|  |  |
| --- | --- |
|   | ЗАЦВЕРДЖАНАПастановаМіністэрства адукацыіРэспублікі Беларусь18.08.2017 № 109 |

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для спецыяльных медыцынскіх груп І–ХІ класаў устаноў агульнай сярэдняй адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

1. Агульныя палажэнні

У сістэме вучэбных прадметаў агульнай сярэдняй адукацыі асваенне вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» забяспечвае атрыманне вучнямі базавай фізічнай адукацыі.

Дадзеная вучэбная праграма і метадычныя рэкамендацыі прызначаны для арганізацыі заняткаў з вучнямі, якія аднесены па стану здароўя да спецыяльнай медыцынскай групы (СМГ). Яны маюць выражаныя адхіленні ў стане здароўя пастаяннага або часовага характару, якія не з’яўляюцца перашкодай для заняткаў фізічнай культурай, але патрабуюць індывідуальнай накіраванасці, абмежавання зместу вучэбнага прадмета і велічыні фізічнай нагрузкі. Абавязковымі ўмовамі пры гэтым з’яўляюцца адсутнасць абвастрэння або яго пагрозы, прыметы выражанай функцыянальнай недастатковасці хворага органа або сістэмы пад уздзеяннем фізічных нагрузак. Пры добрым агульным самаадчуванні, адсутнасці скаргі, спрыяльнай рэакцыі арганізма на фізічныя нагрузкі дапушчальныя толькі некаторыя клінічныя прыметы захворвання, якія не з’яўляюцца перашкодай для заняткаў фізічнай культурай, але патрабуюць індывідуалізацыі вучэбнага матэрыялу і фізічных нагрузак.

Асваенне праграмы вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» садзейнічае ўмацаванню здароўя, рознабаковаму псіхафізічнаму і духоўнаму развіццю вучняў, якія аднесены да спецыяльнай медыцынскай групы. Аздараўленчую накіраванасць праграмы забяспечвае вучэбны матэрыял, неабходны вучням для дасягнення аздараўленчага эфекту, выхавання беражлівых і адказных адносін да ўласнага здароўя і здароўя іншых, фарміравання гігіенічных навыкаў і здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця. Адной з асноўных задач вучэбных заняткаў у спецыяльных медыцынскіх групах з’яўляецца садзейнічанне ўстараненню функцыянальных адхіленняў у стане здароўя і фізічным развіцці вучняў. Для паспяховага асваення праграмы вучнямі СМГ і дасягнення аздараўленчага эфекту неабходны дыферэнцыраваны падыход да фарміравання вучэбных груп, адбору і планавання вучэбнага матэрыялу і асобасны падыход да працэсу фізічнага выхавання.

Дыферэнцыраваны падыход прадугледжвае фарміраванне СМГ там, дзе для гэтага ёсць неабходныя ўмовы, з улікам характару і цяжкасці захворванняў, назалогіі, узросту, полу і ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Адукацыйны працэс плануецца і ажыццяўляецца з улікам характару і цяжкасці захворванняў, назалогіі, узростава-палавых асаблівасцей вучняў.

Асобасны падыход прадугледжвае:

супрацоўніцтва настаўніка і вучняў, у аснове якога ўзаемная зацікаўленасць у рашэнні задач фізічнага выхавання, накіраваных на ўмацаванне здароўя і перавод у асноўную або падрыхтоўчую вучэбную групу;

абавязковы індывідуальны ўлік паказанняў і супрацьпаказанняў, якія вызначаюць узровень фізічных нагрузак на кожнага вучня;

аказанне індывідуальнай педагагічнай падтрымкі вучням з мэтай выкарыстання атрыманых ведаў і практычнага вопыту для фарміравання здаровага ладу жыцця і ўмацавання здароўя;

фарміраванне кампетэнцый, неабходных вучням для арганізаваных і самастойных заняткаў, самастойнай практычнай дзейнасці па фарміраванні здаровага ладу жыцця і ўмацаванні здароўя сродкамі фізічнай культуры з улікам характару і цяжкасці захворвання.

Дадзеная праграма ўключае ў сябе тры часткі: «Тлумачальная запіска», «Вучэбны матэрыял для І–ХІ класаў», «Метадычныя рэкамендацыі».

**Тлумачальная запіска** ўтрымлівае агульныя звесткі, неабходныя настаўніку фізічнай культуры для яснага разумення асаблівасцей фізічнага выхавання вучняў, якія аднесены да СМГ. Галоўнай асаблівасцю з’яўляецца строгі ўлік індывідуальных адхіленняў здароўя ад нормы.

**Вучэбны матэрыял для І–ХІ класаў** структураваны па гадах навучання (класах), раздзелах, частках, кампанентах і тэмах. У кожным класе праграма ўтрымлівае тэарэтычны і практычны раздзелы, якія ўключаюць вучэбны матэрыял, размеркаваны па тэмах. Тэмы тэарэтычнага і практычнага раздзелаў утрымліваюць інварыянтны і варыятыўны кампаненты.

***У інварыянтны кампанент тэарэтычнага раздзела*** праграмы для СМГ практычна поўнасцю перанесены змест ведаў інварыянтнага кампанента вучэбных праграм прадмета «Фізічная культура і здароўе» для ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі. Змест гэтых тэм прадстаўляе сабой асноўнае ядро ведаў агульнай фізкультурнай адукацыі. Яна мае як прыкладное, так і агульнакультурнае значэнне. *Таму змест тэм тэарэтычнага раздзела асвойваецца ў поўным аб’ёме ўсімі вучнямі, якія аднесены па стану здароўя да СМГ, з улікам класа.*

***Варыятыўны кампанент тэарэтычнага раздзела*** ўключае веды, якія дапаўняюць змест інварыянтнага кампанента з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя вучняў канкрэтнай СМГ. У яго ўключаюцца веды, неабходныя вучню:

для матывацыі выкарыстання сродкаў фізкультурнай культуры з мэтай самааздараўлення і рэкрэацыі;

выхавання каштоўнасных адносін да свайго здароўя;

фарміравання маральных асноў здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

выпрацоўкі актыўных адносін да пераадолення адхіленняў у стане здароўя;

выхавання патрэбнасці ў здаровым, фізічна актыўным ладзе жыцця;

фарміравання ўстойлівай прывычкі да сістэматычных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі і закальвання;

самастойнага выкарыстання сродкаў фізічнага выхавання з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі, з улікам абмежаванняў, супрацьпаказанняў і паказанняў назалагічных груп, клініка-функцыянальных характарыстык захворванняў вучняў СМГ, рэкамендаванага рухальнага рэжыму, узроўню фізічнай працаздольнасці, узросту, полу;

самакантролю над самастойнымі заняткамі фізічнымі практыкаваннямі з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі;

паляпшэння суб’ектыўнага стану вучняў, садзейнічання павышэнню іх упэўненасці ў сваіх сілах.

***Інварыянтны кампанент практычнага раздзела*** праграм для СМГ уключае ў сябе фізічныя практыкаванні і спосабы практычнай дзейнасці, што даюць адукацыйны і аздараўленчы эфекты і не супрацьпаказаны для вучняў, якія аднесены па стану здароўя да СМГ. Да іх адносяцца страявыя каманды, перастраенні, хадзьба, аздараўленчы бег, вызначаныя агульнаразвіваючыя практыкаванні без прадметаў, з прадметамі, якія выконваюцца ў аэробным рэжыме індывідуальна і ў парах, практыкаванні для паставы, дыхання, асобныя тэхніка-тактычныя сродкі спартыўных гульняў, розныя спосабы перамяшчэння на лыжах і інш. Яны складаюць дзейнаснае ядро агульнай фізічнай адукацыі, даступнае для ўсіх вучняў СМГ, уключаюцца ў дакументацыю планавання вучэбнага працэсу з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя вучняў СМГ.

***Варыятыўны кампанент практычнага раздзела*** ўключае ў сябе практычны вучэбны матэрыял, які не ўвайшоў у інварыянтны кампанент тэм практычнага раздзела праграм для СМГ. Адукацыйна-аздараўленчыя сродкі варыятыўнага кампанента адбірае настаўнік фізічнай культуры і ўключае ў дакументацыю планавання вучэбнага працэсу. Асновай для выбару з’яўляюцца паказанні, абмежаванні і супрацьпаказанні назалагічных груп, індывідуальныя клініка-функцыянальныя характарыстыкі захворванняў вучняў СМГ, рэкамендаваны для іх індывідуальны рухальны рэжым, узровень фізічнай працаздольнасці, узрост, пол.

Для таго каб не нанесці шкоды здароўю тым, хто займаецца ў СМГ, і дасягнуць максімальнага аздараўленчага эфекту, не рэкамендуецца выкарыстоўваць на занятках у СМГ практыкаванні анаэробнага характару, якія выконваюцца з максімальнай хуткасцю, з вялікім статычным напружаннем, махавыя практыкаванні з максімальнай амплітудай рухаў. Супрацьпаказаны рэзкія рухі. Практычна пры ўсіх захворваннях не рэкамендуецца выконваць практыкаванні, якія суправаджаюцца значным мышачным напружаннем з затрымкай дыхання, з празмерным напружаннем мышц брушнога прэса, практыкаванні, якія аказваюць вялікую нагрузку на пазваночнік і выклікаюць нервовае перанапружанне.

Змест варыятыўнага кампанента практычнага раздзела дапаўняецца настаўнікам фізічнай культуры за кошт уключэння спецыяльных практыкаванняў. Гэта спецыяльна-аздараўленчыя і агульнааздараўленчыя практыкаванні.

**Спецыяльна-аздараўленчыя (карыгіруючыя) практыкаванні** накіраваны на рухальную рэабілітацыю захворвання, якое стала асновай для залічэння ў СМГ (гл. частку 3, п. 3.3; 3.4)\*.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* Больш падрабязна комплексы фізічных практыкаванняў, што рэкамендуюцца да выкарыстання пры канкрэтных адхіленнях у стане здароўя, выкладзены ў дапаможніку для выкладчыкаў фізічнай культуры і медыцынскіх работнікаў вучэбных устаноў аўтараў Беляковай Р.М. і інш. («Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся» / Р. Н. Белякова, Г. А. Боник, И. А. Мотевич. – Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 154 с.).

**Аздараўленчыя практыкаванні** аказваюць агульны неспецыфічны аздараўленчы эфект і прымяняюцца пры любым захворванні.

У сваю чаргу аздараўленчыя практыкаванні дзеляць на групы:

– дыхальныя;

– якія фарміруюць правільную паставу і выпраўляюць парушэнні паставы;

– якія ўмацоўваюць мышачна-звязкавую сістэму ступні;

– рэлаксацыйныя;

– для вачэй (гл. частку 3, п. 3.3; 3.4).

Спецыяльныя практыкаванні неабходныя:

для павышэння ўзроўню і гарманічнасці фізічнага развіцця;

аптымізацыі функцыянальнага стану арганізма;

павышэння ўзроўню спецыфічных і неспецыфічных фактараў аховы арганізма, яго супраціўляльнасці;

процідзеяння захворванням і ліквідацыі дэфектаў псіхафізічнага развіцця;

развіцця і ўдасканалення механізмаў адаптацыі арганізма да фізічных нагрузак;

папярэджвання паўторных захворванняў у выніку павышэння неспецыфічнай устойлівасці арганізма да іх;

навучання правільнаму дыханню;

умацавання мышц цела і карэкціроўкі парушэнняў паставы;

забеспячэння рухальнай актыўнасці, неабходнай для здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

*Аздараўленчая накіраванасць зместу варыятыўнага кампанента тэм практычнага раздзела вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» для вучняў, якія аднесены да СМГ, з’яўляецца прыярытэтнай.* Таму пры планаванні зместу заняткаў неабходна кіравацца ў першую чаргу яго аздараўленчай каштоўнасцю індывідуальна для кожнага вучня.

**Метадычныя рэкамендацыі** ўтрымліваюць матэрыял, неабходны для адбору зместу, планавання і выкарыстання вучэбнага матэрыялу, кантролю за эфектыўнасцю адукацыйнага працэсу.

2. Мэта і задачы вучэбнага прадмета

**Мэта** вывучэння прадмета «Фізічная культура і здароўе» ў СМГ – аздараўленне вучняў на аснове фарміравання фізічнай культуры асобы з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

Фізічная культура асобы вучня, аднесенага па стану здароўя да СМГ, уяўляе сабой арганічнае адзінства:

матывацыі фізкультурных заняткаў з аздараўленчай накіраванасцю;

неабходных для іх ведаў;

асвоеных фізічных практыкаванняў і спосабаў фізкультурнай дзейнасці, якія ўмацоўваюць здароўе і даюць аздараўленча-рэкрэацыйны эфект;

функцыянальных магчымасцей арганізма;

актыўнай фізкультурнай дзейнасці, накіраванай на аздараўленне, псіхафізічнае, духоўнае, інтэлектуальнае і эстэтычнае развіццё асобы.

Аздараўленне і фарміраванне фізічнай культуры асобы ў СМГ – шматгадовы індывідуалізаваны працэс. На працягу кожнага года навучання ён ажыццяўляецца ў адпаведнасці:

з задачамі інварыянтнага кампанента вучэбнай праграмы, якія вырашаюцца з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворванняў;

агульнымі задачамі фізічнага выхавання вучняў у СМГ;

задачамі фізічнага выхавання па назалагічных групах;

індывідуальнымі паказаннямі і супрацьпаказаннямі, абумоўленымі захворваннем (захворваннямі).

***Задачы інварыянтнага кампанента вучэбнага прадмета*** сфармуляваны ў вучэбных праграмах для I–XI класаў устаноў агульнай сярэдняй адукацыі. Вырашаюцца выбарачна, з улікам паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя (захворваннямі).

***Задачы фізічнага выхавання, агульныя для ўсіх вучняў СМГ***, накіраваны на аздараўленне, павышэнне супраціўляльнасці арганізма неспрыяльным фактарам знешняга і ўнутранага асяроддзя, навучанне ведам, уменням, навыкам, спосабам дзейнасці, якія неабходныя для фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры, фарміраванне ўмення выкарыстоўваць іх самастойна, павышэнне ўзроўню развіцця кандыцыйных, каардынацыйных здольнасцей і самаацэнкі вучняў.

*Аздараўленчая накіраванасць задач вучэбнага прадмета, агульных для ўсіх вучняў СМГ, з’яўляецца прыярытэтнай у адносінах да задач, сфармуляваных у дзяржаўных вучэбных праграмах для I–XI класаў.*

Да агульных задачам для ўсіх вучняў СМГ адносяцца:

паляпшэнне суб’ектыўнага стану вучняў, павышэнне іх упэўненасці ў сваіх сілах, выхаванне актыўных адносін да свайго здароўя як да каштоўнасці, фарміраванне маральных асноў здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

навучанне рухальным і метадычным уменням і навыкам, неабходным для павышэння ўзроўню і гарманічнасці фізічнага развіцця, аптымізацыі функцыянальнага стану арганізма, павышэння яго супраціўляльнасці захворванням, уключэння ў здаровы, фізічна актыўны лад жыцця;

уключэнне ў здаровы, фізічна актыўны лад жыцця і павышэнне на гэтай аснове ўзроўню функцыянальных магчымасцей асноўных жыццёва важных органаў і сістэм арганізма, узроўню і гарманічнасці фізічнага развіцця, удасканаленне каардынацыі рухальных і вегетатыўных функцый;

аздараўленне і папярэджванне паўторных захворванняў, павышэнне ўзроўню спецыфічных і неспецыфічных фактараў аховы арганізма, яго супраціўляльнасці хваробатворным фактарам;

забеспячэнне неабходнага ўзроўню рухальнай актыўнасці, які адказвае патрабаванням аздараўленчай накіраванасці па працягласці і інтэнсіўнасці ўздзеяння фізічных практыкаванняў;

фарміраванне ўстойлівай прывычкі да загартоўвання і сістэматычных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

Задачы фізічнага выхавання, супрацьпаказаныя або абмежаваныя для прымянення і паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнай культуры, рэкамендаваныя рэжымы нагрузак пры розных захворваннях прыведзены ў раздзеле «Метадычныя рэкамендацыі» (гл. частка 3, п. 3.4).

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

І КЛАС (68 г)

Табліца 1

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

|  |  |
| --- | --- |
| Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
| **Уводзіны ў школьнае жыццё** | **3** |
| **ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **4** |
| **Інварыянтны кампанент** | 3 |
| Асновы бяспекі заняткаў | 0,5 |
| Гігіенічныя веды | 0,5 |
| Здаровы лад жыцця | 1 |
| Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі | 0,5 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,5 |
| **Варыятыўны кампанент**Прадстаўлены тэмамі інварыянтнага кампанента, якія дапоўненыя ведамі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя вучняў СМГ | **1**Змест вучэбнага матэрыялу ўстанаўлівае настаўнік фізічнай культуры |
| **ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **61** |
| **Інварыянтны кампанент** | **41** |
| Страявыя практыкаванні | 3 |
| Агульнаразвіццёвыя практыкаванні | 9 |
| Хадзьба | 3 |
| Бег |
| Кіданне | 3 |
| Лажанне | 4 |
| Акрабатычныя практыкаванні | 2 |
| Практыкаванні ў раўнавазе | 5 |
| Элементы спартыўных і рухавых гульняў | 8 |
| Перамяшчэнне на лыжах1 | 4 |
| **Варыятыўны кампанент** | **20** |
| Спецыяльныя практыкаванні | Аб’ём гадзін і змест вучэбнага матэрыялу ўстанаўлівае настаўнік фізічнай культуры |
| Страявыя практыкаванні |
| Агульнаразвіццёвыя практыкаванні |
| Хадзьба |
| Бег |
| Скачкі |
| Кіданне |
| Лажанне |
| Практыкаванні ў раўнавазе |
| Элементы спартыўных і рухавых гульняў |
| Перамяшчэнне на лыжах1 |
| Плаванне (пры наяўнасцi басейна, за кошт іншых тэм праграмы) |
| **Усяго** | **68** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Пры адсутнасці ўмоў для навучання перамяшчэнню на лыжах заняткі праводзяцца ў памяшканні або на вуліцы з выкарыстаннем рухавых гульняў.

Змест урокаў раздзела ***«Уводзіны ў школьнае жыццё»*** пераважна складаюць добра знаёмыя вучням рухавыя гульні, гульнявыя заданні і эстафеты, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя.

**Гульні з бегам:** «Квач», «Паляўнічыя і малпы», «Парны бег», «Пастка», «Мы – вясёлыя дзеці», «Карасі і шчупак», «Хітрая ліса», «Сустрэчныя перабежкі», «Пустое месца», «Забаўнікі».

**Гульні з поўзаннем і лажаннем:** «Хто хутчэй да сцяжка», «Мядзведзь і пчолы», «Пажарныя на вучэнні».

**Гульні з кіданнем:** «Паляўнічыя і зайцы», «Кінь за сцяжок», «Пацэль у абруч», «Збі кеглі», «Мяч вядучаму», «Школа мяча».

**Гульнявыя заданні** з перанясеннем і перадачамі мячоў, сцяжкоў, выкарыстаннем скакалак і іншага інвентару.

ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

Раздзел уключае ў сябе веды, неабходныя ўсім вучням. Тэарэтычны матэрыял вывучаецца на працягу ўсяго навучальнага года на ўроках прадмета «Фізічная культура і здароўе» ў форме непрацяглых гутарак, а таксама тлумачэнняў і каментарыяў падчас вывучэння фізічных практыкаванняў, спосабаў дзейнасці, развіцця рухальных здольнасцей.

***Задачы раздзела:***

1. Навучаць вучняў правілам бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя і прызвычаіць выконваць іх з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

2. Фарміраваць веды, неабходныя вучням СМГ для аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры, фарміраваць уменні і прывычку прымяняць іх з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

3. Фарміраваць уяўленне пра здароўе і ўплыў на яго рэгулярных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

4. Фарміраваць уяўленне пра здаровы лад жыцця, яго сувязь са здароўем і значэнне фізічных практыкаванняў для яго фарміравання з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

5. Фарміраваць веды аб правільным рэжыме дня з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя і яго значэнні для вучня.

6. Навучаць патрабаванням падрыхтоўкі да ўрока фізічнай культуры і здароўя і прывучаць выконваць іх.

7. Фарміраваць веды аб правільнай паставе і правілах яе захавання на занятках і ў побыце.

8. Навучаць самым простым правілам самастойных заняткаў і прывучаць прымяняць іх самастойна з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

9. Азнаёміць вучняў з Алімпійскімі гульнямі старажытнасці, легендамі і міфамі алімпіяд, іх праграмай і значэннем гульняў для старажытных грэкаў.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

**Асновы бяспекі заняткаў.** Правілы бяспечных паводзін у месцах заняткаў фізічнай культурай (у спартыўнай зале, на гульнявой і спартыўнай пляцоўках, лыжні, у басейне). Правілы бяспечнага перамяшчэння да месцаў заняткаў і назад. Меры папярэджвання небяспекі на вадзе, у парках, у двары, дома.

**Гігіенічныя веды**. Патрабаванні да адзення і абутку для фізкультурных заняткаў у розных умовах. Правільная пастава і яе значэнне для здароўя і добрай вучобы.

**Здаровы лад жыцця.** Уяўленне пра здароўе і здаровы лад жыцця. Рэжым дня вучня першага класа. Уплыў заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на здароўе, настрой, вучобу.

**Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі.** Патрабаванні да выканання комплексу практыкаванняў ранішняй гімнастыкі. Правілы выканання практыкаванняў для фарміравання правільнай паставы.

**Алімпізм і алімпійскі рух.** Уяўленне аб Алімпійскіх гульнях старажытнасці, легендах і міфах алімпіяд, праграме і ўдзельніках Алімпійскіх гульняў; апошнія Алімпійскія гульні старажытнасці.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

**Асновы бяспекі заняткаў.** Асаблівасці патрабаванняў бяспечных паводзін, абумоўленыя індывідуальнымі адхіленнямі ў стане здароўя.

**Гігіенічныя веды**. Значэнне заняткаў фізічнымі практыкаваннямі для ўмацавання здароўя з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

**Здаровы лад жыцця.** Здаровы рэжым дня вучня I класа і асаблівасці яго выканання, абумоўленыя індывідуальнымі адхіленнямі ў стане здароўя.

**Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі і самакантроль.** Асаблівасці комплексу практыкаванняў ранішняй гігіенічнай гімнастыкі, абумоўленыя індывідуальнымі адхіленнямі ў стане здароўя.

ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

***Задачы раздзела:***

1. Спрыяць умацаванню здароўя вучняў сродкамі фізічнай культуры.

2. Вучыць правільна выконваць страявыя каманды і практыкаванні.

3. Фарміраваць уменне тэхнічна правільна і эстэтычна выразна выконваць агульнаразвіццёвыя фізічныя практыкаванні.

4. Вучыць выконваць фізічныя практыкаванні ў зададзеным тэмпе.

5. Навучыць выконваць комплекс ранішняй гігіенічнай гімнастыкі.

6. Вучыць правільна хадзіць, бегаць, скакаць, лазіць, перамяшчацца на лыжах, захоўваць раўнавагу.

7. Развіваць здольнасць да рухальнай імправізацыі, пераймання рухаў жывёл.

8. Вучыць рухавым гульням.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

**Страявыя практыкаванні:** асноўная стойка, пастраенне ў калону па адным, у шарэнгу, у круг; разыходжанне па загадзя вызначаных месцах; размыканне на шырыню паднятых у бакі рук; павароты пераступаннем, скачком. Выкананне каманд «Станавіся!», «Раўняйся!», «Смірна!», «Вольна!», «Направа!», «Налева!», «Клас, крокам марш!», «Клас, стой!».

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** практыкаванні без прадметаў, з гімнастычнай палкай, мячом у зыходных становішчах «стоячы», «седзячы», «лежачы»; практыкаванні для фарміравання правільнай паставы ў асноўнай стойцы, седзячы на гімнастычнай лаўцы, на падлозе; комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі без прадметаў, з мячом, са скакалкай.

**Хадзьба:** з захаваннем правільнай паставы звычайным і шырокім крокам, на насках, па разметках, па лініі, пераступаючы цераз перашкоды, пад музычнае суправаджэнне, з утрыманнем гімнастычнай палкі, мяча адной і дзвюма рукамі ў розных становішчах.

**Бег:** у павольным тэмпе ў чаргаванні з хадзьбой.

**Кіданне:** падкідванне малога мяча ўверх і лоўля дзвюма рукамі, перакідванне мяча з рукі ў руку; удары мячом аб падлогу і лоўля пасля адскоку дзвюма рукамі; кіданне малога мяча адной рукой з месца ў шчыт з адлегласці 2–3 м стоячы тварам у бок кідання.

**Лажанне:** па гарызантальнай гімнастычнай лаўцы з апорай на рукі.

**Акрабатычныя практыкаванні:** перавароты ў правы і левы бок з зыходнага становішча «лежачы на спіне, рукі ўнізе», «лежачы на спіне, рукі ўверсе»; групоўка з зыходнага становішча «седзячы», «лежачы на спіне»; перакат з групоўкі ў прыседзе назад з вяртаннем у прысед.

**Практыкаванні ў раўнавазе:** стойка на адной назе, другая нага сагнутая са зменай становішча рук у бакі, наперад, за галавой; хадзьба па прамой лініі, намечанай на падлозе, звычайным і скарочаным крокам, па гімнастычнай лаўцы.

**Элементы спартыўных і рухавых гульняў:** перакідванне тэніснага мяча з рукі ў руку; падкідванне ўверх тэніснага мяча з наступнай лоўляй дзвюма рукамі, адной рукой; кідок тэніснага мяча ў сценку з наступнай лоўляй дзвюма рукамі пасля адскоку ад сценкі і падлогі.

Падкідванне валейбольнага мяча1 ўверх і лоўля дзвюма рукамі; тое ж з адным-двума воплескамі, з адскокам ад падлогі; перакідванне мяча ў парах адно аднаму з лоўляй дзвюма рукамі; кідкі мяча ў падлогу з наступнай лоўляй дзвюма рукамі.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Дапускаецца выкарыстоўваць гумавы мяч дыяметрам 25–30 см.

Вядзенне футбольнага мяча2 па прамой адной нагой, папераменна правай і левай нагой змейкай, чаўнаком; спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагой; перадачы мяча ў парах адно аднаму правай і левай нагой; удары нагой па нерухомым мячы з пападаннем у вароты.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 Дапускаецца выкарыстоўваць гумавы мяч дыяметрам 25–30 см.

**Перамяшчэнне на лыжах:** переноска лыж да месцаў заняткаў і назад; адзяванне, зніманне лыж; стойкі на лыжах: асноўная, высокая, нізкая; ступаючы і слізготны крокі без палак, з палкамі; павароты пераступаннем на месцы.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

**Спецыяльныя практыкаванні:** спецыяльна-аздараўленчыя (карыгіруючыя) і агульнааздараўленчыя практыкаванні (дыхальныя; якія фарміруюць правільную паставу і выпраўляюць парушэнні паставы; умацоўваюць мышачна-звязкавую сістэму ступні; рэлаксацыйныя; для вачэй).

Адбіраюцца і ўключаюцца ў дакументацыю планавання паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнага выхавання з улікам захворвання, яго формы і стадыі (гл. частка 3, п. 3.3; 3.4). Рэжымы іх прымянення вызначаюцца з улікам магчымай рэакцыі арганізма, якая залежыць ад адхіленняў у стане здароўя.

**Страявыя практыкаванні**

**Гульні з выкананнем страявых каманд:** «Хто хутчэй стане ў строй», «Пабудуй круг», «Пабудуй калону», «Падарожжа на караблі», «Рака і роў», «У дзяцей парадак строгі», «Ялінкі-бярозкі», «Рыбкі-крабікі».

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** са скакалкай.

**Гульні для развіцця ўважлівасці:** «Фігуры», «Лес, балота, возера», «Нос, нос, нос, лоб», «Клас, смірна!», «Дзень і ноч», «Таварыш капітан», «Рабі, як я», «Забаронены рух», «Забаўнікі», «Зрабі фігуру», «Люстэрка».

**Гульні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:** «Барада», «Грушка», «Малако», «Пасадка бульбы», «Змяя», «Метка», «Вяроўка-змейка», «Не сыдзі з месца», «Збор ураджаю», «Дванаццаць палачак», «Квач у парах», «Паспей узяць», «Спрытныя матальшчыкі», «Канатаходзец», «Хто даўжэй не ўпусціць», «Соўка», «Пераправа».

**Хадзьба**

***Гульнявыя практыкаванні:*** «Хто як ходзіць».

***Гульні*** (заданні для хадзьбы з захаваннем правільнай паставы): «Стройныя бярозкі», «Жураўлікі», «Перанясі на галаве», «Балерына».

**Бег:** са змяненнем напрамку па сігнале, на насках, пад музыку; у сярэднім тэмпе, з падыманнем бядра.

***Гульні і гульнявыя заданні з бегам:*** «Ключы», «Хто хутчэй», «Аддай стужку», «Хутка вазьмі і пакладзі», «Перамяні прадмет», «Дагані сваю пару», «Два Маразы», «Соўка», «Хто хутчэй дакоціць абруч», «Не замачы ногі», «Паспей дагнаць», «Шпакоўня», «Знайдзі пару», «Цягнік», «Бяздомны заяц», «Маяк», «Гусі-лебедзі», «Пустое месца», «Фарбы».

**Скачкі:** імітацыя скачкоў птушак, звяроў; скачкі «па купінах», праз «вудачку», у даўжыню з месца штуршком дзвюх ног.

***Гульні і гульнявыя заданні са скачкамі:*** «Воўк у рове», «Зайцы ў агародзе», «Жаба і чапля», «Вуда», «Злаві камара», «З купіны на купіну».

**Кіданне:** кіданне набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі з-за галавы седзячы ногі паасобку, дзвюма рукамі знізу стоячы ногі паасобку.

***Гульні і гульнявыя заданні з кіданнем:*** «Перадаў – сядай», «Мяч у карзіну», «Паспей злавіць», «Хто далей», «Паляўнічыя і зайцы», «Рухомая цэль», «Хто самы меткі», «Мяч вядучаму», «Дагані мяч», «Мішэнь-качалка».

**Лажанне:** лажанне па гарызантальнай гімнастычнай лаўцы ва ўпоры прысеўшы; падцягванне на гарызантальнай лаўцы лежачы на жываце; лажанне па гімнастычнай сценцы рознаіменным і аднайменным спосабамі ва ўпоры прысеўшы.

***Гульні і гульнявыя заданні з лажаннем і поўзаннем:*** «З мячом пад дугой», «Перапаўзі – не ўпусці», «Хто хутчэй да сцяжка», «Пералёт птушак», «Лоўля малпаў», «Пажарныя», «Мядзведзі і пчолы».

**Практыкаванні ў раўнавазе:** хадзьба па рэйцы гімнастычнай лаўкі.

***Гульнявыя практыкаванні:*** «Разыдзіся – не зваліся», «Канатаходзец», «Хто даўжэй не ўпусціць», «Спрытны шафёр», «Пераправа».

**Элементы спартыўных і рухавых гульняў:** перакідванне валейбольнага мяча цераз валейбольную сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча; кідкі мяча адной і дзвюма рукамі ў вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога на вышыні 1,5–2 м ад падлогі).

**Перамяшчэнне на лыжах:** пад’ём «лесвічкай», спускі ў высокай стойцы.

***Гульні з перамяшчэннем на лыжах:*** «Шырэй крок», «Хто самы хуткі», «Да сваіх сцяжкоў», «Сустрэчная эстафета».

**Плаванне:** прысяданні з апусканнем у ваду з галавой; выдых у ваду; даставанне прадметаў з дна, расплюшчваючы вочы ў вадзе; слізганне лежачы на грудзях і лежачы на спіне з апорай рукамі аб плавальную дошку і без апоры; рухі ног спосабам «кроль» з апорай рукамі аб дно, на борцік басейна, з падтрымкай партнёра, які стаіць на месцы; слізганне на спіне, на грудзях пасля адштурхвання ад борціка з рухамі ног спосабам «кроль».

***Гульнявыя практыкаванні:*** «Схавайся ў ваду», «Жабяняты», «Паплавок».

***Гульні:*** «Мядуза», «Зорачка», «Карагод», «Фантан», «Бура на моры», «Паляўнічыя і качкі», «Арэлі».

**Развіццё рухальных здольнасцей**

У I класе развіццё рухальных здольнасцей на ўроках фізічнай культуры і здароўя ў СМГ дасягаецца ў працэсе навучання фізічным практыкаванням, іх удасканалення, аздараўлення вучняў сродкамі фізічнага выхавання з улікам паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворванняў (гл. частку 3, п. 3.4).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

**Вучні павінны мець уяўленне:**

пра здароўе чалавека;

здаровы лад жыцця і месцы ў ім фізічных практыкаванняў;

Алімпійскія гульні старажытнасці.

**Вучні павінны ведаць, разумець і выконваць:**

патрабаванні здаровага ладу жыцця і месца ў ім фізічных практыкаванняў з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя;

правілы бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя;

патрабаванні да прафілактыкі траўматызму пры самастойным выкананні практыкаванняў і падчас рухавых гульняў;

правілы самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя;

рэжым вучэбнага і выхаднога дня з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя;

гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку для заняткаў фізічнай культурай;

значэнне паставы для здароўя і правілы ўтрымання правільнай паставы на занятках і ў побыце;

вывучаныя практыкаванні, спосабы дзейнасці, страявыя каманды, магчымасці іх выкарыстання для ўмацавання свайго здароўя.

**Вучні павінны валодаць навыкамі і спосабамі дзейнасці:**

гуляць у развучаныя непроціпаказаныя рухавыя гульні;

параўноўваць вынікі і тэхніку выканання практыкаванняў (рухальных дзеянняў) з эталонам-узорам, малюнкам, правілам.

Вучні павінны **ўмець прымяняць** набытыя веды, уменні, навыкі на ўроках і ў паўсядзённым жыцці:

выконваць практыкаванні для фарміравання правільнай паставы, комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультхвілінак з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя;

выконваць непроціпаказаныя спосабы перамяшчэння ў хадзьбе, бегу, скачках, на лыжах; слізгацення па вадзе;

выконваць перадачы і лоўлю мяча дзвюма рукамі, вядзенне мяча адной нагой, папераменна правай і левай нагой, удары нагой па нерухомым мячы з пападаннем у вароты.

II КЛАС (68 г)

Табліца 2

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

|  |  |
| --- | --- |
| Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
| **ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **3** |
| **Інварыянтны кампанент** | **2** |
| Асновы бяспекі заняткаў | 0,5 |
| Гігіенічныя веды | 0,25 |
| Здаровы лад жыцця | 0,5 |
| Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі | 0,25 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,5 |
| **Варыятыўны кампанент**Прадстаўлены тэмамі інварыянтнага кампанента, якія дапоўненыя ведамі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя вучняў СМГ  | **1**Змест вучэбнага матэрыялу ўстанаўлівае настаўнік фізічнай культуры |
| **ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **65** |
| **Інварыянтны кампанент** | **46** |
| Страявыя практыкаванні | 3 |
| Агульнаразвіццёвыя практыкаванні | 10 |
| Хадзьба | 3 |
| Бег |
| Кіданне | 3 |
| Лажанне | 4 |
| Акрабатычныя практыкаванні | 2 |
| Практыкаванні ў раўнавазе | 6 |
| Элементы спартыўных і рухавых гульняў | 10 |
| Перамяшчэнне на лыжах1 | 5 |
| **Варыятыўны кампанент** | 19 |
| Спецыяльныя практыкаванні | Аб’ём гадзін і змест вучэбнага матэрыялу ўстанаўлівае настаўнік фізічнай культуры |
| Страявыя практыкаванні |
| Агульнаразвіццёвыя практыкаванні |
| Хадзьба |
| Бег |
| Скачкі |
| Кіданне |
| Лажанне |
| Практыкаванні ў раўнавазе |
| Элементы спартыўных і рухавых гульняў |
| Перамяшчэнне на лыжах1 |
| Плаванне (пры наяўнасцi басейна, за кошт іншых тэм праграмы) |
| **Усяго** | **68** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Пры адсутнасці ўмоў для навучання перамяшчэнню на лыжах заняткі праводзяцца ў памяшканні або на вуліцы з выкарыстаннем рухавых гульняў.

ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

Раздзел уключае ў сябе веды, неабходныя ўсім вучням. Тэарэтычны матэрыял вывучаецца на працягу ўсяго навучальнага года на ўроках прадмета «Фізічная культура і здароўе» ў форме непрацяглых гутарак, а таксама тлумачэнняў і каментарыяў падчас вывучэння фізічных практыкаванняў, спосабаў дзейнасці, развіцця рухальных здольнасцей.

***Задачы раздзела:***

1. Навучаць правілам бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя і прывучаць выконваць іх з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

2. Фарміраваць веды, неабходныя вучням СМГ для аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры, фарміраваць уменні і прывычку выкарыстоўваць іх з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

3. Фарміраваць веды аб паказчыках фізічнага здароўя і значэнні выканання гігіенічных патрабаванняў па доглядзе за целам і рэгулярных загартоўваючых працэдур з улікам захворванняў вучня.

4. Фарміраваць веды пра значэнне правільнай паставы для вучня і яе кантроль з улікам індывідуальных асаблівасцей захворвання.

5. Фарміраваць веды пра карысць для здароўя вучня здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

6. Вучыць правілам, выкананне якіх з улікам індывідуальных асаблівасцей захворвання неабходна для здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

7. Фарміраваць веды аб правілах выканання рэжыму дня вучнем з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

8. Азнаёміць вучняў з правіламі выканання тэставых практыкаванняў: чаўночны бег, падцягванне ў вісе, нахіл уперад седзячы, падыманне і апусканне тулава лежачы на спіне, бег 30 м, 6-хвілінны бег.

9. Навучаць самым простым правілам прымянення фізічных практыкаванняў для павышэння разумовай працаздольнасці і прывучаць выкарыстоўваць іх самастойна з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

10. Вучыць правілам рухавых гульняў, не проціпаказаных вучням ў сувязі з захворваннем.

11. Фарміраваць уяўленні пра сучасную алімпійскую сімволіку і цырымоніі гульняў.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

**Асновы бяспекі заняткаў.** Правілы бяспечных паводзін вучняў у месцах заняткаў фізічнай культурай. Правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках. Правілы паводзін на вадзе.

**Гігіенічныя веды.** Правілы дыхання пры выкананні агульнаразвіццёвых практыкаванняў. Правілы правядзення водных працэдур, прыёму паветраных і сонечных ваннаў.

**Здаровы лад жыцця.** Паняцце і ўплыў здаровага ладу жыцця вучняў на стан здароўя, настрой, поспехі ў вучобе.

**Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі.** Патрабаванні да выканання комплексу практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультурных хвілінак. Правілы выканання тэставых практыкаванняў: чаўночны бег, падцягванне ў вісе, нахіл наперад са становішча седзячы, падыманне і апусканне тулава са становішча лежачы на спіне, бег 30 м, 6-хвілінны бег.

**Алімпізм і алімпійскі рух**. Уяўленне аб сучасных Алімпійскіх гульнях. Алімпійская сімволіка і атрыбутыка (эмблема, агонь, сцяг, гімн, дэвіз, талісманы, алімпійскія ўзнагароды). Цырымоніі адкрыцця і закрыцця Алімпійскіх гульняў.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

**Асновы бяспекі заняткаў.** Асаблівасці бяспечных паводзін, абумоўленыя індывідуальнымі адхіленнямі ў стане здароўя.

**Гігіенічныя веды.** Гігіенічныя патрабаванні і загартоўваючыя працэдуры, не проціпаказаныя вучням ў сувязі з індывідуальнымі адхіленнямі ў стане іх здароўя.

**Здаровы лад жыцця.** Асаблівасці прымянення дыхальных практыкаванняў і загартоўваючых працэдур, абумоўленыя індывідуальнымі адхіленнямі ў стане здароўя.

**Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі і самакантроль.** Правілы складання комплексу практыкаванняў ранішняй гігіенічнай гімнастыкі і комплексу для павышэння разумовай працаздольнасці, абумоўленыя індывідуальнымі адхіленнямі ў стане здароўя.

ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

***Задачы раздзела:***

1. Спрыяць умацаванню здароўя вучняў сродкамі фізічнай культуры.

2. Вучыць выконваць новыя страявыя каманды і практыкаванні на месцы і ў руху, удасканальваць вывучаныя раней.

3. Вучыць правільна хадзіць, бегаць, скакаць, лазіць, перамяшчацца на лыжах, захоўваць раўнавагу.

4. Удасканальваць выкананне фізічных практыкаванняў, вывучаных у I класе.

5. Рознабакова развіваць рухальна-каардынацыйныя і кандыцыйныя здольнасці вучняў з улікам абмежаванняў, абумоўленых станам здароўя.

6. Фарміраваць уменне тэхнічна правільна і эстэтычна выразна выконваць агульнаразвіццёвыя фізічныя практыкаванні.

7. Вучыць выконваць фізічныя практыкаванні ў зададзеным тэмпе.

8. Развіваць здольнасць да пераймання рухаў і рухальнай імправізацыі.

9. Вучыць выконваць абноўлены комплекс ранішняй гігіенічнай гімнастыкі.

10. Вучыць рухавым гульням.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

**Страявыя практыкаванні:** разлік на «першы-другі»; размыканне і змыканне прыстаўным крокам; перастраенні з адной шарэнгі ў дзве і назад; перамяшчэнне ў калоне па адным з выкананнем каманд: «У абход – крокам марш!», «Проціходам налева (направа) –марш!», «Па дыяганалі – марш!».

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** рыўковыя і кругавыя рухі рукамі, махавыя рухі нагамі з зыходнага становішча стоячы; выпады наперад, убок, назад з адначасовым падыманнем рук у бакі, уверх, з адвядзеннем назад; кругавыя рухі рукамі ў выпадах; стоячы, ногі разам, ногі паасобку; комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультурных хвілінак.

**Хадзьба:** на насках рукі на поясе, за галаву, уверх, у бакі; у паўпрыседзе, на вонкавым боку ступні, з высокім падыманнем бядра, прыстаўным крокам у правы і левы бакі.

**Бег:** на месцы, па разметках, «змейкай», «васьмёркай», на зададзеную адлегласць і час.

**Кіданне:** на зададзеную адлегласць малога мяча з месца стоячы тварам у бок кідання, кіданне малога мяча ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 3–4 м.

**Лажанне:** па нахіленай гімнастычнай лаўцы з апорай на рукі, па гімнастычнай сценцы ў гарызантальным напрамку прыстаўным крокам з папераменным перахватам рук, у вертыкальным кірунку рознаіменным і аднайменным спосабамі.

**Акрабатычныя практыкаванні:** групоўка з асноўнай стойкі, рукі ўверсе далонямі наперад, з упору прысеўшы, з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе далонямі наперад; перакат убок прагнуўшыся з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверх, убок у групоўцы са стойкі на каленях.

**Практыкаванні ў раўнавазе:** стойка на адной назе з заплюшчанымі вачыма, з узнятымі ў бакі рукамі, стоячы на падлозе, на лаўцы; з прадметам на галаве стаць на гімнастычную лаўку і сысці з яе, хадзьба па рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі; павароты кругом стоячы на гімнастычнай лаўцы.

**Элементы спартыўных і рухомых гульняў:** перакідванне з рукі ў руку тэніснага мяча; падкідванне ўверх тэніснага мяча з наступнай лоўляй яго дзвюма рукамі.

Кідкі валейбольнага мяча1 адной і дзвюма рукамі адно аднаму з лоўляй дзвюма рукамі; падкідванне валейбольнага мяча і лоўля дзвюма рукамі з двума-трыма воплескамі, з адскокам ад падлогі, з адным-двума крокамі ў правы і левы бакі, удары мячом аб падлогу адной рукой з высокім, сярэднім і нізкім адскокам; кідкі мяча адной і дзвюма рукамі ў вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога на вышыні 1,5–2 м ад падлогі).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Дапускаецца выкарыстоўваць гумавы мяч дыяметрам 25–30 см.

Вядзенне футбольнага мяча2 адной нагой, папераменна правай і левай нагой па прамой, «змейкай». Спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагой. Перадачы мяча ў парах адно аднаму правай і левай нагой. Удары па нерухомым мячы ўнутраным бокам ступні з пападаннем у вароты.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 Гл. зноску 1.

**Перамяшчэнне на лыжах.** Пастраенне з лыжамі ў руках у шарэнгу, у калону па адным; адзяванне лыж на снезе; павароты пераступаннем на месцы; перамяшчэнне на лыжах ступаючым і слізготным крокам; спускі на лыжах з малога ўхілу (да 15°); пад’ём угару ступаючым крокам.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

**Спецыяльныя практыкаванні:** спецыяльна-аздараўленчыя (карыгіруючыя) і агульнааздараўленчыя практыкаванні (дыхальныя; якія фарміруюць правільную паставу і выпраўляюць яе парушэнні; якія ўмацоўваюць мышачна-звязкавую сістэму ступні; рэлаксацыйныя; для вачэй).

Адбіраюцца і ўключаюцца ў дакументацыю планавання паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнага выхавання з улікам захворвання, яго формы і стадыі (гл. частка 3, п. 3.3; 3.4). Рэжымы іх прымянення вызначаюцца з улікам магчымай рэакцыі арганізма, якая залежыць ад адхіленняў у стане здароўя.

**Страявыя практыкаванні**

***Гульнявыя практыкаванні:*** «Слухай сігнал», «Музычныя змейкі», «Хутка ў кола», «Ясна і бура», «Шукай свайго камандзіра», «Назаві свой колер».

***Гульні*** (з элементамі строю): «Клас, смірна!», «У дзяцей парадак строгі», «Хутка на свае месцы», «Сонейка», «Касманаўты», «Святлафор», «Паравоз», «Усе хутчэй да мяне», «Хто цішэй», «Па сцежцы», «Цягнік».

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** нахілы наперад з зыходнага становішча седзячы, стоячы, ногі разам, ногі паасобку, выкананне практыкаванняў пад музыку.

***Гульнявыя практыкаванні:*** «Прыдумай сам», «Мяч збоку», «Паспрабуй злаві», «Забаронены рух».

***Гульні:*** «Мы – вясёлыя дзеці», «Карусель», «Забаўнікі», «Фігуры».

***Гульнявыя практыкаванні:*** «Па сцяжынцы», «Хто як ходзіць», «Карлікі і волаты».

***Гульні:*** «Хто цішэй пройдзе», «Наступленне», «Хто лішні», «Стройныя бярозкі», «Жураўлікі»,«Перанясі на галаве».

**Бег:** з высокага старту, чаўночны бег, пад музыку.

***Гульнявыя практыкаванні:*** «Хутка вазьмі – хутка пакладзі», «Займай свае месцы», «Перамяні прадмет».

***Гульні:*** «Бег за сцяжкамі», «Каршун і квактуха», «Пасадка бульбы», «Мы – вясёлыя дзеці».

**Скачкі:** у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі.

***Гульнявыя практыкаванні:*** «Пераскочу цераз ручаёк», «Конікі».

***Гульні:*** «Парашутысты», «Круцёлкі-вераб’і», «Скачкі па палосках», «Воўк у рове», «Вуда скачковая», «Зайцы ў агародзе».

**Кіданне:** набіўнога мяча 0,5 кг дзвюма рукамі ад грудзей і знізу наперад-уверх з зыходнага становішча стоячы ногі на шырыні плячэй тварам у бок кідання.

***Гульнявыя практыкаванні:*** «Лаві мяч», «Мяч цераз вяровачку», «Цэлься без промаху», «Перадаў – сядай».

***Гульні:*** «Пагрузка кавуноў», «Гонка мячоў», «Меткі снайпер», «Па мішэнях».

**Лажанне і падцягванне:** падцягванне на руках лежачы на жываце і бёдрах на гарызантальнай гімнастычнай лаўцы; падцягванне на нізкай перакладзіне ў вісе стоячы (хлопчыкі, дзяўчынкі).

***Гульнявыя практыкаванні:*** «З мячом пад дугой», «Перапаўзі – не ўпусці», «Хто хутчэй да сцяжка», «Кацяняты і шчаняты».

***Гульні:*** «Пералёт птушак», «Пажарныя», «Мядзведзі і пчолы».

**Практыкаванні ў раўнавазе:** бег па гімнастычнай лаўцы; павароты кругом пры хадзьбе на насках па рэйцы гімнастычнай лаўкі.

**Элементы спартыўных і рухавых гульняў:** падкідванне валейбольнага мяча і лоўля дзвюма рукамі з паваротам на 180°; перакідванне мяча цераз сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча; чаўночны бег з вядзеннем футбольнага мяча. Вядзенне адначасова двух мячоў.

**Перамяшчэнне на лыжах**

***Гульні:*** «Лыжныя рэйкі», «Лыжны поезд», «Запрэжка аленяў», «Хто самы хуткі», «Смялей з горкі».

**Плаванне:** прысяданне з апусканнем у ваду з галавой; выдых у ваду з паваротам галавы; даставанне прадметаў з дна, расплюшчваючы вочы ў вадзе; слізганне лежачы на грудзях, на спіне; рухі ног спосабам «кроль» з апорай рукамі аб дно, на борцік басейна або з падтрымкай партнёра; слізганне пасля адштурхоўвання з рухамі ног спосабам «кроль» на спіне, на грудзях; узгодненыя рухі рук з дыханнем стоячы на дне і ў спалучэнні з хадзьбой;

плаванне з апорай адной і дзвюма рукамі аб дошку; плаванне з дапамогай ног і грабкоў адной рукой з рознымі палажэннямі другой рукі.

Саскок з борціка ў ваду ўніз нагамі з рознымі палажэннямі рук; спад у ваду з зыходнага становішча седзячы на борціку, рукі ўверсе; агульнаразвіццёвыя і спецыяльныя падрыхтоўчыя практыкаванні на сушы і ў вадзе.

***Гульнявыя практыкаванні:*** «Квач на вадзе», «Бусел», «Жабяняты», «Жучок-павучок», «Насос».

***Гульні:*** «Невад», «Карасікі і шчупак», «Цягнік у тунэлі», «Карусель», «Хвалі і мора», «На буксіры», «Мядуза», «Паплавок», «Цюлені», «Адважныя дзеці».

**Развіццё рухальных здольнасцей**

У II класе развіццё рухальных здольнасцей на ўроках фізічнай культуры і здароўя ў СМГ дасягаецца ў працэсе навучання фізічным практыкаванням, іх удасканалення, аздараўлення вучняў сродкамі фізічнага выхавання з улікам паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворванняў (гл. частку 3, п. 3.4).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

**Вучні павінны м е ц ь уяўленне:**

аб правілах здаровага ладу жыцця;

уплыве здаровага ладу жыцця на здароўе і настрой чалавека;

правілах выканання тэставых практыкаванняў;

алімпійскай сімволіцы;

цырымоніях адкрыцця і закрыцця Алімпійскіх гульняў.

**Вучні павінны ведаць і выконваць:**

правілы бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя і падчас самастойных заняткаў фізічнай культурай з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя;

гігіенічныя патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку для заняткаў фізічнай культурай;

правілы дыхання падчас заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

правілы здаровага ладу жыцця.

**Вучні павінны валодаць навыкамі і спосабамі выканання:**

страявых каманд і практыкаванняў;

гульнявых непроціпаказаных заданняў з хадзьбой, бегам, скачкамі, кіданнем, лажаннем;

практыкаваннямі для фарміравання правільнай паставы.

**Вучні павінны ўмець прымяняць набытыя веды, уменні, навыкі на ўроках і ў паўсядзённым жыцці:**

для выканання патрабаванняў здаровага ладу жыцця;

захавання правіл бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя, у працэсе ўдзелу ў рухавых гульнях;

рэгулярнага выкананняя ранішняй гімнастыкі і фізкультурных хвілінак;

падтрымання правільнай паставы;

заняткаў плаваннем з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

III КЛАС (70 г)

Табліца 3

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

|  |  |
| --- | --- |
| Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
| **ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ**  | **5** |
| **Інварыянтны кампанент** | **4** |
| Асновы бяспекі заняткаў | 1 |
| Гігіенічныя веды | 1 |
| Здаровы лад жыцця | 1 |
| Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі | 0,5 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,5 |
| **Варыятыўны кампанент**Прадстаўлены тэмамі інварыянтнага кампанента, якія дапоўненыя ведамі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя вучняў СМГ | **1**Змест вучэбнага матэрыялу ўстанаўлівае настаўнік фізічнай культуры |
| **ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **65** |
| **Інварыянтны кампанент** | **46** |
| Страявыя практыкаванні | 3 |
| Агульнаразвіццёвыя практыкаванні | 10 |
| Хадзьба | 3 |
| Бег |
| Кіданне | 3 |
| Лажанне, падцягванне | 4 |
| Акрабатычныя практыкаванні | 2 |
| Практыкаванні ў раўнавазе | 6 |
| Элементы спартыўных і рухавых гульняў | 10 |
| Перамяшчэнне на лыжах | 1 5 |
| **Варыятыўны кампанент** | 19 |
| Спецыяльныя практыкаванні | Аб’ём гадзін і змест вучэбнага матэрыялу ўстанаўлівае настаўнік фізічнай культуры |
| Страявыя практыкаванні |
| Агульнаразвіццёвыя практыкаванні |
| Хадзьба |
| Бег |
| Скачкі |
| Кіданне |
| Лажанне, падцягванне |
| Элементы спартыўных і рухавых гульняў |
| Перамяшчэнне на лыжах1 |
| Плаванне (пры наяўнасцi басейна, за кошт іншых тэм праграмы) |
| Дамашняе заданне | + |
| **Усяго** | **70** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Пры бясснежнай зіме замяняецца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

Раздзел уключае ў сябе веды, неабходныя ўсім вучням. Тэарэтычны матэрыял вывучаецца на працягу ўсяго навучальнага года на ўроках прадмета «Фізічная культура і здароўе» ў форме непрацяглых гутарак, а таксама тлумачэнняў і каментарыяў падчас вывучэння фізічных практыкаванняў, спосабаў дзейнасці, развіцця рухальных здольнасцей.

***Задачы раздзела:***

1. Навучаць правілам бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя, падчас самастойных заняткаў, наведвання масавых спартыўных і забаўляльных відовішчаў і прывучаць выконваць іх з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

2. Фарміраваць веды, неабходныя вучням для аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры, фарміраваць уменні і прывычку выкарыстоўваць іх з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

3. Фарміраваць веды пра карысць заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, загартоўвання, выканання гігіенічных патрабаванняў па доглядзе за адзеннем і целам, да дыхання для ўмацавання здароўя, паспяховай вучобы, добрага настрою.

4. Фарміраваць веды аб станоўчым уплыве выканання патрабаванняў здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця на здароўе, вучобу, настрой вучняў і негатыўных выніках пры іх невыкананні.

5. Фарміраваць веды пра значэнне загартоўвання для вучняў СМГ і яго асаблівасцях, абумоўленых індывідуальнымі паказаннямі, абмежаваннямі і супрацьпаказаннямі, якія залежаць ад захворванняў.

6. Навучаць правілам здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя вучня.

7. Навучаць патрабаванням да рухальнага рэжыму вучняў 9–10 гадоў у розную пару года з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

8. Працягнуць навучанне правілам выканання фізічных практыкаванняў для павышэння разумовай працаздольнасці ў працэсе самападрыхтоўкі з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

9. Фарміраваць веды пра асноўныя рухальныя здольнасці чалавека (сіла, хуткасць, хуткасна-сілавыя здольнасці, гнуткасць, вынослівасць, каардынацыя рухаў) і абмежаванні іх развіцця з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

10. Сфарміраваць уяўленне пра ўплыў заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на развіццё рухальных здольнасцей чалавека і магчымасці іх карэкцыі з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

11. Вучыць правілам правядзення рухавых гульняў, не проціпаказаных вучням у сувязі з захворваннем.

12. Фарміраваць уяўленне аб відах спорту, уключаных у праграму зімовых і летніх Алімпійскіх гульняў.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

**Асновы бяспекі заняткаў.** Правілы бяспечных паводзін у месцах заняткаў фізічнай культурай. Правілы пазбягання ўздзеяння наступстваў аварыі на ЧАЭС і іншых неспрыяльных экалагічных фактараў мясцовага значэння.

**Гігіенічныя веды.** Патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку ў розныя поры года. Пераахаладжэнне і меры яго папярэджвання. Значэнне і правілы загартоўвання. Уплыў заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на разумовую працаздольнасць вучня. Значэнне правільнага дыхання пры выкананні фізічных практыкаванняў.

**Здаровы лад жыцця.** Правілы здаровага ладу жыцця трэцякласніка. Рухальны рэжым трэцякласніка ў розныя поры года.

**Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі.** Правілы выканання практыкаванняў для павышэння разумовай працаздольнасці пры падрыхтоўцы дамашніх заданняў. Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Паняцце рухальных здольнасцей чалавека: сілавых, хуткасных, хуткасна-сілавых, спрытнасці, гібкасці, вынослівасці.

**Алімпізм і алімпійскі рух.** П’ер дэ Кубертэн – заснавальнік сучаснага алімпійскага руху. Зімовыя і летнія Алімпійскія гульні. Краіны і гарады, у якіх праводзіліся Алімпійскія гульні. Віды спорту, уключаныя ў праграму зімовых і летніх Алімпійскіх гульняў.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

**Асновы бяспекі заняткаў.** Асаблівасці бяспечных паводзін, абумоўленыя індывідуальнымі адхіленнямі ў стане здароўя.

**Гігіенічныя веды.** Гігіенічныя патрабаванні і загартоўваючыя працэдуры, не проціпаказаныя вучням у сувязі з індывідуальнымі адхіленнямі ў стане іх здароўя.

**Здаровы лад жыцця.** Патрабаванні да здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця, абумоўленыя індывідуальнымі адхіленнямі ў стане здароўя.

**Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі і самакантроль.** Правілы самастойнага прымянення фізічных практыкаванняў, абумоўленыя індывідуальнымі адхіленнямі ў стане здароўя.

ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

***Задачы раздзела:***

1. Спрыяць умацаванню здароўя вучняў сродкамі фізічнай культуры.

2. Вучыць выконваць перастраенні на месцы і ў руху, удасканальваць вывучаныя раней страявыя практыкаванні.

3. Вучыць правільна хадзіць, бегаць, скакаць, лазіць, перамяшчацца на лыжах, захоўваць раўнавагу.

4. Удасканальваць выкананне агульнаразвіццёвых практыкаванняў, вывучаных у I–II класах;

5. Рознабакова развіваць рухальна-каардынацыйныя і кандыцыйныя здольнасці вучняў з улікам абмежаванняў, абумоўленых станам здароўя.

6. Фарміраваць уменне тэхнічна правільна і эстэтычна выразна выконваць агульнаразвіццёвыя фізічныя практыкаванні.

7. Вучыць выконваць фізічныя практыкаванні ў зададзеным тэмпе.

8. Развіваць здольнасць да пераймання рухаў і рухальнай імправізацыі.

9. Вучыць выконваць абноўлены комплекс ранішняй гігіенічнай гімнастыкі.

10. Вучыць рухавым гульням.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

**Страявыя практыкаванні:** выкананне каманд: «Шырэй крок!», «Часцей крок!», «Радзей!»; пастраенне ў дзве шарэнгі, перастраенне з дзвюх шарэнг у два кругі; выкананне каманд: «Проціходам па адным налева і направа ў абход – марш!», «Змейкай – марш!».

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** выпады наперад, убок, назад; прысяданні з рознаіменнымі рухамі рук (адна ўбок, другая наперад; адна ўверх, другая ўбок і да т. п.); прысяданні і выпады з адначасовымі кругавымі рухамі рукамі; нахілы, выпады і прысяданні з гімнастычнай палкай, з мячом, са скакалкай у руках; комплекс практыкаванняў ранішняй гімнастыкі.

**Хадзьба:** са зменай даўжыні і частаты кроку, з пераступаннем цераз прадметы, выпадамі ўлева і ўправа, ступаючы ў кольцы або ў кругі, скрыжаваным крокам улева і ўправа.

**Бег:** на зададзеную адлегласць і час.

**Кіданне:** кідкі набіўнога мяча да (0,5 кг) дзвюма рукамі ад грудзей наперад-уверх; знізу наперад-уверх на зададзеную адлегласць; кідкі на зададзеную адлегласць малога мяча з месца стоячы тварам у бок кідання, у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 4–5 м.

**Лажанне, падцягванне:** лажанне па гімнастычнай сценцы ў гарызантальным напрамку з паваротам на 360°; у вертыкальным напрамку аднайменным і рознаіменным спосабамі.

**Акрабатычныя практыкаванні:** перакат управа (улева) са стойкі на правым (левым) калене, левая (правая) нага ўбок на насок, рукі ў бакі.

**Практыкаванні ў раўнавазе:** на рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі (на гімнастычным бервяне) хадзьба на насках, прыстаўным крокам у правы і левы бакі, павароты на 180° і 360° стоячы на дзвюх нагах; упор прысеўшы, упор стоячы на калене.

**Элементы спартыўных і рухавых гульняў:** перакідванне тэніснага мяча адно аднаму; падкідванне ўверх тэніснага мяча з наступнай лоўляй аднайменнай і рознаіменнымі рукамі.

Кідкі валейбольнага мяча1 адной і дзвюма рукамі адно аднаму з лоўляй дзвюма рукамі; падкідванне валейбольнага мяча і лоўля дзвюма рукамі з двума–трыма воплескамі, з адскокам ад падлогі, з адным–двума крокамі ў правы і левы бок, з паваротам на 180° і 360°; кідкі мяча адной і дзвюма рукамі ў вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога на вышыні 1,5–2 метра ад падлогі).

Вядзенне мяча адной нагой, папераменна правай і левай нагамі па прамой, змейкай, васьмёркай; спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагамі; перадачы мяча ў парах адно аднаму правай і левай нагамі; удары па нерухомым мячы ўнутраным бокам ступні, сярэдзінай пад’ёму з пападаннем у вароты; жангліраванне мячом адной нагой.

**Перамяшчэнне на лыжах:** перамяшчэнне папераменным двухкрокавым ходам; спуск у высокай стойцы; павароты пераступаннем у руху.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

**Спецыяльныя практыкаванні:** спецыяльна-аздараўленчыя (карыгіруючыя) і агульнааздараўленчыя практыкаванні (дыхальныя; якія фарміруюць правільную паставу і выпраўляюць парушэнні паставы; якія ўмацоўваюць мышачна-звязкавую сістэму ступні; рэлаксацыйныя; для вачэй).

Адбіраюцца і ўключаюцца ў дакументацыю планавання паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнага выхавання з улікам захворвання, яго формы і стадыі (гл. частка 3, п. 3.3; 3.4). Рэжымы іх прымянення вызначаюцца з улікам магчымай рэакцыі арганізма, якая залежыць ад адхіленняў у стане здароўя.

**Страявыя практыкаванні**

***Гульні і гульнявыя заданні з выкананнем страявых каманд:*** «Хутка ў кола», «Слухай каманду», «Музычная забава», «Дакладны паварот», «Запомні свой колер», «Тын», «Шышкі, жалуды, арэхі», «Перамена месцаў».

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** нахілы са скакалкай, з палкай у спалучэнні з рухамі прадметаў, выкананне гэтых практыкаванняў пад музыку.

***Гульні і гульнявыя заданні:*** «Карусель», «Забаронены рух», «Два лагеры», «Арэшак», «Святлафор», «Фігуры», «Пастух і воўк», «Спрытны верабей», «Метка», «Шчупак», «Вяроўка-змейка», «Парашутысты», «Ліса і куры», «Займай свае месцы», «Квач», «Уюны».

**Хадзьба**

***Гульнявыя практыкаванні:*** «Займай свае месцы», «Праз купіны і пянькі».

***Гульні:*** «Следапыты», «Квач», «Уюны».

**Бег:** з пераадоленнем умоўных перашкод, з перадачай эстафеты, чаўночны бег 4 x 9 м.

***Гульні і гульнявыя заданні з бегам:*** «Паспрабуй дагані», «Цягнік», «Пасадка гародніны», «Дзень-ноч», «Птушкі ў гнёздах».

**Скачкі:** у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, на месцы штуршком дзвюх ног з паваротам на 180°.

***Гульнявыя практыкаванні:*** «Скачкі па палосках», «Злаві камара», «З купіны на купіну».

***Гульні:*** «Зайцы ў агародзе», «Ліса і куры», «Эстафета са скачкамі».

**Кіданне:** кідкі набіўнога мяча (да 0,5 кг) дзвюма рукамі ад грудзей наперад-уверх стоячы тварам у бок кідання; знізу наперад-уверх з таго ж зыходнага становішча на далёкасць; кіданне на далёкасць малога мяча з месца стоячы тварам у бок кідання.

***Гульні і гульнявыя заданні з кіданнем:*** «Паспрабуй адбяры!», «Перадаў – сядай», «Перакідванне мячоў», «Мяч – капітану», «Гонка мячоў па крузе», «Эстафета з мячом», «Зямля, вада, паветра».

**Лажанне, падцягванне:** падцягванне ў вісе стоячы на нізкай перакладзіне; лажанне па гімнастычнай сценцы ў вертыкальным напрамку (з прадметам на галаве) вывучаным раней спосабам.

**Элементы спартыўных і рухавых гульняў:** перакідванне валейбольнага мяча ў парах цераз сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча з лоўляй дзвюма рукамі; удары мячом аб падлогу адной рукой з высокім, сярэднім і нізкім адскокам.

**Перамяшчэнне на лыжах:** пад’ём «паўелачкай» і «лесвічкай» па пакатым схіле; тармажэнне «паўплугам», перамяшчэнне на лыжах з раўнамернай хуткасцю да 1,5 км.

***Гульні і гульнявыя заданні з перамяшчэннем на лыжах:*** «Квач просты», «Хто далей», «Шырэй крок!», «Хто самы хуткі», «За мной!», эстафета без палак.

**Плаванне:** выдыхі ў ваду з паваротам галавы; слізганне лежачы на грудзях і на спіне; рухі ног спосабам «кроль» з апорай рукамі аб дно, на борцік басейна, з падтрымкай партнёра; слізганне пасля адштурхвання з рухамі ног спосабам «кроль» на спіне, на грудзях; рухі рук, узгадненне з дыханнем (стоячы на дне, у спалучэнні з хадзьбой); плаванне з дапамогай ног з апорай рукамі аб дошку; плаванне з дапамогай ног і грабкоў адной рукой з рознымі палажэннямі другой рукі; плаванне з дапамогай рук; праплыванне адрэзкаў у поўнай каардынацыі рухаў.

Скачок у ваду ўніз нагамі; спад у ваду са зыходнага становішча седзячы на борціку, рукі ўверсе; праплыванне адрэзкаў 6–12 метраў у поўнай каардынацыі рухаў.

**Развіццё рухальных здольнасцей**

У III класе развіццё рухальных здольнасцей на ўроках фізічнай культуры і здароўя ў СМГ дасягаецца ў працэсе навучання фізічным практыкаванням, іх удасканалення, аздараўлення вучняў сродкамі фізічнага выхавання з улікам паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворванняў (гл. частка 3, п. 3.4).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

**Вучні павінны ведаць і разумець:**

уплыў шкодных прывычак на здароўе вучня;

віды спорту, якія ўваходзяць у праграму зімовых і летніх Алімпійскіх гульняў;

гігіенічныя патрабаванні да адзення;

правілы дыхання;

правілы выканання тэставых практыкаванняў.

**Вучні павінны ведаць і выконваць:**

правілы бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя і падчас самастойных заняткаў з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя;

правілы і патрабаванні да здаровага ладу жыцця; рухальны рэжым з улікам свайго ўзросту, полу і індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

практыкаванні для фарміравання правільнай паставы;

непроціпаказаныя рухавыя гульні з бегам, скачкамі, кіданнем.

**Вучні павінны ўмець прымяняць набытыя веды, уменні, навыкі на ўроках і ў паўсядзённым жыцці:**

для выканання патрабаванняў здаровага ладу жыцця;

захавання правілаў бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя, у працэсе ўдзелу ў рухавых гульнях;

рэгулярнага выканання ранішняй гімнастыкі і фізкультурных хвілінак;

падтрымання правільнай паставы;

заняткаў плаваннем з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя;

лыжных прагулак з выкарыстаннем непроціпаказаных лыжных хадоў;

удзелу ў вывучаных непроціпаказаных рухавых гульнях.

IV КЛАС (70 г)

Табліца 4

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

|  |  |
| --- | --- |
| Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
| **ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **5** |
| **Інварыянтны кампанент** | **4** |
| Асновы бяспекі заняткаў | 1 |
| Гігіенічныя веды | 1 |
| Здаровы лад жыцця | 1 |
| Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі | 0,5 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,5 |
| **Варыятыўны кампанент**Прадстаўлены тэмамі інварыянтнага кампанента, якія дапоўненыя ведамі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя вучняў СМГ | **1**Змест вучэбнага матэрыялу ўстанаўлівае настаўнік фізічнай культуры |
| **ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **65** |
| **Інварыянтны кампанент** | **46** |
| Страявыя практыкаванні | 3 |
| Агульнаразвіццёвыя практыкаванні | 10 |
| Хадзьба | 3 |
| Бег |
| Кіданне | 3 |
| Лажанне, падцягванне | 4 |
| Акрабатычныя практыкаванні | 2 |
| Практыкаванні ў раўнавазе | 6 |
| Элементы спартыўных і рухавых гульняў | 10 |
| Перамяшчэнне на лыжах1 | 5 |
| Варыятыўны кампанент | 19 |
| Спецыяльныя практыкаванні | Аб’ём гадзін і змест вучэбнага матэрыялу ўстанаўлівае настаўнік фізічнай культуры |
| Страявыя практыкаванні |
| Агульнаразвіццёвыя практыкаванні |
| Хадзьба |
| Бег |
| Скачкі |
| Кіданне |
| Лажанне, падцягванне |
| Практыкаванні ў раўнавазе |
| Элементы спартыўных і рухомых гульняў |
| Перамяшчэнне на лыжах1 |
| Плаванне (пры наяўнасцi басейна, за кошт іншых тэм праграмы) |
| Дамашняе заданне | + |
| **Усяго** | **70** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Пры бясснежнай зіме замяняецца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

Раздзел уключае ў сябе веды, неабходныя ўсім вучням. Тэарэтычны матэрыял вывучаецца на працягу ўсяго навучальнага года на ўроках прадмета «Фізічная культура і здароўе» ў форме непрацяглых гутарак, а таксама тлумачэнняў і каментарыяў падчас вывучэння фізічных практыкаванняў, спосабаў дзейнасці, развіцця рухальных здольнасцей.

***Задачы раздзела:***

1. Працягваць навучаць правілам бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя, падчас самастойных заняткаў, наведвання масавых спартыўных і забаўляльных відовішчаў і прывучаць выконваць іх з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

2. Фарміраваць веды, неабходныя вучням СМГ для аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры, фарміраваць уменні і прывычку выкарыстоўваць іх з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

3. Працягнуць фарміраванне ведаў аб карысці заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, загартоўвання, захавання гігіенічных патрабаванняў па доглядзе за адзеннем і целам, дыханнем для ўмацавання здароўя, паспяховай вучобы, добрага настрою вучняў, аднесеных па стану здароўя да СМГ.

4. Навучаць правілам беражлівых адносін да фізкультурнага інвентару і абсталявання падчас арганізаваных і самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі і прывучаць выконваць іх.

5. Фарміраваць уяўленне пра ўплыў шкодных экалагічных фактараў на здароўе чалавека і навучаць правілам іх папярэджвання.

6. Паглыбляць і пашыраць веды пра перавагі здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця і правілы яго фарміравання сродкамі фізічнай культуры.

7. Працягнуць навучанне правілам загартоўвання для ўмацавання здароўя ў розныя поры года, кантролю правільнай паставы пры выкананні агульнаразвіццёвых практыкаванняў.

8. Фарміраваць уяўленне аб фізічнай нагрузцы пры выкананні фізічных практыкаванняў, вучыць вымяраць і ацэньваць самыя простыя яе паказчыкі (частату пульсу, дыхання, пачуццё стомленасці і інш.).

9. Вучыць самым простым метадычным правілам рэгулявання нагрузкі пры выкананні фізічных практыкаванняў.

10. Вучыць правілам правядзення рухавых гульняў, не проціпаказаных вучням у сувязі з захворваннем.

11. Азнаёміць вучняў з беларускімі алімпійскімі чэмпіёнамі, іх выдатнымі дасягненнямі.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

**Асновы бяспекі заняткаў**. Асновы бяспекі заняткаў. Правілы бяспечных паводзін у месцах заняткаў фізічнай культурай. Правілы пазбягання ўздзеяння наступстваў аварыі на ЧАЭС і іншых неспрыяльных экалагічных фактараў мясцовага значэння.

**Гігіенічныя веды.** Патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку ў розныя поры года. Правілы загартоўвання. Уплыў заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на здароўе і рухальныя здольнасці вучня. Значэнне правільнай паставы для здароўя чалавека.

**Здаровы лад жыцця**. Правілы здаровага ладу жыцця вучняў. Рухальны рэжым вучэбнага і выхаднога дня.

**Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі.** Паняцце пра нагрузку пры выкананні фізічных практыкаванняў. Самыя простыя паказчыкі велічыні нагрузкі: частата сардэчных скарачэнняў, суб’ектыўнае пачуццё стомленасці. Правілы рэгулявання нагрузкі пры выкананні фізічных практыкаванняў. Правілы самаацэнкі ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей.

**Алімпізм і алімпійскі рух.** Алімпійская краіна Беларусь. Спартсмены Рэспублікі Беларусь – чэмпіёны і прызёры Алімпійскіх гульняў.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

**Асновы бяспекі заняткаў.** Асаблівасці бяспечных паводзін, абумоўленыя індывідуальнымі адхіленнямі ў стане здароўя.

**Гігіенічныя веды.** Гігіенічныя патрабаванні і загартоўваючыя працэдуры, не проціпаказаныя вучням у сувязі з адхіленнямі ў стане іх здароўя.

**Здаровы лад жыцця.** Патрабаванні да здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця, абумоўленыя індывідуальнымі адхіленнямі ў стане здароўя вучня.

**Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі і самакантроль.** Правілы самастойнага выкарыстання фізічных практыкаванняў, абумоўленыя індывідуальнымі адхіленнямі ў стане здароўя.

ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

***Задачы раздзела:***

1. Спрыяць умацаванню здароўя вучняў сродкамі фізічнай культуры.

2. Вучыць выконваць перастраенні на месцы і ў руху, удасканальваць вывучаныя раней страявыя практыкаванні.

3. Вучыць правільна хадзіць, бегаць, скакаць, лазіць, перамяшчацца на лыжах, захоўваць раўнавагу з улікам абмежаванняў, абумоўленых станам здароўя.

4. Удасканальваць агульнаразвіццёвыя практыкаванні, вывучаныя ў I–III класах, з улікам абмежаванняў, абумоўленых станам здароўя.

5. Рознабакова развіваць рухальна-каардынацыйныя і кандыцыйныя здольнасці вучняў з улікам абмежаванняў, абумоўленых станам здароўя.

6. Фарміраваць уменне тэхнічна правільна і эстэтычна выразна выконваць агульнаразвіццёвыя фізічныя практыкаванні.

7. Вучыць выконваць абноўлены комплекс ранішняй гігіенічнай гімнастыкі.

8. Вучыць рухавым гульням.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

**Страявыя практыкаванні:** выкананне каманд «Станавіся!», «Раўняйся!», «Смірна!», «Вольна!»; павароты кругом на месцы, разлік па парадку; перастраенне на месцы з адной шарэнгі ў тры (чатыры) уступамі; выкананне каманд «Праз цэнтр па адным – марш!».

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** спалучэнне выпадаў, нахілаў, прысяданняў з рухамі рук без прадметаў і з прадметамі (скакалка, гімнастычная палка, мяч); комплекс практыкаванняў ранішняй гімнастыкі.

**Хадзьба:** з акцэнтаваным крокам, са зменай напрамку руху, з музычным суправаджэннем.

**Бег:** дробным крокам, на зададзеную адлегласць і час.

**Кіданне:** кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі ад грудзей і з-за галавы наперад-уверх, дзвюма рукамі знізу наперад-уверх на зададзеную адлегласць; кідкі малога мяча з месца, стоячы тварам у напрамку кідання, на зададзеную адлегласць, у гарызантальную і вертыкальную цэлі (гімнастычны абруч) з адлегласці 4–5 м.

**Лажанне, падцягванне:** лажанне па гімнастычнай сценцы; у вертыкальным напрамку аднайменным і рознаіменным спосабамі.

**Акрабатычныя практыкаванні:** з упору прысеўшы перакат назад у групоўцы; перакат наперад ва ўпор прысеўшы.

**Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы** (з прадметам на галаве): лажанне па гімнастычнай сценцы ў гарызантальным і вертыкальным напрамках і па дыяганалях, хадзьба бокам па рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі, павароты на 180° і 360° стоячы на рэйцы гімнастычнай лаўкі.

**Практыкаванні ў раўнавазе** (на гімнастычным бервяне, на рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі): хадзьба шырокім крокам, хадзьба з прадметам на галаве з паваротамі на 180° і 360°, упор прысеўшы стоячы на калене.

**Элементы спартыўных і рухавых гульняў:** перакідванне тэніснага мяча стоячы тварам адно да аднаго на адлегласці 2–3 метры; падкідванне ўверх тэніснага мяча з наступнай лоўляй аднайменнай і рознаіменнымі рукамі; удары тэнісным мячом аб падлогу з наступнай лоўляй дзвюма рукамі, адной рукой.

Падкідванне валейбольнага мяча і лоўля дзвюма рукамі з воплескам далонямі за спіной, з адскокам ад падлогі, з адным–двума крокамі ў правы і левы бакі; удары мячом аб падлогу адной рукой з высокім, сярэднім і нізкім адскокам стоячы і седзячы на падлозе; кідкі мяча адной і дзвюма рукамі ў вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога на вышыні 1,5–2 метры ад падлогі).

Вядзенне мяча адной нагой, папераменна правай і левай нагамі, змейкай, васьмёркай; спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагамі; перадачы мяча ў парах адно аднаму правай і левай нагамі; удары па нерухомым мячы ўнутраным бокам ступні, сярэдзінай пад’ёму з пападаннем у вароты; жангліраванне мячом адной нагой.

**Перамяшчэнне на лыжах:** перамяшчэнне папераменным крокам; спускі з пакатых схілаў з праходжаннем варот з лыжных палак; тармажэнне «плугам»; павароты пераступаннем у руху; пад’ём «лесвічкай» і «елачкай».

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

**Спецыяльныя практыкаванні:** спецыяльна-аздараўленчыя (карыгіруючыя) і агульнааздараўленчыя практыкаванні (дыхальныя; якія фарміруюць правільную паставу і выпраўляюць парушэнні паставы; умацоўваюць мышачна-звязкавую сістэму ступні; рэлаксацыйныя; для вачэй).

Адбіраюцца і ўключаюцца ў дакументацыю планавання паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнага выхавання з улікам захворвання, яго формы і стадыі (гл. частка 3, п. 3.4). Рэжымы іх прымянення вызначаюцца з улікам магчымай рэакцыі арганізма, якая залежыць ад адхіленняў у стане здароўя.

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** выкананне практыкаванняў пад музыку.

***Гульні і гульнявыя заданні для ўдасканалення каардынацыйных здольнасцей:*** «Парны бег са скакалкай», «Слухай сігнал!», «Што змянілася», «На поўнач, захад, поўдзень, усход», «Мяч – капітану», «Запляціся, пляцень», «Барада», «Вілюшкі».

**Хадзьба:** з паскарэннем.

***Гульні і гульнявыя заданні з хадзьбой і бегам:*** «Хто як ходзіць», «Прынясі прадмет», «Іголка, нітка, вузел», «Спаборніцтвы скараходаў», «Гонка крабаў», «Абмяняй булаву», «Пастка», «Цягнік», «Самалёты», «Белыя мядзведзі», «Падаючая палка».

**Бег:** з выскокваннямі штуршком правай і левай нагой; з паскарэннем; чаўночны бег 4 x 9 м.

**Скачкі:** у кроку, у даўжыню з месца, у даўжыню на дакладнасць прызямлення.

***Гульні і гульнявыя заданні са скачкамі:*** «Вуда», эстафеты са скачкамі.

**Кіданне:** кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі ад грудзей і з-за галавы наперад-уверх, дзвюма рукамі знізу наперад-уверх, на далёкасць; кідкі на далёкасць малога мяча з месца стоячы тварам у напрамку кідання.

***Гульні і гульнявыя заданні з кіданнем:*** «Збі булаву», «Вертыкальная мішэнь», «Кідай далёка – збірай хутка!», «Беражы прадмет», «Абарона ўмацаванняў», «Мяч ляціць», «Перамена месцаў».

**Лажанне, падцягванне:** падцягванне ў вісе стоячы на нізкай перакладзіне.

**Практыкаванні для фарміравання паставы:** хадзьба па нахіленай гімнастычнай лаўцы.

**Практыкаванні ў раўнавазе** (на бервяне): паварот скачком налева і направа на 90°.

***Гульнявыя практыкаванні:*** «Не губляй раўнавагу», «Не заставайся на падлозе».

***Гульні:*** «Бой пеўняў».

**Элементы спартыўных і рухавых гульняў:** падкідванне валейбольнага мяча і лоўля дзвюма рукамі з прысяданнем, з паваротамі на 180° і 360°; перакідванне мяча ў парах праз сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча з лоўляй дзвюма рукамі і хуткім кідком назад;

Вядзенне мяча адной нагой па прамой з паскарэннем, чаўночны бег з вядзеннем мяча; вядзенне нагамі адначасова двух мячоў чаўнаком; эстафеты з вядзеннем і перадачамі мяча.

**Перамяшчэнне на лыжах:** перамяшчэнне адначасовым двухкрокавым ходам; перамяшчэнне на лыжах вывучанымі спосабамі да 1 км.

***Гульні і гульнявыя заданні з перамяшчэннем на лыжах:*** «Знайдзі сцяжок», «Дакладны паварот», «Дзе звініць?», «Каньковы ход», «Пустое месца», «Хуткі лыжнік», «Запрэжка», «Два дамы», «Хто далей», «Квач просты», «Шырэй крок», «Не зачапі», «Змейка», эстафета без палак.

**Плаванне:** слізганне лежачы на грудзях і на спіне; слізганне пасля адштурхвання з рухамі ног спосабам «кроль» на спіне, на грудзях; плаванне з дапамогай ног з апорай і без апоры рукамі аб дошку; плаванне з дапамогай рук; плаванне з дапамогай ног і грабкоў адной рукой з рознымі палажэннямі другой рукі, скачок з борціка ў ваду ўніз нагамі; спад у ваду з зыходнага становішча седзячы на борціку, рукі ўверсе; праплыванне адрэзкаў 6–12–25 метраў у поўнай каардынацыі рухаў; плаванне 25 м на грудзях або на спіне.

***Гульні і гульнявыя заданні з плаваннем:*** «Дэльфіны», «Уюны», «Мачта», «Хто вышэй выскачыць», «Карасі і карпы», «Вадалазы», «Барацьба за мяч», эстафеты з дошкай, з мячом.

**Развіццё рухальных здольнасцей**

У IV класе развіццё рухальных здольнасцей на ўроках фізічнай культуры і здароўя ў СМГ дасягаецца ў працэсе навучання фізічным практыкаванням, іх удасканалення, аздараўлення вучняў сродкамі фізічнага выхавання з улікам паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворванняў (гл. частка 3, п. 3.4).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

**Вучні павінны ведаць і разумець:**

правілы бяспечных паводзін пры арганізаваных і самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі, значэнне іх выканання для захавання і паляпшэння здароўя;

адмоўнае ўздзеянне шкодных прывычак на развіццё арганізма;

станоўчае ўздзеянне рухальнай актыўнасці на арганізм чалавека;

паняцце правільнай паставы і правілы яе фарміравання;

крытэрыі фізічнага развіцця і ўзроўні фізічнай падрыхтаванасці;

правілы выканання тэставых практыкаванняў;

віды спорту, якія ўваходзяць у праграму зімовых і летніх Алімпійскіх гульняў;

прозвішчы беларускіх чэмпіёнаў і прызёраў Алімпійскіх гульняў.

**Вучні павінны ведаць і выконваць:**

правілы бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя і падчас самастойных заняткаў;

правілы і патрабаванні да здаровага ладу жыцця; рухальны рэжым вучэбнага і выхаднога дня з улікам свайго ўзросту, полу і індывідуальных адхіленняў у стане здароўя;

правілы правядзення вывучаных непроціпаказаных рухавых гульняў.

**Вучні павінны ўмець прымяняць набытыя веды, уменні, навыкі на ўроках і ў паўсядзённым жыцці:**

для выканання патрабаванняў здаровага ладу жыцця;

захавання правіл бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя, у працэсе ўдзелу ў рухавых гульнях;

рэгулярнага выканання ранішняй гімнастыкі і фізкультурных хвілінак;

падтрымання правільнай паставы;

заняткаў плаваннем, з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя;

лыжных прагулак з выкарыстаннем непроціпаказаных лыжных хадоў;

удзелу ў вывучаных непроціпаказаных рухавых гульнях.

V КЛАС (70 г)

Табліца 5

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

|  |  |
| --- | --- |
| Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
| **ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **5** |
| **Інварыянтны кампанент** | **4** |
| Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках | 1 |
| Гігіенічныя веды | 0,5 |
| Правілы самастойных заняткаў, самакантроль | 1 |
| Здаровы лад жыцця | 1 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,5 |
| **Варыятыўны кампанент**Прадстаўлены тэмамі інварыянтнага кампанента, якія дапоўненыя ведамі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя вучняў СМГ | **1**Змест вучэбнага матэрыялу ўстанаўлівае настаўнік фізічнай культуры |
| **ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **65** |
| **Інварыянтны кампанент** | **41** |
| Лёгкая атлетыка | 8 |
| Гімнастыка, акрабатыка | 15 |
| Лыжная падрыхтоўка | 6 |
| Спартыўныя гульні | 12 |
| **Варыятыўны кампанент** | 24 |
| Спецыяльныя практыкаванні | Аб’ём гадзін і змест вучэбнага матэрыялу ўстанаўлівае настаўнік фізічнай культуры |
| Лёгкая атлетыка |
| Гімнастыка, акрабатыка |
| Лыжная падрыхтоўка |
| Спартыўныя гульні |
| Канькабежная падрыхтоўка |
| Плаванне (пры наяўнасцi басейна, за кошт іншых тэм праграмы) |
| Дамашняе заданне | + |
| **Усяго** | **70** |

ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

Раздзел уключае ў сябе веды, неабходныя ўсім вучням. Тэарэтычны матэрыял вывучаецца на працягу ўсяго навучальнага года на ўроках прадмета «Фізічная культура і здароўе» ў форме кароткіх гутарак, а таксама тлумачэнняў і каментарыяў падчас вывучэння фізічных практыкаванняў, спосабаў дзейнасці, развіцця рухальных здольнасцей.

***Задачы раздзела:***

1. Фарміраваць веды, неабходныя вучням СМГ для аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры, фарміраваць уменні і прывычку выкарыстоўваць іх з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

2. Працягнуць навучанне правілам бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя, падчас самастойных заняткаў, наведвання масавых спартыўных і забаўляльных відовішчаў і прывучаць выконваць іх з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

3. Прыцягнуць увагу да каштоўнасцей алімпізму на аснове фактаў і легенд пра ўзнікненне Алімпійскіх гульняў старажытнасці і раскрыць значэнне гэтых каштоўнасцей.

4. Паглыбляць гігіенічныя веды, неабходныя для загартоўвання, умацавання здароўя і павышэння разумовай працаздольнасці з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя.

5. Фарміраваць прыкладныя веды, неабходныя для самакантролю падчас фізічнага выхавання і самавыхавання з улікам паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя.

6. Удасканальваць веды аб фізічнай нагрузцы пры выкананні фізічных практыкаванняў, вучыць вымяраць і ацэньваць самыя простыя яе паказчыкі (частату пульсу, дыхання, пачуццё стомленасці і інш.).

7. Вучыць самым простым метадычным правілам рэгулявання нагрузкі пры выкананні фізічных практыкаванняў.

8. Вучыць правілам правядзення трох рухавых гульняў, не проціпаказаных вучням у сувязі з захворваннем, у тым ліку адной беларускай народнай гульні.

9. Паглыбляць і пашыраць веды пра каштоўнасць здароўя, уплыў на яго здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця і правілы яго фарміравання сродкамі фізічнай культуры з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

**Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках**. Правілы бяспечных паводзін вучняў у раздзявальнях, падчас перамяшчэння да месца заняткаў і назад, на вучэбных занятках.

**Гігіенічныя веды.** Уплыў заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на стан здароўя і фізічнае развіццё вучняў. Індывідуальныя паказчыкі фізічнага развіцця вучня (маса цела, акружнасць грудной клеткі, рост).

**Правілы самастойных заняткаў.** Прасцейшыя правілы рэгулявання фізічнай нагрузкі пры самастойных занятках. Правілы правядзення не менш за тры рухавых гульняў.

**Самакантроль.** Паняцце самакантролю пры выкананні фізічных практыкаванняў. Правілы вымярэння вагі цела, росту, частаты сардэчных скарачэнняў (ЧСС), частаты дыхання (ЧД). Норма вагі для свайго росту.

**Здаровы лад жыцця.** Паняцце здароўя чалавека. Змест здаровага ладу жыцця. Заняткі фізічнымі практыкаваннямі і самакантроль – абавязковыя ўмовы здаровага ладу жыцця. Шкодныя прывычкі і іх уплыў на здароўе, фізічнае развіццё, рухальныя здольнасці вучняў.

**Алімпізм і алімпійскі рух**. Легенды і рэальнасць Алімпіі. Алімпійскія ідэалы. Алімпійскія гульні – вялікае свята старажытнасці.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

**Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках.** Удакладнення правіл бяспечных паводзін на занятках, што абумоўленыя характарам і цяжарам захворвання.

**Гігіенічныя веды.** Карэкціроўка правіл выканання практыкаванняў для павышэння разумовай працаздольнасці і правіл выканання працэдур загартоўвання з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя.

**Правілы самастойных заняткаў.** Карэкціроўка самых простых правіл рэгулявання нагрузкі і правіл правядзення рухавых гульняў з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя.

**Самакантроль.** Індывідуальныя асаблівасці самакантролю і карэкціроўка ацэнкі яго вынікаў з улікам паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя.

**Здаровы лад жыцця.** Актуальнасць уяўленняў аб здароўі як каштоўнасці, неабходнай чалавеку, якая патрабуе пастаяннай увагі і клопату, для вучняў, аднесеных па стану здароўя да СМГ.

ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

***Задачы раздзела:***

1. Аздараўліваць вучняў сродкамі відаў спорту.

2. Удасканальваць выкананне страявых і парадкавых практыкаванняў на месцы і ў руху.

3. Рознабакова развіваць сродкамі відаў спорту, уключаных у вучэбную праграму, рухальна-каардынацыйныя здольнасці, гнуткасць, агульную вынослівасць, іншыя кандыцыйныя здольнасці з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворванняў.

4. Удасканальваць тэхніку хадзьбы, бегу, скачкоў, кідкоў.

5. Фарміраваць правільную паставу.

6. З улікам індывідуальных абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі, удасканальваць вывучаныя і вывучаць новыя агульнаразвіццёвыя, акрабатычныя практыкаванні, практыкаванні на гімнастычных снарадах, тэхніку перамяшчэння на лыжах, навучаць плаванню, тэхніка-тактычным прыёмам адной са спартыўных гульняў (баскетбол, валейбол, футбол, гандбол), якія неабходныя для аздараўлення і рознабаковага развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей.

7. Фарміраваць уменні, неабходныя для самастойнага выкарыстання непроціпаказаных сродкаў відаў спорту для аздараўлення, з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворванняў.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

Лёгкая атлетыка

**Хадзьба:** удасканаленне навыкаў звычайнай хадзьбы са змяненнем даўжыні, частаты крокаў; удасканаленне тэхнікі спартыўнай хадзьбы (пастава тулава, галавы, рук, пастаноўка нагі, амартызацыя, штуршок).

**Бег:** удасканаленне тэхнікі бегавых практыкаванняў: дробненькі бег на месцы і ў руху, бег з закідваннем галёнкі на месцы і ў руху; з высокага старту, на зададзеную адлегласць і час у чаргаванні з хадзьбой.

**Кіданне:** кідкі тэніснага мяча на дакладнасць пападання ў гарызантальную цэль, на зададзеную адлегласць; кідкі набіўнога мяча (1–2 кг) з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку, знізу ўверх на зададзеную вышыню.

**Развіццё рухальных здольнасцей:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (узгодненасць рухаў, арыентацыя, рытмізацыя рухаў), гібкасці, аэробнай вынослівасці.

Гімнастыка, акрабатыка

**Страявыя практыкаванні:** пастраенне ў калону, шарэнгу, круг; павароты на месцы; перастраенне з адной шарэнгі ў дзве, тры, чатыры і назад.

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** для развіцця рухавасці плечавых, локцевых, тазабедраных, каленных суставаў, ступні, пазваночніка; каардынацыі рухаў рук, ног, рук і ног; фарміравання рытму і пластыкі рухаў (рытмічныя танцавальныя рухі, элементы прыкладной харэаграфіі, практыкаванні для пластыкі рук).

**Хадзьба:** на насках са зменай напрамку і тэмпу руху; прыстаўнымі крокамі налева, направа; прыстаўнымі крокамі наперад па чарзе левай і правай нагой; скрыжаванымі крокамі ўлева і ўправа; у паўпрыседзе, са зменай даўжыні кроку, спартыўным крокам.

**Практыкаванні для фарміравання паставы:** хадзьба з прадметам на галаве па спартыўным зале, па гімнастычнай лаўцы, па рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі; хадзьба з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой з захаваннем правільнай паставы.

**Практыкаванні ў раўнавазе:** хадзьба прыстаўнымі крокамі па гімнастычнай лаўцы, бервяне, павароты на насках, прысяданне на дзвюх нагах на гімнастычнай лаўцы; стойка на адной назе «ластаўка»; камбінацыя з развучаных практыкаванняў.

**Лажанне** **і пералажанне:** перамяшчэнне па гімнастычнай сценцы прыстаўнымі крокамі ў гарызантальным напрамку з паслядоўным перахватам рук.

**Акрабатычныя практыкаванні:** групоўка са становішча лежачы на спіне, перакат назад з упору прысеўшы і перакат наперад у групоўцы; паўшпагат і шпагат з апорай рукамі.

**Комплекс практыкаванняў ранішняй гігіенічнай гімнастыкі** з 5–6 практыкаванняў.

**Развіццё рухальных здольнасцей:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей, гібкасці.

Лыжная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял:** папераменны двухкрокавы ход, павароты пераступаннем; выкарыстанне непроціпаказаных прыёмаў пры аздараўленчай хадзьбе на лыжах.

**Развіццё рухальных здольнасцей:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (раўнавага, узгодненасць рухаў рук і ног, прапрыяцэптыўная дыферэнцыроўка), агульнай (аэробнай) вынослівасці.

Спартыўныя гульні

(вывучаецца адна са спартыўных гульняў на выбар)

**Баскетбол:** стойка гульца, перамяшчэнні, лоўля і перадача мяча дзвюма рукамі ад грудзей на месцы і ў руху, вядзенне мяча правай і левай рукой, кідок мяча па кальцы адной рукой з месца, спыненне крокам.

**Валейбол:** стойка гульца, перамяшчэнні; прыём і перадача мяча знізу дзвюма рукамі; ніжняя прамая падача.

**Развіццё рухальных здольнасцей:** частаты рухаў нагамі, аэробнай вынослівасці.

**Гандбол:** стойка гульца, перамяшчэнне, спыненне двума крокамі, вядзенне мяча, лоўля мяча дзвюма рукамі і перадача адной і дзвюма рукамі на месцы, кідок па варотах адной рукой зверху.

**Развіццё рухальных здольнасцей:** развіццё каардынацыйных здольнасцей (своечасовасць і дакладнасць рэагавання, пачуццё дыстанцыі, арыентацыя), гібкасці, агульнай (аэробнай) вынослівасці.

**Футбол:** перамяшчэння скрыжаваным і прыстаўным крокамі, удары па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, унутраным бокам ступні і пярэдняй часткай пад’ёму, спыненне мяча, які коціцца.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

**Спецыяльныя практыкаванні:** спецыяльна-аздараўленчыя (карыгіруючыя) і агульнааздараўленчыя практыкаванні (дыхальныя; якія фарміруюць правільную паставу і выпраўляюць парушэнні паставы; якія ўмацоўваюць мышачна-звязкавую сістэму ступні; рэлаксацыйныя; для вачэй).

Адбіраюцца і ўключаюцца ў дакументацыю планавання паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнага выхавання з улікам захворвання, яго формы і стадыі (гл. частка 3, п. 3.3; 3.4). Рэжымы іх прымянення вызначаюцца з улікам магчымай рэакцыі арганізма, якая залежыць ад адхіленняў у стане здароўя.

Лёгкая атлетыка

**Хадзьба:** скандынаўская хадзьба.

**Бег:** з высокім падыманнем бядра на месцы і ў руху, удасканальванне тэхнікі бегавых практыкаванняў: бег са змяненнем хуткасці і напрамку, бег на кароткія дыстанцыі, бег з высокага старту, стартавы разбег, бег па прамой, бег у чаргаванні з хадой па перасечанай мясцовасці.

**Скачкі з месца:** з нагі на нагу, у кроку, трайны скачок з месца штуршком дзвюх ног.

**Кіданне:** набіўнога мяча (1–2 кг) з-за галавы з месца, з кроку, з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку.

Гімнастыка, акрабатыка

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** для развіцця сілавой вынослівасці мышцаў-згінальнікаў і разгінальнікаў рук, разгінальнікаў і згінальнікаў ног, разгінальнікаў і згінальнікаў ступні, разгінальнікаў і згінальнікаў тулава;

**Наскокванні і саскокванні:** наскокванні на лаўку штуршком адной і махам другой нагі з кроку.

**Практыкаванні ў раўнавазе:** хадзьба прыстаўнымі крокамі па бервяне, павароты на насках, прысяданне на дзвюх нагах на бервяне.

**Лажанне і пералажанне:** лажанне па нахіленай гімнастычнай лаўцы, перамяшчэнне па гімнастычнай сценцы ў вертыкальным напрамку з рознаіменнымі і аднайменнымі перахватамі рук.

**Акрабатычныя практыкаванні:** «паўшпагат» і «шпагат» з апорай рукамі.

Лыжная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял:** адначасовы двухкрокавы ход, адначасовы бяскрокавы ход, пад’ём наўскасяк «елачкай», «паўелачкай» тармажэнне «плугам»; прымяненне непроціпаказаных прыёмаў пры перамяшчэнні на дыстанцыі 1 км.

Спартыўныя гульні

**Баскетбол:** спыненне скачком; прымяненне развучаных прыёмов ва ўмовах гульні.

**Валейбол:** перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай наперад. Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з пераменай месцаў, цераз сетку стоячы на месцы. Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы. Прыём мяча, які адскочыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела. Выкарыстанне развучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

**Гандбол:** прымяненне развучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

**Футбол:** перамяшчэння скрыжаванымі і прыстаўнымі крокамі, удары па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, унутраным бокам ступні і пярэдняй часткай пад’ёму. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: «вядзенне – перадача», «прыём – перадача», «прыём – вядзенне – перадача». Удары па мячы на дакладнасць; «абводка – адбор мяча», «абводка – адбор – удар па варотах»; перахоп мяча; камбінацыі ў тройках з мячом; дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягненне, стварэнне колькаснай перавагі).

Тэніс настольны

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку.

Імітацыя ўдараў: з ракеткай і без ракеткі, з уцяжарвальнікам у руцэ; адзінкавых, серыйных, з перамяшчэннямі ўправа і ўлева, наперад і назад, падачы мяча з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай; у розным тэмпе перад люстрам; у зададзеным тэмпе стоячы на месцы і з перамяшчэннем. Кідкі мяча ў сцяну і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой).

Гульня: дзвюма ракеткамі, «негульнявой» рукой, двума мячамі; падача з элементамі вывучанага ўдару. Удар на стале па дыяганалі. Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па зменлівым і прыходзячым кручэнні. Змяненне тэмпу гульні.

Гульня вывучаемым ударам з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, з паловы стала, з дзвюх трацін стала. Гульня вывучаемым ударам па кароткім і доўгім прыходзячым мячах. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на стале зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі. Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, уперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-коратка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на стале зоны. Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на стале зоны. Спалучэнне накату справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева. Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Тактыка гульні ў сучасны настольны тэніс (на прыкладзе дэманстрацыі запісу гульні з паказам і разборам асноўных варыянтаў тактычных дзеянняў).

Прымяненне вывучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Канькабежная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял:** хадзьба ў каньках па снезе; стаянне на каньках на лёдзе; адштурхванне па чарзе правай і левай нагой, адштурхванне і слізганне на двух каньках па прамой, па павароце ўправа і ўлева; слізганне на адным каньку; павароты на двух каньках дугой і прыстаўнымі крокамі; тармажэнне «паўплугам» і «плугам». Рухавыя гульні на лёдзе.

**Плаванне**
(пры наяўнасцi басейна)

**Вучэбны** **матэрыял:** удасканальванне каардынацыі рухаў рук і ног для плавання спосабам «кроль на грудзях» і «кроль на спіне»: плаванне пры дапамозе ног і грабкоў адной рукой, плаванне пры дапамозе рук, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да т. п.; плаванне пры дапамозе ног, удасканаленне ўзгодненасці рухаў з дыханнем; плаванне спосабам «кроль» на грудзях у поўнай каардынацыі.

Развіццё рухальных здольнасцей

У V класе развіццё рухальных здольнасцей на ўроках фізічнай культуры і здароўя ў СМГ дасягаецца ў працэсе навучання фізічным практыкаванням, іх удасканалення, аздараўлення вучняў сродкамі фізічнага выхавання з улікам паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворванняў (гл. частку 3, п. 3.4).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

**Вучні павінны ведаць і разумець:**

змест здаровага ладу жыцця;

адмоўнае ўздзеянне шкодных прывычак на развіццё арганізма;

станоўчае ўздзеянне рухальнай актыўнасці на арганізм чалавека;

прыкладныя нормы рухальнай актыўнасці, неабходныя для аптымальнага развіцця арганізма, умацавання здароўя,

спосабы падтрымкі разумовай і фізічнай працаздольнасці ў сваім узросце;

крытэрыі фізічнага развіцця і ўзроўні фізічнай падрыхтаванасці;

правілы самакантролю падчас вучэбных і самастойных заняткаў;

тэрмін «Алімпійскія гульні старажытнасці»;

асноўныя каштоўнасці алімпізму, абвешчаныя ў Алімпійскай хартыі, іх уплыў на фарміраванне ўяўленняў аб гарманічна развітай асобе;

значэнне алімпійскіх ідэалаў для фізічнага і духоўнага самаўдасканалення.

**Вучні павінны ведаць і выконваць:**

правілы бяспечных паводзін у працэсе вучэбных і самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

правілы асабістай і грамадскай гігіены падчас заняткаў фізічнай культурай;

санітарна-гігіенічныя патрабаванні да адзення, абутку, спартыўнага абсталявання і інвентару;

крытэрыі ацэнкі велічыні фізічнай нагрузкі;

індывідуальны рухальны рэжым вучэбнага і выхаднога дня;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў;

аздараўленчы эфект выкарыстання вывучаемых фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці з улікам індывідуальных паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворвання;

дапушчальную індывідуальную дазіроўку вывучаемых фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці пры выкарыстанні іх з мэтай аздараўлення, фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтоўкі з улікам індывідуальных паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворвання.

**Вучні павінны ўмець прымяняць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці:**

для захавання здаровага ладу жыцця;

аказання даўрачэбнай дапамогі пры розных траўмах;

заняткаў плаваннем з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя;

удзелу ў вывучаных непроціпаказаных спартыўных і рухавых гульнях;

лыжных прагулак з выкарыстаннем вывучаных непроціпаказаных лыжных хадоў;

веласіпедных прагулак з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя;

выканання агульнаразвіццёвых гімнастычных практыкаванняў з прадметамі і без іх;

умець тэхнічна правільна выконваць вывучаныя акробатычныя, гімнастычныя практыкаванні, хадзіць, бегаць, скакаць, кідаць, лазіць, перамяшчацца на лыжах, захоўваць раўнавагу, плаваць, валодаць тэхніка-тактычнымі дзеяннямі вывучаемай спартыўнай гульні (баскетбол, валейбол, гандбол, футбол) з улікам паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворвання.

VI КЛАС (70 г)

Табліца 6

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

|  |  |
| --- | --- |
| Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
| **ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **3** |
| **Інварыянтны кампанент** | **2** |
| Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках | 0,5 |
| Гігіенічныя веды | 0,25 |
| Правілы самастойных заняткаў, самакантроль | 0,5 |
| Здаровы лад жыцця | 0,5 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,25 |
| **Варыятыўны кампанент**Прадстаўлены тэмамі інварыянтнага кампанента, якія дапоўненыя ведамі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя вучняў СМГ | **1**Змест вучэбнага матэрыялу ўстанаўлівае настаўнік фізічнай культуры |
| **ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **67** |
| **Інварыянтны кампанент** | **41** |
| Лёгкая атлетыка | 8 |
| Гімнастыка, акрабатыка | 15 |
| Лыжная падрыхтоўка | 6 |
| Спартыўныя гульні | 12 |
| **Варыятыўны кампанент** | **26** |
| Спецыяльныя практыкаванні | Аб’ём гадзін і змест вучэбнага матэрыялу ўстанаўлівае настаўнік фізічнай культуры |
| Лёгкая атлетыка |
| Гімнастыка, акрабатыка |
| Лыжная падрыхтоўка |
| Спартыўныя гульні |
| Канькабежная падрыхтоўка |
| Плаванне (пры наяўнасцi басейна, за кошт іншых тэм праграмы) |
| Дамашнія заданні | + |
| **Усяго**  | **70** |

ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

Раздзел уключае ў сябе веды, неабходныя ўсім вучням. Тэарэтычны матэрыял вывучаецца на працягу ўсяго навучальнага года на ўроках прадмета «Фізічная культура і здароўе» ў форме кароткіх гутарак, а таксама заўваг і каментарыяў падчас вывучэння фізічных практыкаванняў, спосабаў дзейнасці, развіцця рухальных здольнасцей.

***Задачы раздзела:***

1. Працягнуць навучанне вучняў правілам бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя, падчас самастойных заняткаў, наведвання масавых спартыўных і забаўляльных відовішчаў і прывучаць выконваць іх з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

2. Фарміраваць веды, неабходныя вучням СМГ для аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры, фарміраваць уменні і прывычку прымяняць іх з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

3. Фарміраваць веды аб каштоўнасцях алімпізму, ідэалах алімпійскага руху, адраджэнні Алімпійскіх гульняў сучаснасці, іх значэнні для развіцця фізічнай культуры і масавага спорту.

4. Паглыбляць і пашыраць веды аб каштоўнасці здароўя, уплыве на яго здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця, аб правілах яго фарміравання сродкамі фізічнай культуры з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

5. Паглыбляць гігіенічныя веды, неабходныя для загартоўвання, умацавання здароўя і павышэння разумовай працаздольнасці з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя.

6. Фарміраваць прыкладныя веды, неабходныя для самакантролю падчас фізічнага выхавання і самавыхавання, і ўменне іх выкарыстоўваць з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя.

7. Удасканальваць веды аб фізічнай нагрузцы пры выкананні фізічных практыкаванняў, вучыць вымяраць і ацэньваць самыя простыя яе паказчыкі (частату пульсу, дыхання, пачуццё стомленасці і інш.).

8. Вучыць прасцейшым метадычным правілам рэгулявання фізічнай нагрузкі пры выкананні фізічных практыкаванняў.

9. Вучыць правілам правядзення трох рухавых гульняў, не проціпаказаных вучням у сувязі з захворваннем, у тым ліку адной беларускай народнай гульні.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

**Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках.** Правілы бяспечных паводзін на ўроках і факультатыўных занятках. Правілы аказання першай даўрачэбнай дапамогі пацярпеламу.

**Гігіенічныя веды.** Уплыў фізкультурных і спартыўных заняткаў на стан здароўя і разумовую працаздольнасць. Паняцце і значэнне загартоўвання для здароўя вучняў.

**Правілы самастойных заняткаў.** Правілы дыхання пры выканання фізічных практыкаванняў. Правілы адной са спартыўных гульняў, што вывучаюцца на ўроках.

**Самакантроль.** Норма вагі і акружнасці грудной клеткі для свайго росту. Аптымальныя паказчыкі ЧСС і ЧД у стане спакою і пасля фізічнай нагрузкі.

**Здаровы лад жыцця.** Санітарна-гігіенічныя патрабаванні да здаровага ладу жыцця. Месца фізічных практыкаванняў у рэжыме дня шасцікласніка ў розныя поры года.

**Алімпізм і алімпійскі рух.** П’ер дэ Кубертэн – заснавальнік сучасных Алімпійскіх гульняў і алімпійскага руху. Першыя Алімпійскія гульні ў Афінах у 1896 годзе. Першыя зімовыя Алімпійскія гульні (1924).

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

**Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках.** Удакладнення правіл бяспечных паводзін падчас заняткаў, абумоўленых характарам і цяжарам захворвання.

**Гігіенічныя веды.** Паглыбленне ведаў аб паказаннях, супрацьпаказаннях і абмежаваннях выкарыстання фізічных практыкаванняў для карэкцыі фізічнага развіцця з улікам індывідуальных характарыстык захворвання.

**Правілы самастойных заняткаў.** Удакладненне прасцейшых правіл рэгулявання нагрузкі і правіл правядзення рухавых гульняў з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказаннях, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя.

**Самакантроль.** Асаблівасці самакантролю і карэкціроўкі ацэнкі яго вынікаў з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя.

**Здаровы лад жыцця.** Актуальнасць уяўленняў аб здароўі як каштоўнасці, неабходнай чалавеку, якая патрабуе пастаяннай увагі і клопату, для вучняў, аднесеных па стану здароўя да СМГ.

ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

***Задачы раздзела:***

1. Аздараўліваць вучняў сродкамі відаў спорту.

2. Удасканальваць выкананне страявых каманд і парадкавых практыкаванняў на месцы і ў руху.

3. Рознабакова развіваць сродкамі відаў спорту, уключанымі ў вучэбную праграму, рухальна-каардынацыйныя здольнасці, гібкасць, агульную вынослівасць, іншыя кандыцыйныя здольнасці з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворванняў.

4. Удасканальваць тэхніку хадзьбы, бегу, скачкоў, кідкоў.

5. Фарміраваць правільную паставу.

6. З улікам індывідуальных абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі, удасканальваць вывучаныя і вывучаць новыя агульнаразвіццёвыя, акрабатычныя практыкаванні, практыкаванні на гімнастычных снарадах, тэхніку перамяшчэння на лыжах, вучыць плаванню, тэхніка-тактычным прыёмам адной са спартыўных гульняў (баскетбол, валейбол, футбол, гандбол), неабходным для аздараўлення і рознабаковага развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей.

7. Фарміраваць уменні, неабходныя для самастойнага выкарыстання непроціпаказаных сродкаў відаў спорту для аздараўлення, з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворванняў.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

Лёгкая атлетыка

**Хадзьба:** удасканальванне навыкаў звычайнай хадзьбы і хадзьбы на насках, скрыжаваным крокам, з высокім падыманнем бядра, на вонкавым боку ступні, у паўпрыседзе, са зменай даўжыні і частаты крокаў.

**Бег:** паўторны бег «на тэхніку»; на зададзены час.

**Кіданне:** кідкі тэніснага мяча на зададзеную адлегласць; кідкі з месца па калідоры 10 м.

**Развіццё рухальных здольнасцей:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (узгодненасць рухаў, арыентацыя, рытмізацыя рухаў), гібкасці, аэробнай вынослівасці.

Гімнастыка, акрабатыка

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** са скакалкай для развіцця рухавасці плечавых, локцевых, тазабедраных, каленных суставаў, ступні, пазваночніка; з гімнастычнай палкай для развіцця каардынацыі рухаў рук, ног, рук і ног; выкананне комплексу з 8–10 практыкаванняў для ранішняй гімнастыкі з 2–3 практыкаваннямі на падлозе.

**Хадзьба:** на насках са змяненнем даўжыні крокаў; хадзьба звычайная з запавольваннем і паскарэннем тэмпу рухаў, у зададзеным тэмпе, выпадамі, на вонкавай частцы ступні.

**Практыкаванні для фарміравання паставы:** хадзьба з захаваннем паставы без прадметаў, з гімнастычнай палкай, скакалкай па прамой лініі, гімнастычнай лаўцы, рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі.

**Практыкаванні ў раўнавазе на гімнастычным бервяне** (на рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі): перемяшчэнне на насках уперад, назад, прыстаўным крокам улева і управа (нізкая апора); са стойкі папярок апусканне ў сед на бядры; разыходжанне паваротам пры сустрэчы ўдваіх.

**Страявыя практыкаванні:** перастраенне з адной шарэнгі ў дзве; хадзьба ў калоне па адным, па два; перастраенне ў руху з калоны па адным у калону па два драбненнем, у калону па чатыры паваротам у руху; хадзьба па дыяганалі, хадзьба са змяненнем даўжыні крокаў.

**Комплекс практыкаванняў ранішняй гігіенічнай гімнастыкі** з 6–8 практыкаванняў.

**Развіццё рухальных здольнасцей:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (узгодненасць рухаў, раўнавага, арыентацыя, рытмізацыя рухаў, рухальная выразнасць), гібкасці.

Лыжная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял:** удасканальванне папераменнага двухкрокавага ходу, прымяненне непроціпаказаных прыёмаў пры аздараўленчай хадзьбе на лыжах.

**Развіццё рухальных здольнасцей:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (узгодненасць рухаў, раўнавага, рытмізацыя рухаў, рухальная выразнасць), аэробнай вынослівасці.

**Спартыўныя гульні**

(вывучаецца адна са спартыўных гульняў на выбар)

**Баскетбол:** вядзенне мяча са змяненнем напрамку і хуткасці, абводка перашкод, перадача мяча ад пляча ў руху, спыненне крокам, выкананне двайнога кроку, кідкі мяча ў руху пасля двайнога кроку.

**Валейбол.** Стойка гульца, перамяшчэнні прыстаўнымі крокамі ўправа, улева, наперад, назад, прыём мяча знізу дзвюма рукамі на месцы і пасля перамяшчэння наперад, перадача мяча знізу дзвюма рукамі, ніжняя прамая падача з крокам наперад.

**Гандбол:** перадача мяча ў руху рознымі спосабамі; кідкі мяча зверху, знізу і збоку сагнутай і прамой рукой; лоўля мяча, які коціцца; вядзенне мяча з нізкім адскокам; персанальная абарона.

**Футбол:** удар па мячы, які коціцца, унутранай часткай пад’ёму ступні, па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, вонкавай часткай пад’ёму ступні; перадачы мяча ў квадратах, у парах з перамяшчэннем.

**Развіццё рухальных здольнасцей:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (своечасовасць і дакладнасць рэагавання, пачуццё дыстанцыі, арыентацыя ў прасторы, мышачнае расслабленне), аэробнай вынослівасці.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

**Спецыяльныя практыкаванні:** спецыяльна-аздараўленчыя (карыгіруючыя) і агульнааздараўленчыя практыкаванні (дыхальныя; якія фарміруюць правільную паставу і выпраўляюць парушэнні паставы; якія ўмацоўваюць мышачна-звязкавую сістэму ступні; рэлаксацыйныя; для вачэй).

Адбіраюцца і ўключаюцца ў дакументацыю планавання паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнага выхавання з улікам захворвання, яго формы і стадыі (гл. частка 3, п. 3.3; 3.4). Рэжымы іх прымянення вызначаюцца з улікам магчымай рэакцыі арганізма, якая залежыць ад адхіленняў у стане здароўя.

Лёгкая атлетыка

**Хадзьба:** скандынаўская хадзьба.

**Бег:** паўторны бег «на тэхніку» з паскарэннем на 10–20 м, бег па інерцыі пасля паскарэння; старт з апорай адной рукой; нізкі старт, стартавы разбег; чаўночны бег 4 x 9 м. Хадзьба ў чаргаванні з бегам па перасечанай мясцовасці на зададзеную адлегласць.

**Скачкі:** у даўжыню з месца.

**Кіданне:** кідкі тэніснага мяча з трох крокаў разбегу на зададзеную адлегласць. Кідкі набіўнога мяча (2–3 кг) з-за галавы з месца, з кроку, ад грудзей з месца, з кроку; знізу ўверх на зададзеную вышыню; лоўля набіўнога мяча (2–3 кг) дзвюма рукамі пасля кідка партнёра, пасля кідка ўверх з воплескам далонямі.

Гімнастыка і акрабатыка

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** з набіўнымі мячамі для развіцця сілавой вынослівасці мышцаў-згінальнікаў і разгінальнікаў рук, разгінальнікаў і згінальнікаў ног, разгінальнікаў і згінальнікаў ступні, разгінальнікаў і згінальнікаў тулава.

**Заскокваннем і саскокванні:** ускакванне на гімнастычную лаўку штуршком адной і махам другой нагой з кроку.

**Практыкаванні ў раўнавазе на гімнастычным бервяне:** павароты пераступаннем у стойцы на 360°, са стойкі правая (левая) нага спераду павароты на 90° і 180°.

**Вісы:** падцягванне на перакладзіне ў вісе лежачы.

Лыжная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял:** бяскрокавы ход; пад’ём «елачкай»; тармажэнне «упорам»; прымяненне непроціпаказаных прыёмаў пры хадзьбе на лыжах з аздараўленчымі мэтамі.

Спартыўныя гульні

**Баскетбол:** прымяненне развучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

**Валейбол:** перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай наперад. Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з пераменай месцаў, цераз сетку стоячы на месцы.

Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы. Прыём мяча, які адскочыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела. Выкарыстанне развучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

**Гандбол:** прымяненне развучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

**Футбол:** прымяненне развучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Тэніс настольны

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікам у руцэ; адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннямі ўправа і ўлева, наперад і назад; падачы мяча з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай; удараў у розным тэмпе перад люстрам; удараў у зададзеным тэмпе стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

Кідкі мяча ў сцяну і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Гульня дзвюма ракеткамі, гульня «негульнявой» рукой. Гульня двума мячамі.

Падача з элементамі вывучаемага ўдару. Удар на стале па дыяганалі. Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па зменлівым прыходзячым кручэнні. Змяненне тэмпу гульні. Гульня вывучаемым ударам па кароткім і доўгім прыходзячым мячам. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на стале зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-коратка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на стале зоны. Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на стале зоны.

Спалучэнне накату справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева.

Выкарыстанне вывучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Канькабежная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял:** хадзьба ў каньках па снезе. Стаянне на каньках на лёдзе. Адштурхванне па чарзе правай і левай нагой. Слізганне на адным каньку з прыстаўленнем другога, на двух каньках «змейкай». Павароты направа, налева; адштурхванне і слізганне на двух каньках па прамой, па павароце направа і налева. Тармажэнне «паўплугам» і «плугам».

**Плаванне**

(пры наяўнасцi басейна)

**Вучэбны матэрыял:** плаванне спосабам «кроль» на спіне ў поўнай каардынацыі, узгадняючы дыханне з працай рук, на дыстанцыю 25 м; спад у ваду галавой ўніз са становішча седзячы на борціку; спад у ваду галавой ўніз са становішча нахіліўшыся наперад з тумбачкі; стартавы скачок у ваду з тумбачкі; скачкі ў ваду з борціка нагамі ўніз штуршком дзвюх ног.

Развіццё рухальных здольнасцей

У VI класе развіццё рухальных здольнасцей на ўроках фізічнай культуры і здароўя ў СМГ дасягаецца ў працэсе навучання фізічным практыкаванням, іх удасканалення, аздараўлення вучняў сродкамі фізічнага выхавання з улікам паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворванняў (гл. частку 3, п. 3.4).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

**Вучні павінны ведаць і разумець:**

змест здаровага ладу жыцця;

адмоўнае ўздзеянне шкодных прывычак на развіццё арганізма;

станоўчае ўздзеянне рухальнай актыўнасці на арганізм чалавека;

прыкладныя нормы рухальнай актыўнасці, неабходныя для аптымальнага развіцця арганізма, умацавання здароўя;

важнасць падтрымкі разумовай і фізічнай працаздольнасці ў сваім узросце;

крытэрыі фізічнага развіцця і ўзроўні фізічнай падрыхтаванасці;

правілы самакантролю падчас вучэбных і самастойных заняткаў;

тэрмін «Алімпійскія гульні старажытнасці»;

ролю і месца Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплексу Рэспублікі Беларусь у сістэме фізічнага выхавання вучняў;

асноўныя каштоўнасці алімпізму, абвешчаныя ў Алімпійскай хартыі, іх уплыў на фарміраванне ўяўленняў аб гарманічна развітай асобе;

значэнне алімпійскіх ідэалаў для фізічнага і духоўнага самаўдасканалення.

**Вучні павінны ведаць і выконваць:**

правілы бяспечных паводзін у працэсе вучэбных і самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

правілы асабістай і грамадскай гігіены падчас заняткаў фізічнай культурай;

санітарна-гігіенічныя патрабаванні да адзення, абутку, спартыўнага абсталявання і інвентару;

крытэрыі ацэнкі велічыні фізічнай нагрузкі;

індывідуальны рухальны рэжым вучэбнага і выхаднога дня;

правілы вывучаных спартыўных і рухомых гульняў;

аздараўленчы эфект выкарыстання вывучаемых фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці з улікам індывідуальных паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворвання;

дапушчальную індывідуальную дазіроўку вывучаемых фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці пры выкарыстанні іх з мэтай аздараўлення, фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтоўкі з улікам індывідуальных паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворвання.

**Вучні павінны ўмець прымяняць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці:**

для захавання здаровага ладу жыцця;

аказання даўрачэбнай дапамогі пры розных траўмах;

заняткаў плаваннем з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя;

удзелу ў вывучаных непроціпаказаных спартыўных і рухавых гульнях;

лыжных прагулак з выкарыстаннем вывучаных непроціпаказаных лыжных хадоў;

веласіпедных прагулак з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя;

выканання агульнаразвіццёвых гімнастычных практыкаванняў з прадметамі і без іх;

умець тэхнічна правільна выконваць вывучаныя акробатычныя, гімнастычныя практыкаванні, хадзіць, бегаць, скакаць, кідаць, лазіць, перамяшчацца на лыжах, захоўваць раўнавагу, плаваць, валодаць тэхніка-тактычнымі дзеяннямі спартыўнай гульні, якая вывучаецца (баскетбол, валейбол, гандбол, футбол), з улікам паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворвання.

VII КЛАС (70 г)

Табліца 7

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

|  |  |
| --- | --- |
| Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
| **ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **5** |
| **Інварыянтны кампанент** | **4** |
| Забеспячэнне бяспекі заняткаў | 1 |
| Гігіенічныя веды | 0,5 |
| Правілы самастойных заняткаў, самакантроль | 1 |
| Здаровы лад жыцця | 1 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,5 |
| **Варыятыўны кампанент**Прадстаўлены тэмамі інварыянтнага кампанента, якія дапоўненыя ведамі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя вучняў СМГ | **1**Змест вучэбнага матэрыялу ўстанаўлівае настаўнік фізічнай культуры |
| **ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **65** |
| **Інварыянтны кампанент** | **41** |
| Лёгкая атлетыка | 8 |
| Гімнастыка, акрабатыка | 15 |
| Лыжная падрыхтоўка | 6 |
| Спартыўныя гульні | 12 |
| **Варыятыўны кампанент** | **24** |
| Спецыяльныя практыкаванні | Аб’ём гадзін і змест вучэбнага матэрыялу ўстанаўлівае настаўнік фізічнай культуры |
| Лёгкая атлетыка |
| Гімнастыка, акрабатыка |
| Лыжная падрыхтоўка |
| Спартыўныя гульні |
| Канькабежная падрыхтоўка |
| Плаванне (пры наяўнасцi басейна, за кошт іншых тэм праграмы) |
| Дамашнія заданні | + |
| **Усяго**  | **70** |

ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

Раздзел уключае ў сябе веды, неабходныя ўсім вучняў. Тэарэтычны матэрыял вывучаецца на працягу ўсяго навучальнага года на ўроках прадмета «Фізічная культура і здароўе» ў форме кароткіх гутарак, а таксама заўваг і каментарыяў падчас фізічных практыкаванняў, спосабаў дзейнасці, развіцця рухальных здольнасцей.

***Задачы раздзела:***

1. Працягнуць навучаць вучняў правілам бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя і падчас самастойных заняткаў у розныя поры года, пры аказанні дапамогі пацярпеламу і прывучаць выконваць іх з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

2. Спрыяць фарміраванню патрыятычнага пачуцця гонару за сваю Радзіму, годна прадстаўленую на Алімпійскіх гульнях сусветна вядомымі беларускімі спартсменамі, садзейнічаць пераемнасці алімпійскіх традыцый, культываванню алімпійскіх каштоўнасцей і фарміраванню алімпійскіх ідэалаў у краіне.

3. Фарміраваць уяўленні аб спорце як цікавым для школьніка занятку, аб магчымасцях самавыхавання і самасцвярджэння вучня ў працэсе заняткаў спортам, аб ствараемых у нашай краіне магчымасцях для заняткаў спортам.

4. Фарміраваць гігіенічныя веды, якія матывуюць рэгулярныя заняткі вучняў СМГ фізічнымі практыкаваннямі, неабходныя для аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры, фарміраваць уменні і прывычку прымяняць іх з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

5. Паглыбляць вывучаныя гігіенічныя веды, неабходныя для загартоўвання, умацавання здароўя і павышэння разумовай працаздольнасці, з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя.

6. Фарміраваць прыкладныя веды, неабходныя для самаконтролю падчас фізічнага выхавання і самавыхавання, і ўменне іх выкарыстоўваць з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя.

7. Удасканальваць веды аб фізічнай нагрузцы пры выкананні фізічных практыкаванняў, вучыць вымяраць і ацэньваць самыя простыя яе паказчыкі (частату пульсу, дыхання, пачуццё стомленасці і інш.).

8. Вучыць самым простым метадычным правілам рэгулявання фізічнай нагрузкі пры выкананні фізічных практыкаванняў.

9. Паглыбляць і пашыраць веды пра каштоўнасць здароўя, уплыў на яго здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця, аб правілах яго фарміравання сродкамі фізічнай культуры з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

10. Вучыць правілам правядзення трох рухавых і спартыўных гульняў, не проціпаказанах вучням у сувязі з захворваннем, у тым ліку адной беларускай народнай гульні.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

**Забеспячэнне бяспекі заняткаў.** Правілы бяспечных паводзін вучняў на ўроках лёгкай атлетыкі, гімнастыкі і акрабатыкі, лыжнай падрыхтоўкі, спартыўных гульняў, плавання. Папярэджванне магчымага траўматызму падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі ў спартыўных залах і на адкрытых пляцоўках. Правілы аказання першай дапамогі пацярпеламу.

**Гігіенічныя веды.** Загартоўванне паветранымі і воднымі працэдурамі ў розныя поры года. Асабістая гігіена вучня.

**Правілы самастойных заняткаў.** Паняцце і задачы фізічнай падрыхтоўкі. Паняцце вучэбнага задання. Падбор вучэбнага задання для развіцця агульнай вынослівасці. Умовы правядзення рухавых гульняў (на выбар).

**Самакантроль.** Паняцце папярэдняга і этапнага самакантролю ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці (УФП). Суб’ектыўныя і аб’ектыўныя паказчыкі самакантролю. Тэставыя практыкаванні – аб’ектыўныя паказчыкі УФП. Самаацэнка УФП.

**Здаровы лад жыцця.** Структурныя кампаненты здаровага ладу жыцця. Рухальны рэжым дня вучня ў розныя поры года. Фізкультурныя заняткі ў рэжыме вучэбнага і выхаднога дня. Паняцце агульнай фізічнай падрыхтоўкі. Уплыў агульнай фізічнай падрыхтоўкі на фізічную і разумовую працаздольнасць вучня.

**Алімпізм і алімпійскі рух.** Дэбют беларускіх алімпійцаў у Хельсінкі (1952). Алімпійскія медалі беларускіх спартсменаў у Мельбурне (1956). Беларускія спартсмены на Алімпійскіх гульнях 1960–1990 гг.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

**Забеспячэнне бяспекі заняткаў.** Асаблівасці выканання бяспекі заняткаў, якія залежаць ад індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

**Гігіенічныя веды**. Паглыбленне ведаў, якія матывуюць і рэгламентуюць самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

**Правілы самастойных заняткаў.** Правілы самастойнага вызначэння УЗ для фізічнай падрыхтоўкі з улікам стану здароўя. Правілы адной са спартыўных гульняў, правілы правядзення трох рухавых гульняў на мясцовасці ў розную пару года з улікам стану здароўя. Карэкцыя методыкі самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі з улікам стану здароўя.

**Самакантроль.** Асаблівасці самакантролю з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

**Здаровы лад жыцця.** Асаблівасці самакантролю з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

***Задачы раздзела:***

1. Аздараўліваць вучняў сродкамі відаў спорту.

2. Фарміраваць правільную паставу.

3. Удасканальваць дакладнасць выканання страявых каманд і перастраенняў на месцы і ў руху.

4. З улікам індывідуальных абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя, удасканальваць вывучаныя і вывучаць новыя агульнаразвіццёвыя, акрабатычныя практыкаванні, практыкаванні на гімнастычных снарадах, тэхніку перамяшчэння на лыжах, вучыць плаванню, тэхніка-тактычным прыёмам адной са спартыўных гульняў (баскетбол, валейбол, футбол, гандбол), неабходным для аздараўлення і рознабаковага развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей.

5. Фарміраваць уменні, неабходныя для самастойнага выкарыстання непроціпаказаных сродкаў відаў спорту для аздараўлення з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворванняў.

6. Рознабакова развіваць сродкамі відаў спорту, уключаных у вучэбную праграму, рухальна-каардынацыйныя здольнасці, гібкасць, агульную вынослівасць, іншыя кандыцыйныя здольнасці з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворванняў.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

Лёгкая атлетыка

**Хадзьба:** з перакатам з пяткі на насок, з высокім падыманнем бядра; удасканальванне навыкаў звычайнай хадзьбы, хадзьба на насках, скрыжаваным крокам, на вонкавым боку ступні, у паўпрыседзе з захаваннем правільнай паставы; удасканальванне тэхнікі спартыўнай хадзьбы.

**Бег:** скарочаным крокам (60–70 см) з невысокай частатой рухаў; паўторны бег з пераменнай хуткасцю (20 м – павольна, 20 м – хутчэй); з закідваннем галёнкі. Хадзьба ў чаргаванні з бегам на зададзеную адлегласць.

**Кіданне:** мяча (150 г) і тэніснага мяча з месца на зададзеную адлегласць; з 4–5 крокаў разбегу па калідоры 10 м на зададзеную адлегласць; тэніснага мяча з месца ў гарызантальную і вертыкальную цэль (1 x 1 м) з адлегласці 6–8 м.

**Развіццё рухальных здольнасцей:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (узгодненасць рухаў, арыентацыя, рытмізацыя рухаў), гібкасці, аэробнай вынослівасці.

**Правілы спаборніцтваў:** па бегу на кароткія дыстанцыі; скачках у даўжыню і вышыню з разбегу; кіданні мяча.

Гімнастыка, акрабатыка

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** з кароткай скакалкай; з гімнастычнай палкай; на гімнастычнай лаўцы; агульнаразвіццёвыя практыкаванні каля гімнастычнай сценкі; агульнаразвіццёвыя практыкаванні без прадметаў.

Хадзьба: на насках прыстаўнымі крокамі наперад, назад; дробненькім крокам, на вонкавай частцы ступні.

**Практыкаванні для фарміравання паставы:** хадзьба на насках з гімнастычнай палкай за спінай, са скакалкай; хадзьба па гімнастычнай лаўцы на насках прыстаўнымі крокамі з захаваннем паставы.

**Практыкаванні ў раўнавазе на гімнастычным бервяне** (на рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі): перамяшчэнне на насках скарочанымі і прыстаўнымі крокамі са скакалкай у руках.

**Вісы:** віс на перакладзіне, на верхняй жэрдцы гімнастычнай сценкі.

**Страявыя практыкаванні:** удасканальванне страявых практыкаванняў і перастраенняў на месцы і ў руху, вывучаных у V–VI класах.

**Комплекс практыкаванняў ранішняй гігіенічнай гімнастыкі** з 8–10 практыкаванняў.

**Развіццё рухальных здольнасцей:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (узгодненасць рухаў, раўнавага, арыентацыя, рытмізацыя рухаў, рухальная выразнасць), гібкасці, аэробнай вынослівасці.

Лыжная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял:** удасканальванне тэхнікі непроціпаказаных спосабаў перамяшчэння на лыжах.

**Развіццё рухальных здольнасцей:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (узгодненасць рухаў, раўнавага, рытмізацыя рухаў, рухальная выразнасць), аэробнай вынослівасці.

**Спартыўныя гульні**

(вывучаецца адна са спартыўных гульняў на выбар)

**Баскетбол:** вядзенне мяча, абводка перашкод, перадача мяча ад пляча ў руху, спыненне ў два крокі, выкананне двайнога кроку, кідкі мяча ў руху пасля двайнога кроку, вядзенне мяча без зрокавага кантролю, кідкі мяча з месца па кальцы дзвюма рукамі ад грудзей.

**Валейбол:** перамяшчэння прыстаўнымі крокамі ўправа, улева, наперад, назад; перадачы мяча зверху дзвюма рукамі над сабой, у парах, цераз сетку. Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля перамяшчэння наперад, знізу дзвюма рукамі пасля падачы. Перадача мяча знізу дзвюма рукамі над сабой і ў парах; ніжняя прамая падача з крокам наперад.

**Гандбол:** перадача мяча ў руху адной рукой збоку; кідкі мяча зверху, знізу і збоку сагнутай і прамой рукой; лоўля мяча, які коціцца; вядзенне мяча з нізкім адскокам; перадача мяча ад пляча сагнутай рукой без замаху.

**Футбол:** удар па мячы, які коціцца, унутранай часткай пад’ёму ступні; па нерухомым мячы вонкавай часткай пад’ёму ступні; перадачы мяча ў квадратах; укідванне з-за бакавой лініі; спыненне мяча грудзямі.

**Развіццё рухальных здольнасцей:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (узгодненасць рухаў, раўнавага, рытмізацыя рухаў), аэробнай вынослівасці.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

**Спецыяльныя практыкаванні:** спецыяльна-аздараўленчыя (карыгіруючыя) і агульнааздараўленчыя практыкаванні (дыхальныя; якія фарміруюць правільную паставу і выпраўляюць парушэнні паставы; якія ўмацоўваюць мышачна-звязкавую сістэму ступні; рэлаксацыйныя; для вачэй).

Адбіраюцца і ўключаюцца ў дакументацыю планавання паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнага выхавання з улікам захворвання, яго формы і стадыі (гл. частка 3, п. 3.3; 3.4). Рэжымы іх прымянення вызначаюцца з улікам магчымай рэакцыі арганізма, якая залежыць ад адхіленняў у стане здароўя.

Лёгкая атлетыка

**Хадзьба:** у паўпрыседзе з захаваннем правільнай паставы; скандынаўская хадзьба.

**Бег:** замацаванне тэхнікі высокага старту з апорай адной рукой; бег з нізкага старту; адпрацоўка стартавага разбегу; бег з нізкага старту на адлегласць да 30 м; бег на месцы з высокім падыманнем бядра, чаўночны бег 4 х 9 м; навучанне перадачы эстафеты; эстафетны бег па крузе.

**Скачкі з месца:** трайны скачок з месца; скачкі з нагі на нагу з прасоўваннем наперад; скачкі ў кружкі, размешчаныя на рознай адлегласці.

**Кіданне:** набіўнога мяча (2 кг) дзвюма рукамі з розных зыходных становішчаў: стоячы тварам і бокам у бок кідання з месца, з кроку, наперад-уверх, знізу ўверх на зададзеную вышыню; лоўля набіўнога мяча (2 кг) дзвюма рукамі пасля кідка партнёра і розных рухаў пасля кідка ўверх.

**Правілы спаборніцтваў:** па бегу на кароткія дыстанцыі; скачках у даўжыню і вышыню з разбегу; кіданні мяча.

Гімнастыка, акрабатыка

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** са скакалкай; з набіўнымі мячамі; на гімнастычнай лаўцы; гімнастычнай сценцы.

**Практыкаванні для фарміравання паставы:** хадзьба па гімнастычным бервяне з захаваннем правільнай паставы.

**Практыкаванні ў раўнавазе на гімнастычным бервяне** (на рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі.): скачкі з нязначным прасоўваннем наперад: скачок на левую нагу – правая назад, скачок на правую нагу – левая наперад; махам правай – скачок на дзве нагі, на правую – левая назад, на левую – правая назад; махам правай – скачок на дзве нагі; павароты на 180°, рукі праз бакі ўверх і ўніз ў бакі; наскок на бервяно з апорай адной нагой; саскок з седу на бядры з паваротам на 90° і 180°.

**Вісы:** падцягванне на перакладзіне ў вісе лежачы.

**Правілы спаборніцтваў:** класіфікацыя памылак (дробная, значная, грубая) і збавак пры выкананні гімнастычных практыкаванняў; эстэтычныя крытэрыі выканання гімнастычных практыкаванняў.

Лыжная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял:** адначасовы бяскрокавы ход, пераход ад папераменнага двухкрокавага ходу да адначасовых хадоў, пераадоленне невялікіх няроўнасцей паверхні (уступа і выступа); пад’ём «елачкай»; паварот упорам дзвюма лыжамі.

Спартыўныя гульні

**Баскетбол:** вядзенне мяча са змяненнем напрамку і хуткасці; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са змяненнем хуткасці і напрамку; вядзенне мяча папераменна правай і левай рукой; атакуючыя дзеянні з перахопам мяча ў час вядзення; прымяненне развучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

**Валейбол:** выкарыстанне развучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

**Гандбол:** прыёмы персанальнай абароны; вядзенне мяча са змяненнем хуткасці перамяшчэння, самыя простыя індывідуальныя дзеянні ў абароне, у нападзенні; прымяненне развучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

**Футбол:** перадача мяча ў парах з перамяшчэннем; спыненне мяча грудзямі, падманным рухам з тармажэннем і змяненнем напрамку руху без мяча; вучэбная гульня, прымяненне развучаных прыёмаў ва ўмовах гульні.

Тэніс настольны

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікам у руцэ; адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннямі ўправа і ўлева, наперад і назад; падачы мяча з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай; удараў у розным тэмпе перад люстрам; удараў у зададзеным тэмпе стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

Кідкі мяча ў сцяну і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Гульня дзвюма ракеткамі, гульня «негульнявой» рукой. Гульня двума мячамі.

Падача з элементамі вывучаемага ўдару. Удар на стале па дыяганалі. Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па зменлівым прыходзячым кручэнні. Змяненне тэмпу гульні. Гульня вывучаемым ударам па кароткім і доўгім прыходзячым мячам. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на стале зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-коратка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў размечаныя на стале зоны. Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на стале зоны.

Спалучэнне накату справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева.

Прымяненне вывучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Канькабежная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял:** старт; стартавы разбег; бег па прамой і павароце.

**Плаванне**
(пры наяўнасцi басейна)

**Вучэбны матэрыял:** удасканальванне каардынацыі рухаў рук і ног для плавання спосабам «кроль» на грудзях: праплыванне адрэзкаў, выконваючы грабок толькі левай рукой, затым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да т. п.; тое ж, але працуючы нагамі, звяртаючы ўвагу на дыханне; плаванне спосабам «кроль» на грудзях у поўнай каардынацыі, узгадняючы дыханне з працай рук.

Развіццё рухальных здольнасцей

У VII класе развіццё рухальных здольнасцей на ўроках фізічнай культуры і здароўя ў СМГ дасягаецца ў працэсе навучання фізічным практыкаванням, іх удасканалення, аздараўлення вучняў сродкамі фізічнага выхавання з улікам паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворванняў (гл. частку 3, п. 3.4).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

**Вучні павінны ведаць і разумець:**

гісторыю Алімпійскіх гульняў старажытнасці;

уплыў Алімпійскіх гульняў на развіццё культуры старажытных грэкаў;

асноўныя этапы развіцця сучаснага алімпійскага руху, яго значэнне для збліжэння народаў і краін, асноўныя каштоўнасці алімпізму, абвешчаныя ў Алімпійскай хартыі, іх уплыў на фарміраванне ўяўленняў аб гарманічна развітай асобе;

значэнне алімпійскіх ідэалаў для фізічнага і духоўнага самаўдасканалення; першых прызёраў і сучасных чэмпіёнаў Алімпійскіх гульняў, іх уклад у праслаўленне Радзімы;

мець уяўленне пра сучасную сістэму спартыўных спаборніцтваў;

азначэнне здаровага ладу жыцця;

пра адмоўнае ўздзеянне шкодных прывычак на развіццё арганізма вучня;

патрабаванні здаровага ладу жыцця да рухальнага рэжыму, харчавання, загартоўвання, гігіены цела, адзення і месцаў пражывання;

пра ўплыў фізічных практыкаванняў на развіццё і стан органаў і сістэм;

пра станоўчае ўздзеянне рухальнай актыўнасці на арганізм чалавека;

крытэрыі фізічнага развіцця;

правілы выканання тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці;

правілы самакантролю падчас вучэбных і самастойных заняткаў;

комплексы практыкаванняў для самастойнага развіцця рухальных здольнасцей; спосабы папярэджвання і выпраўлення памылак пры выкананні фізічных практыкаванняў;

**Вучні павінны ведаць і выконваць:**

патрабаванні правіл бяспечных паводзін у працэсе самастойных і арганізаваных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

правілы асабістай і грамадскай гігіены, гігіенічныя патрабаванні да адзення, абутку, спартыўнага абсталявання і інвентару;

правілы вядзення дзённіка самакантролю;

правілы вымярэння і ацэнкі ўзроўню свайго фізічнага развіцця;

правілы ацэнкі велічыні фізічнай нагрузкі;

правілы складання комплексу практыкаванняў для падтрымкі разумовай працаздольнасці, падрыхтоўкі арганізма да фізкультурных заняткаў;

індывідуальны рухальны рэжым вучэбнага і выхаднога дня;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў;

аздараўленчы эфект выкарыстання вывучаемых фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці з улікам індывідуальных паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворвання;

дапушчальную індывідуальную дазіроўку вывучаемых фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці пры выкарыстанні іх з мэтай аздараўлення, фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтоўкі з улікам індывідуальных паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворвання.

**Вучні павінны ўмець прымяняць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці:**

комплексы практыкаванняў ранішняй гігіенічнай гімнастыкі;

пастаянна падтрымліваць правільную выправу;

правільна вымяраць і ацэньваць узровень свайго фізічнага развіцця;

самастойна распрацоўваць і выконваць індывідуальны рэжым вучэбнага і выхаднога дня;

прымяняць атрыманыя веды, сфарміраваныя ўменні і навыкі для захавання здаровага ладу жыцця;

аказаць першую даўрачэбную дапамогу пры розных траўмах;

выконваць агульнаразвіццёвыя непроціпаказаныя гімнастычныя практыкаванні з прадметамі і без прадметаў, комплексы рытмічнай гімнастыкі пад музычнае суправаджэнне;

перамяшчацца на лыжах з дапамогай развучаных непроціпаказаных лыжных хадоў;

гуляць у вывучаныя непроціпаказаныя спартыўныя і рухавыя гульні;

ажыццяўляць судзейства спартыўных і рухавых гульняў;

умець тэхнічна правільна выконваць вывучаныя акрабатычныя, гімнастычныя практыкаванні, хадзіць, бегаць, скакаць, кідаць, лазіць, перасоўвацца на лыжах, захоўваць раўнавагу, плаваць, валодаць тэхніка-тактычнымі дзеяннямі спартыўнай гульні, якая вывучаецца (баскетбол, валейбол, гандбол, футбол), з улікам паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжарам захворвання.

VIII КЛАС (70 г)

Табліца 8

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

|  |  |
| --- | --- |
| Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
| **ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **5** |
| **Інварыянтны кампанент** | **4** |
| Забеспячэнне бяспекі заняткаў  | 1 |
| Гігіенічныя веды | 1 |
| Правілы самастойных заняткаў, самакантроль | 1 |
| Здаровы лад жыцця | 0,5 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,5 |
| **Варыятыўны кампанент**Прадстаўлены тэмамі інварыянтнага кампанента, дапоўненымі ведамі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя вучняў СМГ | **1**змест вучэбнага матэрыялу вызначае настаўнік фізічнай культуры |
| **ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **65** |
| **Інварыянтны кампанент** | **41** |
| Лёгкая атлетыка | 8 |
| Гімнастыка, акрабатыка | 15 |
| Лыжная падрыхтоўка | 6 |
| Спартыўныя гульні | 12 |
| **Варыятыўны кампанент** | **24** |
| Спецыяльныя практыкаванні | Аб’ём гадзін і змест вучэбнага матэрыялу вызначае настаўнік фізічнай культуры |
| Лёгкая атлетыка |
| Гімнастыка і акрабатыка |
| Лыжная падрыхтоўка |
| Спартыўныя гульні |
| Канькабежная падрыхтоўка |
| Плаваннне (пры наяўнасці басейна, за кошт іншых тэм праграмы) |
| **Дамашнія заданні** | + |
| **У с я г о** | **70** |

ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

Раздзел уключае ў сябе веды, неабходныя ўсім вучням. Тэарэтычны матэрыял вывучаецца на працягу ўсяго навучальнага года на ўроках прадмета «Фізічная культура і здароўе» ў форме кароткіх гутарак, а таксама тлумачэнняў і каментароў падчас вывучэння фізічных практыкаванняў, спосабаў дзейнасці, развіцця рухальных здольнасцяў.

***Задачы раздзела.***

1. Прадоўжыць навучаць вучняў правілам бяспечных паводзінаў на ўроках фізічнай культуры і здароўя, падчас арганізаваных і самастойных заняткаў у розныя поры года, падчас наведвання масавых спартыўных і відовішчных мерапрыемстваў, аказання першай дапамогі пацярпеламу з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя і прывучаць выконваць іх.

2. Фарміраваць веды пра алімпійскую сімволіку і яе значэнне для гуманізацыі міжэтнічных і міжнародных стасункаў з мэтай захавання міру на планеце, беражлівага стаўлення людзей адзін да аднаго і да навакольнага асяроддзя.

3. Фарміраваць прыкладныя веды, неабходныя для самакантролю ў працэсе арганізаваных і самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя, і прывучаць выконваць іх.

4. Фарміраваць веды, неабходныя вучням для самаацэнкі тэхнікі выканання несупрацьпаказаных фізічных практыкаванняў, і ўменні практычнага іх прымянення ў працэсе выканання фізічных практыкаванняў.

5. Фарміраваць гігіенічныя веды, якія матывуюць рэгулярныя заняткі вучняў СМГ фізічнымі практыкаваннямі, неабходныя для аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры, фарміраваць уменні і звычку іх выкарыстоўваць з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

6. Паглыбляць атрыманыя гігіенічныя веды, неабходныя для загартоўвання, умацавання здароўя і павышэння разумовай працаздольнасці, з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя.

7. Вучыць найпрасцейшым метадычным правілам вызначэння зыходнай фізічнай нагрузкі і павышэння яе ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя.

8. Паглыбляць і пашыраць веды пра каштоўнасць здароўя, уплыў на яго здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця, пра правілы выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў рэжыме працы і адпачынку з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

9. Вучыць фарміраванню індывідуальнага тыднёвага рухальнага рэжыму вучняў VIII класа ў розныя поры года.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

**Забеспячэнне бяспекі заняткаў.** Правілы бяспечных паводзінаў на ўроках лёгкай атлетыкі, гімнастыкі і акрабатыкі, лыжнай падрыхтоўкі, спартыўных гульняў, плавання. Папярэджанне магчымага траўматызму падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Правілы паводзінаў падчас наведвання масавых спартовых і відовішчных мерапрыемстваў. Аказанне першай даўрачэбнай дапамогі пры ўдарах, абмаражэннях, пераломах і вывіхах.

**Гігіенічныя веды**. Прафілактыка разумовага перанапружання сродкамі фізічнай культуры. Комплексы фізічных практыкаванняў, якія павышаюць разумовую працаздольнасць. Паветраныя і водныя працэдуры як сродак загартоўвання ў розныя перыяды года. Гігіена цела, вопраткі і абутку вучня.

**Правілы самастойных заняткаў УФП. Самакантроль.** Паняцце суадносін росту, масы цела і акружнасці грудной клеткі. Аптымальныя велічыні ЧСС і ЧД у стане спакою. Самаацэнка ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Крытэрыі ацэнкі тэхнікі практыкавання. Рэгуляванне нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў.

**Здаровы лад жыцця.** Прафілактыка прастудных захворванняў. Павышэнне ахоўных уласцівасцей арганізма сродкамі фізічнай культуры. Індывідуальны рухальны рэжым вучняў у розныя перыяды года.

**Алімпізм і алімпіскі рух.** Міжнародны алімпійскі камітэт. Алімпійская хартыя – адзіны кодэкс правілаў і ўмоў правядзення Алімпійскіх гульняў. Набольш буйныя міжнародныя спаборніцтвы: чэмпіянаты Еўропы, свету і Алімпійскія гульні.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

**Забеспячэнне бяспекі заняткаў.** Асаблівасці выканання патрабаванняў бяспечных паводзінаў вучняў у працэсе ажыццяўлення фізічных практыкаванняў з улікам стану здароўя вучняў.

**Гігіенічныя веды.** Правілы забеспячэння гігіены цела ў розныя поры года з улікам стану здароўя. Асаблівасці загартоўвання вучняў у розныя перыяды года з улікам стану здароўя.

**Правілы самастойных заняткаў УФП. Самакантроль.** Асаблівасці самастойнага выкарыстання рэкамендаваных сродкаў фізічнага выхавання з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі. Іх значэнне для павышэння ўпэўненасці вучняў у сваіх магчымасцях умацаваць здароўе.

**Здаровы лад жыцця.** Асаблівасці выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў рэжыме працы і адпачынку з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых адхіленнямі ў стане здароўя вучняў. Аптымальны тыднёвы рухальны рэжым вучня VIII класа ў розныя поры года з улікам стану здароўя.

ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

***Задачы раздзела.***

1. Аздараўліваць вучняў сродкамі відаў спорту з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

2. Фарміраваць правільную паставу.

3. Удасканальваць дакладнасць выканання страявых каманд і перастраенняў на месцы і ў руху.

4. Удасканальваць тэхніку звычайнай і спартыўнай хады, бегу, скачкоў, кіданняў і лоўлі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

5. Удасканальваць уменні выконваць агульнаразвіццёвыя практыкаванні на месцы і ў руху, без прадметаў, з прадметамі, на снарадах і са снарадамі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

6. Вывучаць і ўдасканальваць тэхніку руху на лыжах, фарміраваць матывацыю і ўменне выкарыстоўваць хаду на лыжах з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

7. Удасканальваць тэхніку плавання, фарміраваць матывацыю і ўменне выкарыстоўваць плаванне з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

8. Вывучаць асноўныя тэхніка-тактычныя дзеянні адной спартыўнай гульні і фарміраваць уменне выкарыстоўваць іх ва ўмовах гульнявой дзейнасці з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

9. Рознабакова развіваць сродкамі відаў спорту, уключаных у вучэбную праграму, рухальна-каардынацыйныя здольнасці, гнуткасць, агульную трываласць, іншыя кандыцыйныя здольнасці з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворванняў.

10. Удасканальваць веданне правілаў судзейства відаў спорту, уключаных у праграму вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» для СМГ.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

Лёгкая атлетыка

Хада: звычайная, на дыбачках, з перакатваннем з пяткі на насок, на знешняй частцы ступні з захаваннем правільнай паставы, хада па разметках; удасканальванне тэхнікі спартыўнай хады.

**Бег:** бег з перабіраннем нагамі, бег з пераменнай хуткасцю, бег на месцы, з захвостваннем галёнкі; чаргаванне бегу з хадой для развіцця трываласці.

**Кіданне: кідкі набіўнога мяча** (2 кг) дзвюма рукамі з зыходных пазіцый: стоячы тварам у бок кідання з месца уперад-уверх, знізу ўверх на вызначаную (не максімальную!) вышыню; кіданне мяча (150 г) з месца па калідоры 10 м на вызначаную адлегласць, у гарызантальную і вертыкальную цэлі (1 x 1 м) з адлегласці 8–10 м.

**Развіццё рухальных здольнасцяў:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцяў (раўнавага, арыентацыя ў прасторы, пачуццё часу, рытмізацыя рухаў), аэробнай трываласці.

Гімнастыка, акрабатыка

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** са скакалкай; з гімнастычнай палкай; на гімнастычнай лаўцы; каля гімнастычнай сценкі і на гімнастычнай сценцы; без прадметаў.

**Хада:** са зменай кірунку і амплітуды руху з захаваннем паставы: звычайная, на насках, прыстаўнымі крокамі наперад, назад; крокам з перабіраннем нагамі, на знешняй частцы ступні.

**Практыкаванні для фарміравання паставы:** замацаванне навыку захавання правільнай паставы пры хадзе без прадметаў, з гімнастычнай палкай, скакалкай па прамой лініі, па гімнастычнай лаўцы, гімнастычным бервяне.

**Практыкаванні ў раўнавазе на гімнастычным бервяне** (дзяўчаты): хада на насках скарочанымі і прыстаўнымі крокамі з рухамі рук.

**Страявыя практыкаванні:** удасканальванне выканання страявых каманд, практыкаванняў і перастраенняў на месцы і ў руху, вывучаных у V–VII класах.

**Комплекс практыкаванняў ранішняй гігіенічнай гімнастыкі** з 10–12 практыкаванняў.

**Развіццё рухальных здольнасцяў:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцяў (пачуццё рытму, дыферэнцыроўка сілавых, прасторавых, часавых параметраў рухаў, дакладнасць рухаў, раўнавага, узгодненасць рухаў розных частак цела, рухальная выразнасць, цяглічнае расслабленне), гнуткасці.

Лыжная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял:** індывідуальнае ўдасканаленне несупрацьпаказаных спосабаў руху на лыжах; групавое ўдасканаленне тэхнікі пераменнай двухкрокавай хады на крузе.

**Развіццё рухальных здольнасцяў:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцяў (узгодненасць рухаў, раўнавага, рытмізацыя рухаў, рухальная выразнасць), аэробнай трываласці.

**Спартыўныя гульні**

(вывучаецца адна са спартыўных гульняў па выбары)

**Баскетбол:** вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са зменай хуткасці і напрамку вядзення, вядзенне па чарзе правай і левай рукой; кідкі мяча з месца па кальцы адной рукой ад пляча; тэхніка штрафнога кідка, перадачы мяча адскокам ад падлогі на месцы, пры руху насустрач, персанальнай апекі, абарончых дзеянняў.

**Валейбол:** высокая і сярэдняя стойкі, перамяшчэнні ў стойцы звычайным і прыстаўным крокам; зыходныя палажэнні перад верхнімі і ніжнімі перадачамі; верхняя перадача мяча дзвюма рукамі; прыём-перадача мяча знізу дзвюма рукамі; ніжняя прамая падача.

**Гандбол:** перадача мяча ад пляча сагнутай рукой без замаху; вядзенне са змяненнем хуткасці руху; павароты на месцы; лоўля і перадача мяча пры сустрэчным руху.

**Футбол:** укідванні з-за бакавой лініі; вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад’ёму ступні са змяненнем хуткасці і кірунку; удар па мячы, які коціцца, знешнім бокам пад’ёму ступні, наском.

Развіццё рухальных здольнасцяў: развіццё аэробнай трываласці і каардынацыйных здольнасцяў з акцэнтам на развіццё здольнасці ўзгадняць свае дзеянні з дзеяннямі партнёраў, арыентавацца ў прасторы, дыферэнцыраваць прасторавыя і сілавыя параметры.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

**Спецыяльныя практыкаванні:** спецыяльна-аздараўленчыя (карэгуючыя) і агульнааздараўляльныя практыкаванні (дыхальныя; скіраваныя на фарміраванне правільнай паставы і выпраўленне парушэнняў паставы; скіраваныя на ўмацаванне цяглічна-звязкавай сістэмы ступні; рэлаксацыйныя; для вачэй).

Адбіраюцца і ўключаюцца ў дакументацыю планавання паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнага выхавання з улікам захворвання, яго формы і стадыі (гл. частку 3, пп. 3.3; 3.4). Рэжымы іх выкарыстання вызначаюцца з улікам магчымай рэакцыі арганізма, якая залежыць ад адхіленняў у стане здароўя.

Лёгкая атлетыка

**Хада:** у напаўпрысядзе з захаваннем правільнай паставы. Скандынаўская хада.

**Бег:** з нізкага старту, стартавага разбегу, з нізкага старту на адлегласць да 30 м; эстафетны бег, чаўночны бег 4 х 9 м.

**Скачкі:** трайны з месца, скачкі з нагі на нагу з рухам наперад.

**Гульня:** «Якая каманда скокне далей».

**Кіданне:** кіданне набіўнога мяча (2 кг) дзвюма рукамі з розных зыходных пазіцый: стоячы тварам і бокам у кірунку кідання з месца, з кроку, з двух крокаў, з трох крокаў уперад-уверх, знізу ўверх на вызначаную вышыню; лоўля набіўнога мяча (2 кг) дзвюма рукамі пасля кідка партнёра і розных рухаў пасля кідка ўверх; кіданне мяча (150 г) на далёкасць з месца, з 4–5 крокаў, кіданне тэніснага мяча на далёкасць адскоку ад сцяны з месца, з кроку, з двух крокаў, з трох крокаў.

Гімнастыка, акрабатыка

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні:** з набіўнымі мячамі; з гімнастычнай лаўкай; на гімнастычнай сценцы.

**Практыкаванні для фарміравання паставы:** замацаванне навыку захавання асноўнай і аператыўнай правільнай паставы пры хадзе па гімнастычнай лаўцы з паваротамі, прысяданнямі.

**Практыкаванні ў раўнавазе на гімнастычным бервяне** (дзяўчаты): хада на насках скарочанымі і прыстаўнымі крокамі з рухамі рук; спалучэнне скачкоў на адной і дзвюх нагах на месцы з рухамі рук; спалучэнне скачкоў з неістотным прасоўваннем наперад: скачок на левую – правая назад, рукі ў бакі, скачок на правую – левая ўперад, рукі ўперад, скачок на левую – правая назад, рукі ўніз; скачкі з прасоўваннем наперад: махам правай уперад скачок на дзве, правая ўперадзе, скачок на правую – левая назад, скачок на левую – правая ўперад; крок правай, мах левай, скачок на дзве, левая ўперадзе; махам правай уперад паварот на 180° налева, рукі праз бакі ўверх і ўніз; наскок на бервяно з апорай на адну нагу; саскок з пазіцыі седзячы на правым сцягне з паваротам на 180° налева, абапіраючыся правай рукой на бервяно; выкананне самастойна састаўленай камбінацыі з 4 несупрацьпаказаных практыкаванняў.

**Вісы:** падцягванне на перакладзіне ў вісе лежачы.

Лыжная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял:** удасканальванне пераходаў з адначасовых хадоў на папераменныя; прахаджэнне дыстанцый ад 1 да 2 км (д), ад 1,5 да 3 км (м) з улікам абмежаванняў, якія абумоўлены станам здароўя.

Спартыўныя гульні

**Баскетбол:** атакуючыя дзеянні з перахопам мяча падчас вядзення; тэхніка вырывання і выбівання мяча, персанальная апека; тэхніка абаронных дзеянняў; ужыванне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

**Валейбол:** удасканальванне ў працэсе гульні перасоўванняў у высокай і сярэдняй стойцы звычайным і прыстаўным крокам, верхняй і ніжняй перадачы дзвюма рукамі, ніжняй прамой падачы.

**Гандбол:** самыя простыя індывідуальныя дзеянні ў абароне, у нападзе; 7-мятровы штрафны кідок, правільны выбар пазіцыі галкіпера пры адбіцці кідкоў з гульні; выкарыстанне вывучаных тэхніка-тактовых дзеянняў у вучэбнай гульні.

**Футбол:** тэхніка спынення мяча грудзьмі, абманных рухаў з тармажэннем і зменай накірунку руху без мяча; удар па мячы, удар па мячы, які ляціць, сярэдзінай ілба; укідванне мяча з-за бакавой лініі з разбегу; выкарыстанне вывучаных тэхніка-тактовых дзеянняў у вучэбнай гульні.

Тэніс настольны

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой паставе і ў перасоўванні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сцяну.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарваннем у руцэ; адзіночных, сярыйных удараў, удараў з перасоўваннямі ўправа і ўлева, наперад і назад; падачы мяча з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай; удараў у розным тэмпе перад люстэркам; удараў у зададзеным тэмпе ў паставе стоячы на месцы і з перасоўваннем.

Кідкі мяча ў сцяну і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Гульня дзвюма ракеткамі, гульня «негульнявой» рукой. Гульня двума мячамі.

Падача з элементамі ўдара, які вывучаецца. Удар на стале па дыяганалі. Змяненне накірунку палёта мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёта мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палета мяча. Удар па прыходзячым кручэнні, якое змяняецца. Змяненне темпу гульні. Гульня ўдарам, які вывучаецца, па кароткім і доўгім прыходзячым мячам. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў азначаныя на стале зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Удар па мячу штуршком злева ў перасоўванні ўправа-ўлева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-каротка. Гульня па ўзыходзячым мячы, які апускаецца, у вышэйшай кропцы адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў размечаныя на стале зоны. Удар накатам справа. Перасоўванне пры удары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў азначаныя на стале зоны.

Спалучэнне накату справа і штуршка злева. Перасоўванне ў левай паставе падчас накату злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева.

Прымяненне вывучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Канькабежная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял:** бег па вялікай і малой дарожцы з пераходам на прамую; бег па павароце; бег з махавымі рухамі рук і махам адной рукі.

**Плаванне**

(пры наяўнасці басейна)

Вучэбны матэрыял: практыкаванні на сушы: актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ў плечавых, тазасцегнавых і галёнкаступнёвых суставах, імітацыйныя практыкаванні для развцця спецыяльнай каардынацыі; практыкаванні ў вадзе: для дыхання пры плаванні абраным стылем, для ног, для рук пры плаванні абраным стылем; плаванне ў поўнай каардынацыі абраным стылем; трэніровачныя заданні для развіцця трываласці пры плаванні абраным стылем.

Развіццё рухальных здольнасцяў

У VIII класе развіццё рухальных здольнасцяў на ўроках фізічнай культуры і здароўя ў СМГ дасягаецца ў працэсе навучання фізічным практыкаванням, іх удасканалення, аздараўлення навучэнцаў сродкамі фізічнай культуры з улікам паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены характарам і цяжкасцю захворвання (гл. частку 3, п. 3.4).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

**Вучні павінны ведаць і разумець:**

гісторыю Алімпійскіх гульняў старажытнасці;

уплыў Алімпійскіх гульняў на развіццё культуры старажытных грэкаў;

асноўныя этапы развіцця сучаснага алімпійскага руху, яго значэнне для збліжэння народаў і краін, асноўныя каштоўнасці алімпізма, якія былі абвешчаны ў Алімпійскай хартыі, іх уплыў на фарміраванне ўяўленняў пра гарманічна развітую асобу;

значэнне алімпійскіх ідэалаў для фізічнага і духоўнага самаўдасканалення; першых прызёраў і сучасных чемпіёнаў Алімпійскіх гульняў, іх унёсак у праслаўленне Радзімы;

мець уяўленне пра сучасную сістэму спартыўных спаборніцтваў;

азначэнне здаровага ладу жыцця;

пра адмоўнае ўздзеянне шкодных звычак на развіццё арганізма навучэнца;

патрабаванні здаровага ладу жыцця да рухальнага рэжыму, харчавання, загартоўвання, гігіены цела, адзення і месцаў пражывання;

пра ўздзеянне фізічных практыкаванняў на развіццё і стан органаў і сістэм;

пра станоўчы ўплыў рухальнай актыўнасці на арганізм чалавека;

нормы рухальнай актыўнасці, неабходныя для аптымальнага развіцця арганізма, умацавання здароўя, падтрымання разумовай і фізічнай працаздольнасці ў сваім узросце;

крытэрыі фізічнага развіцця;

правілы выканання тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці;

правілы самакантролю падчас вучэбных і самастойных заняткаў;

комплексы практыкаванняў для самастойнага развіцця рухальных здольнасцяў; спосабы папярэджання і выпраўлення памылак пры выкананні фізічных практыкаванняў;

правілы судзейства спаборніцтваў па абраным відзе спорту.

**Вучні павінны ведаць і выконваць:**

патрабаванні правілаў бяспечных паводзінаў у працэсе самастойных і арганізаваных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

правілы асабістай і грамадскай гігіены, гігіенічныя патрабаванні да адзення, абутку, спартыўнага абсталявання і інвентару;

правілы вядзення дзённіка самакантролю;

правілы вымярэння і ацэнкі ўзроўню свайго фізічнага развіцця;

правілы ацэнкі велічыні фізічнай нагрузкі;

правілы складання комплексу практыкаванняў для падтрымання разумовай працаздольнасці, падрыхтоўкі арганізма да фізічных заняткаў;

індывідуальны рухальны рэжым вучэбнага і выходнага дня;

правілы вывучаных спартовых і рухавых гульняў;

аздараўляльны эфект фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці, якія вывучаюцца, з улікам паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворвання;

дапушчальную індывідуальную дазіроўку фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці, якія вывучаюцца, пры іх выкарыстанні з мэтай аздараўлення, фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтоўкі з улікам паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворвання.

**Вучні павінны ўмець і выкарыстоўваць** **набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці:**

комплексы практыкаванняў ранішняй гігіенічнай гімнастыкі;

пастаянна падтрымліваць правільную паставу;

правільна вымяраць і ацэньваць узровень свайго фізічнага развіцця;

самастойна распрацоўваць і выконваць індывідуальны рэжым вучэбнага і выходнага дня;

выкарыстоўваць атрыманыя веды, сфарміраваныя ўменні і навыкі для захавання здаровага ладу жыцця;

аказаць першую даўрачэбную дапамогу пры розных траўмах;

выконваць агульнаразвіваючыя гімнастычныя практыкаванні з прадметамі і без прадметаў, комплексы рытмічнай гімнастыкі пад музычнае суправаджэнне з улікам паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворвання;

перасоўвацца на лыжах з дапамогай вывучаных несупрацьпаказаных лыжных хадоў;

гуляць у вывучаныя несупрацьпаказаныя спартовыя і рухавыя гульні;

здзяйсняць судзейства спартовых і рухавых гульняў;

умець тэхнічна правільна выконваць вывучаныя акрабатычныя, гімнастычныя практыкаванні, хадзіць, бегаць, скакаць, кідаць, лазіць, перасоўвацца на лыжах, захоўваць раўнавагу, плаваць, валодаць тэхніка-тактоўнымі дзеяннямі спартовай гульні, якая вывучаецца (баскетбол, валейбол, гандбол, футбол), з улікам паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворвання.

IX КЛАС (70 г)

Табліца 9

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

|  |  |
| --- | --- |
| Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
| **ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **5** |
| **Інварыянтны кампанент** | **4** |
| Забеспячэнне бяспекі заняткаў | 1 |
| Гігіенічныя веды | 1 |
| Правілы самастойных заняткаў, самакантроль | 1 |
| Здаровы лад жыцця | 0,5 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,5 |
| **Варыянтны кампанент**Прадстаўлены тэмамі інварыянтнага кампанента, дапоўненымі ведамі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены адхіленнямі ў стане здароўя вучняў СМГ | **1**Змест вучэбнага матэрыялу вызначае настаўнік фізічнай культуры |
| **ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **65** |
| **Інварыянтны кампанент** | **41** |
| Лёгкая атлетыка | 8 |
| Гімнастыка, акрабатыка | 15 |
| Лыжная падрыхтоўка | 6 |
| Спартыўныя гульні | 12 |
| **Варыятыўны кампанент** | **25** |
| Лёгкая атлетыка | Аб’ём гадзін і змест вучэбнага матэрыялу вызначаецца настаўнікам фізічнай культуры |
| Гімнастыка, акрабатыка |
| Лыжная падрыхтоўка |
| Спартыўныя гульні |
| Лёгкая атлетыка |
| Канькабежная падрыхтоўка |
| Плаванне (пры наяўнасці басейна, за кошт іншых тэм праграмы) |
| **Дамашнія заданні** | + |
| **У с я г о** | **70** |

ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

Раздзел уключае ў сябе веды, неабходныя ўсім вучням. Тэарэтычны матэрыял вывучаецца на працягу ўсяго навучальнага года на ўроках прадмета «Фізічная культура і здароўе» ў форме кароткіх гутарак, а таксама заўваг і каментарыящ па ходзе вывучэння фізічных практыкаванняў, спосабаў дзейнасці, развіцця рухальных здольнасцей.

***Задачы раздзела:***

1. Працягнуць навучаць правілам бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя, падчас арганизаваных і самастойных заняткаў у розныя поры года, пры правядзенні масавых спартыўных і відовішчных мерапрыемстваў.

2. Фарміраваць веды пра алімпійскі рух, уклад ў яго айчынных спартсменаў і яго значэнне для ўваходжання нашай краіны ў сусветную эканамічную, культурную і палітычную прастору.

3. Паглыбляць і пашыраць веды пра індывідуальныя абмежаванні прымянення фізічных практыкаванняў вучнямі СМГ, абумоўленыя характарам і цяжкасцю захворванняў.

4. Фарміраваць веды пра індывідуальныя асаблівасці адаптацыі арганізма да фізічнай нагрузцы, абмежаванні пераключэння на фізічную дзейнасць для аднаўлення разумовай працаздольнасці, абумоўленыя характарам і цяжкасцю захворванняў.

5. Паглыбляць і пашыраць веды пра значэнне загартоўвання для вучняў СМГ і яго асаблівасцях, абумоўленыя індывідуальнымі паказаннямі, абмежаваннямі, супрацьпаказаннямі, якія залежаць ад захворванняў.

6. Фарміраваць уменне індывідуалізаваць працэдуры загартавання на працягу навучальнага года і канікул з улікам характару і цяжкасці захворванняў, умоў жыцця.

7. Замацоўваць практычныя ўменні самакантролю за фізічным развіццём, фізічнай падрыхтаванасцю, функцыянальным станам арганізма і ацэнкі яго вынікаў.

8. Паглыбляць і пашыраць веды пра каштоўнасць здароўя, уплыў на яго здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця, пра правілы выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў рэжыме працы і адпачынку з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

**Забеспячэнне бяспекі заняткаў**. Ацэнка магчымага траўматызму ў спартыўных залах і на адкрытых пляцоўках. Падрыхтоўка месцаў для бяспечных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Страхоўка, узаемадапамога пры выкананні фізічных практыкаванняў. Правілы паводзін у час масавых спартыўных і відовішчных мерапрыемстваў.

**Гігіенічныя веды**. Уплыў актыўнага рухальнага рэжыму на дынаміку разумовай працаздольнасці вучняў. Прафілактыка прастудных захворванняў. Віды загартоўвання.

**Здаровы лад жыцця**. Паняцце гіпадынаміі, гіпердынаміі, аптымальнай рухальнай актыўнасці. Спосабы пераадолення шкодных звычак. Індывідуальны рухальны рэжым вучняў у розныя поры года. Прафілактыка стрэсу і нервовага напружання сродкамі фізічнай культуры і спорту.

**Правілы самастойных заняткаў. Самакантроль**. Папярэдні, бягучы і этапны самакантроль. Дзённік самакантролю вучня. Ацэнка і аналіз ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

**Алімпізм і алімпійскі рух**. Асноўныя каштоўнасці алімпізму, абвешчаныя ў Алімпійскай хартыі. Уплыў алімпійскіх ідэалаў на фарміраванне маральных адносін вучняў да фізічнага і духоўнага самаўдасканалення. Уклад беларускіх алімпійцаў у прапаганду ідэалаў алімпізму і здаровага ладу жыцця падрастаючага пакалення.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

**Забеспячэнне бяспекі заняткаў**. Асаблівасці выканання патрабаванняў бяспечных паводзін вучняў у працэсе заняткаў фізічнымі практыкаваннямі з улікам стану здароўя навучэнцаў.

**Гігіенічныя веды**. Правілы выканання гігіенічных патрабаванняў у розныя поры года з улікам стану здароўя. Асаблівасці загартоўвання ў розныя поры года з улікам стану здароўя.

**Здаровы лад жыцця** як вынік ўзаемадзеяння аптымальных суадносін працы і адпачынку, выканання гігіенічных патрабаванняў да дакляду за целам, да адзення, жылля, працоўнага месца, умеранага харчавання, устрымання ад курэння, пазбягання іншых шкодных звычак, захавання аптымальнага рухальнага рэжыму, рэгулярных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

Перавагі здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця. Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця як неабходнасць для вучняў СМГ.

**Правілы самастойных заняткаў. Самакантроль**. Паняцце аб раскладцы сіл у бегу на вынослівасць у зададзены час. Правілы раскладцы сіл у бегу на вынослівасць на час. Асновы методыкі павышэння выніку ў 6-хвілінным бегу. Правілы складання і прымянення комплексаў фізічных практыкаванняў, якія павышаюць разумовую працаздольнасць у працэсе самападрыхтоўкі ў розны час года.

ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

***Задачы раздзела:***

1. Аздараўляць вучняў сродкамі відаў спорту, навучаць іх рабіць гэта самастойна з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

2. Дамагацца паляпшэння паказчыкаў, якія характарызуюць узровень фізічнага здароўя (функцыянальных проб, паказчыкаў фізічнага развіцця, фізічнай падрыхтаванасці).

3. Фарміраваць правільную паставу на занятках фізічнай культурай, уроках па іншых вучэбных прадметах, у побыце і прывучаць вучняў сачыць за яе захаваннем.

4. Удасканальваць дакладнасць выканання страявых каманд і перастраенняў на месцы і ў руху.

5. Удасканальваць тэхніку звычайнай і спартыўнай хады, бегу, скачкоў, кіданняў і лоўлі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

6. Удасканальваць уменні выконваць агульнаразвіццёвыя практыкаванні на месцы і ў руху, без прадметаў, з прадметамі, на снарадах і са снарадамі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

7. Вывучаць і ўдасканальваць тэхніку перамяшчэння на лыжах, фарміраваць уменне выкарыстоўваць хаду на лыжах з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

8. Удасканальваць тэхніку плавання, фарміраваць уменне выкарыстоўваць плаванне з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

9. Вывучаць і ўдасканальваць асноўныя тэхніка-тактычныя дзеянні адной спартыўнай гульні і фармаваць уменне выкарыстоўваць іх ва ўмовах гульнявой дзейнасці з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

10. Рознабакова развіваць сродкамі відаў спорту, уключаных у вучэбную праграму, рухальна-каардынацыйныя здольнасці, гнуткасць, агульную вынослівасць, іншыя кандыцыйныя здольнасці з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворванняў.

11. Удасканальваць веды правілаў судзейства відаў спорту, уключаных у праграму.

12. Вывучыць спосабы барацьбы са стрэсам, нервовым напружаннем і перанапружаннем сродкамі фізічнай культуры.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

Лёгкая атлетыка

**Хада**: удасканаленне тэхнікі звычайнай і спартыўнай хады.

**Бег**: з зменай хуткасцю, на месцы, з закідваннем галёнкі; чаргаванне бегу з хадой для развіцця аэробнай вынослівасці, якая забяспечвае дасягненне аздараўленчага эфекту.

**Кіданне**: кідкі набіўнога мяча (2 кг) з месца двума рукамі з з. п. стоячы тварам у бок кідка з месца наперад-уверх, знізу ўверх на зададзеную (не максімальную!) вышыню; кіданне мяча (150 г) з месца па калідоры 10 м на зададзеную адлегласць, у гарызантальную і вертыкальную цэль (1 x 1 м) з адлегласці 8–10 м.

**Развіццё рухальных здольнасцей**: рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (раўнавага, арыентацыя ў прасторы, пачуццё часу, рытмізацыя рухаў), аэробной вынослівасці.

Гімнастыка, акрабатыка

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні**: са скакалкай; з гімнастычнай палкай; на гімнастычнай лаўцы; каля гімнастычнай сценкі; без прадметаў; практыкаванні для развіцця каардынацыі рухаў рук, ног, рук і ног, фарміравання рытму і пластыкі рухаў (рытмічныя танцавальныя рухі, элементы прыкладной харэаграфіі, практыкаванні для пластыкі рук).

**Хада**: са зменай напрамку і амплітуды руху, у зададзеным тэмпе з захаваннем паставы: звычайная, на насках, прыстаўнымі крокамі наперад, назад; дробным крокам, на знешняй частцы ступні.

**Практыкаванні для фарміравання паставы**: хада без прадметаў, з гімнастычнай палкай, скакалкай па прамой лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы з захаваннем правільнай паставы.

**Практыкаванні ў раўнавазе** (дз): хада па гімнастычнай лаўцы на насках скарочанымі і прыстаўнымі крокамі з рухамі рук, паваротамі пераступаннем.

**Страявыя практыкаванні**: удасканаленне выканання страявых каманд, практыкаванняў і перастраенняў на месцы і ў руху, вывучаных у V–VIII класах.

**Комплекс практыкаванняў ранішняй гігіенічнай гімнастыкі** з 8–10 практыкаванняў.

**Развіццё рухальных здольнасцей**: рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (пачуццё рытму, дыферэнцыроўка сілавых, прасторавых, часавых параметраў рухаў, дакладнасць рухаў, раўнавага, узгодненасць рухаў розных частак цела, рухальная выразнасць, мышачнае расслабленне), гнуткасці.

Лыжная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял**: індывідуальнае ўдасканаленне несупрацьпаказаных спосабаў перамяшчэння на лыжах; групавое ўдасканаленне тэхнікі папераменнага двухкрокавага ходу на крузе; раўнамернае перамяшчэнне ў індывідуальным тэмпе па крузе з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі.

**Развіццё рухальных здольнасцей**: рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (узгодненасць рухаў, раўнавага, рытмізацыя рухаў, рухальная выразнасць), аэробной вынослівасці.

**Спартыўныя гульні**

(Вывучаецца адна гульня па выбары)

**Баскетбол**: вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са зменай хуткасці і напрамку руху; вядзенне мяча папераменна правай і левай рукой; кідкі мяча з месца па кольцы адной рукой ад пляча і з двайнога кроку; перадача мяча пры сустрэчным руху, адскокам ад падлогі.

**Валейбо**л: перамяшчэння ў высокай і сярэдняй стойцы звычайным і прыстаўным крокам; верхняя і ніжняя перадачы двума рукамі; ніжняя прамая падача, верхняя і ніжняя перадачы мяча пасля падачы, другая высокая перадача.

**Гандбол:** перадача мяча ад пляча сагнутай рукой без замаху; лоўля і перадача мяча пры сустрэчным руху.

**Футбол:** вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад’ёму ступні; удар па мячы, які коціцца, знешнім бокам пад’ёму ступні, наском; укіданне мяча з-за бакавой лініі з месца.

**Развіццё рухальных здольнасцей**: рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей з акцэнтам на развіццё здольнасці ўзгадняць свае дзеянні з дзеяннямі партнёраў, арыентавацца ў прасторы, дыферэнцыраваць прасторавыя і сілавыя параметры, развіццё аэробнай вынослівасці.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

**Спецыяльныя практыкаванні**: спецыяльна-аздараўленчыя (карыгіруючыя) і агульнааздараўленчыя практыкаванні (дыхальныя; якія фарміруюць правільную паставу і выпраўляюць парушэнні паставы; умацоўваюць мышачна-звязкавую сістэму ступні; рэлаксацыйныя; для вачэй).

Адбіраюцца і ўключаюцца ў дакументацыю планавання паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнага выхавання з улікам захворвання, яго формы і стадыі (гл. Частка 3, п. 3.3; 3.4). Рэжымы іх прымянення вызначаюцца з улікам магчымай рэакцыі арганізма, якая залежыць ад адхіленняў у стане здароўя.

Лёгкая атлетыка

**Хада**: у паўпрыседзе з захаваннем правільнай паставы. Скандынаўская хада

**Бег**: з нізкага старту, стартавы разбег, бег з нізкага старту на адлегласць да 30 м, бег дробна перабіраючы нагамі, бег на адлегласць да 50–60 м з ходу, эстафетны бег, чаўночны бег 4 х 9 мм.

**Скачкі**: трайны скачок з месца, скачкі з нагі на нагу з прасоўваннем наперад.

**Гульня**: «Якая каманда скокне далей».

**Кіданне**: кіданне набіўнога мяча (2 кг) дзвюма рукамі з розных з. п.: стоячы тварам і бокам у бок кідання з месца, з кроку, з двух крокаў, з трох крокаў наперад-уверх, знізу ўверх на зададзеную вышыню; лоўля набіўнога мяча (2 кг) дзвюма рукамі пасля кідка партнёра; кіданне мяча (150 г) на далёкасць з месца, з 4–5 крокаў па калідоры 10 м; кіданне тэніснага мяча на далёкасць адскоку ад сцяны: з месца, з кроку, з двух крокаў, з трох крокаў.

Гімнастыка, акрабатыка

**Агульнаразвіццёвыя практыкаванні**: практыкаванні з набіўнымі мячамі, гантэлямі, на гімнастычнай лаўцы; на гімнастычнай сценцы; практыкаванні, якія выконваюцца індывідуальна, у групах і ў парах,

**Хада**: на насках са зменай даўжыні крокаў, з запаволеннем і паскарэннем тэмпу рухаў, выпадамі, са зменай напрамку і амплітуды руху, з захаваннем паставы.

**Практыкаванні для фарміравання паставы**: хадзьба па гімнастычным бервяне без прадметаў, з прадметам на галаве, з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, з паваротамі, прысяданнямі, з захаваннем правільнай паставы.

**Бервяно гімнастычнае** (дз): удасканаленне практыкаванняў, вывучаных у VIII класе; прысяданне з наступным уставаннем, паварот на дзвюх нагах на насках на 180°.

**Лазанне**: па гімнастычнай сценцы.

Лыжная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял**: папераменны двухкрокавы ход; уздымы: «паўелачкай», «елачкай»; спускі: у сярэдняй стойцы; павароты ў руху; тармажэння: «паўплугам», «плугам»; аздараўленчая хадзьба на лыжах ад 10–15 да 25–30 хвілін.

Спартыўныя гульні

**Баскетбол**: абарончыя дзеянні з перахопам мяча ў час вядзення і арганізацыяй атакі; вырыванне і выбіванне мяча; прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

**Валейбол**: удасканаленне ў працэсе гульні перасоўванняў ў высокай і сярэдняй стойцы звычайным і прыстаўным крокам; перадачы мяча зверху дзвюма рукамі над сабой, у парах і тройках, з пераменай месцаў, цераз сетку стоячы на месцы і з перамяшчэннямі ўздоўж сеткі, ніжняя і верхняя прамая падача з пападаннем у першую, пятую і шостую зоны, Развучванне найпростых узаемадзеянняў у абароне. Судзейская практыка.

**Гандбол:** вядзенне мяча са змяненнем хуткасці перамяшчэння; найпростыя індывідуальныя дзеянні ў абароне, у нападзенні; 7-метровы штрафны кідок, тактыка брамніка пры адбіцці кідкоў; прымяненне вывучаных тэхніка-тактычных дзеянняў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

**Футбол:** вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад’ёму ступні са зменай хуткасці і напрамку; укідванне мяча з-за бакавой лініі з месца; спыненне мяча грудзьмі, падманныя рухі з тармажэннем і змяненнем напрамку руху без мяча; найпростыя тактычныя камбінацыі ў парах і тройках; прымяненне тэхніка-тактычных дзеянняў у вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Тэніс настольны

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнёвай стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневай бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку.

Імітацыя удараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікам у руцэ; адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннямі ўправа і ўлева, наперад і назад; падачы мяча з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай; удараў у розным тэмпе перад люстэркам; удараў у зададзеным тэмпе ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

Кідкі мяча ў сцяну і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Гульня дзвюма ракеткамі, гульня «негульнёвай» рукой. Гульня двума мячамі.

Падача з элементамі вывучаемага ўдару. Удар на стале па дыяганалі. Змена напрамкі палёту мяча па шырыні стала. Змена траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змена даўжыні палёту мяча. Удар па зменлівым прыхадзячым кручэнні. Змена тэмпу гульні. Гульня вывучаемым ударам па кароткім і доўгім прыходзячым мячам. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на стале зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-коратка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшай кропцы адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на стале зоны. Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на стале зоны.

Спалучэнне накату справа і штуршку злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева.

Прымяненне вывучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Канькабежная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял**: Надзяванне канькоў. Хада на каньках па снезе. Стаянне на каньках на лёдзе. Адштурхванне па чарзе правай і левай нагой. Слізганне на адной назе з прыстаўленнем іншай. Адштурхванне і слізганне на двух каньках па прамой, па павароце направа і налева. Слізганне на адным каньку. Павароты на двух каньках дугой і прыстаўнымі крокамі. Тармажэнне «паўплугам» і «плугам». Слізганне на двух каньках «змейкай».

**Плаванне**

(Пры наяўнасцi басейна)

**Вучэбны матэрыял**: практыкаванні на сушы: актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ступні, плечавых, тазасцегнавых і галёнкаступнёвых суставаў, імітацыйныя практыкаванні для развіцця спецыяльнай каардынацыі; практыкаванні ў вадзе: для дыхання пры плаванні абраным стылем, для ног, для рук пры плаванні абраным стылем; плаванне ў поўнай каардынацыі абраным стылем з аздараўленчай скіраванасцю.

Развіццё рухальных здольнасцей

У IX класе развіццё рухальных здольнасцей на ўроках фізічнай культуры і здароўя ў СМГ дасягаецца ў працэсе навучання фізічным практыкаванням, іх удасканалення, аздараўлення вучняў сродкамі фізічнага выхавання з улікам паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворванняў (гл. Частку 3, п. 3.4).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць і разумець:

гісторыю Алімпійскіх гульняў старажытнасці;

уплыў Алімпійскіх гульняў на развіццё культуры старажытных грэкаў;

асноўныя этапы развіцця сучаснага алімпійскага руху, яго значэнне для збліжэння народаў і краін, асноўныя каштоўнасці алімпізму, абвешчаныя ў Алімпійскай хартыі, іх уплыў на фарміраванне ўяўленняў аб гарманічна развітай асобы;

значэнне алімпійскіх ідэалаў для фізічнага і духоўнага самаўдасканалення; першых прызёраў і сучасных чэмпіёнаў Алімпійскіх гульняў, іх уклад у праслаўленне Радзімы;

азначэнне здаровага ладу жыцця;

мець уяўленне аб сучаснай сістэме спартыўных спаборніцтваў;

аб адмоўным уздзеянні шкодных звычак на развіццё арганізма вучня;

патрабаванні здаровага ладу жыцця да рухальнага рэжыму, харчавання, загартоўвання, гігіены цела, адзення і месцаў пражывання;

значэнне асноўных органаў і сістэм арганізма чалавека для выканання розных практыкаванняў; пра ўплыў фізічных практыкаванняў на развіццё і стан органаў і сістэм;

аб станоўчым уздзеянні рухальнай актыўнасці на арганізм чалавека;

нормы рухальнай актыўнасці, неабходныя для аптымальнага развіцця арганізма, умацавання здароўя, падтрымкі разумовай і фізічнай працаздольнасці ў сваім узросце;

крытэрыі фізічнага развіцця;

правілы выканання тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці;

правілы самакантролю падчас вучэбных і самастойных заняткаў;

комплексы практыкаванняў для самастойнага развіцця рухальных здольнасцей; спосабы папярэджання і выпраўлення памылак пры выкананні фізічных практыкаванняў;

правілы судзейства спаборніцтваў па абраным відзе спорту.

Вучні павінны ведаць і захоўваць:

патрабаванні правілаў бяспечных паводзін у працэсе самастойных і арганізаваных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

правілы асабістай і грамадскай гігіены, гігіенічныя патрабаванні да адзення, абутку, спартыўнага абсталявання і інвентару;

правілы вядзення дзённіка самакантролю;

правілы вымярэння і ацэнкі ўзроўню свайго фізічнага развіцця;

правілы ацэнкі велічыні фізічнай нагрузкі;

правілы складання комплексу практыкаванняў для падтрымкі разумовай працаздольнасці, падрыхтоўкі арганізма да фізкультурных заняткаў;

індывідуальны рухальны рэжым вучэбнага і выхаднога дня;

правілы вывучаных спартыўных і рухомых гульняў;

аздараўленчы эфект выкарыстання вывучаемых фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці з улікам індывідуальных паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворвання;

дапушчальную індывідуальную дазіроўку вывучаемых фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці пры выкарыстанні іх з мэтай аздараўлення, фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтоўкі з улікам індывідуальных паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворвання.

Вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці:

комплексы практыкаванняў ранішняй гігіенічнай гімнастыкі;

пастаянна падтрымліваць правільную паставу;

правільна вымяраць і ацэньваць узровень свайго фізічнага развіцця;

самастойна распрацоўваць і выконваць індывідуальны рэжым вучэбнага і выхаднога дня;

прымяняць атрыманыя веды, сфарміраваныя ўменні і навыкі для захавання здаровага ладу жыцця;

аказваць першую даўрачэбную дапамогу пры розных траўмах;

выконваць агульнаразвіццёвыя несупрацьпаказаныя гімнастычныя практыкаванні з прадметамі і без прадметаў, комплексы рытмічнай гімнастыкі пад музычнае суправаджэнне;

перамяшчацца на лыжах з дапамогай вывучаных несупрацьпаказаных лыжных хадоў;

гуляць у вывучаныя несупрацьпаказаныя спартыўныя і рухомыя гульні;

умець тэхнічна правільна выконваць вывучаныя акрабатычныя, гімнастычныя практыкаванні, хадзіць, бегаць, скакаць, кідаць, лазіць, перамяшчацца на лыжах, захоўваць раўнавагу, плаваць, валодаць тэхніка-тактычнымі дзеяннямі вывучанай спартыўнай гульні (баскетбол, валейбол, гандбол, футбол) з улікам паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворвання.

X КЛАС (70 г)

Табліца 10

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

|  |  |
| --- | --- |
| Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
| **ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **5** |
| **Інварыянтны кампанент** | **4** |
| Правілы бяспечных паводзін на фізкультурных і спартыўных мерапрыемствах | 0,5 |
| Рухальныя здольнасці чалавека | 1 |
| Методыка самастойных заняткаў, самакантроль | 1 |
| Здаровы лад жыцця | 1 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,5 |
| **Варыятыўны кампанент**Прадстаўлены тэмамі інварыянтнага кампанента, дапоўненымі ведамі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены адхіленнямі ў стане здароўя вучняў СМГ | **1**Змест вучэбнага матэрыялу вызначае настаўнік фізічнай культуры |
| **ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **65** |
| **Інварыянтны кампанент** | **41** |
| Лёгкая атлетыка | 8 |
| Аэробіка (дз) | 8 |
| Гімнастыка атлетычная (ю) | 7 |
| Лыжная падрыхтоўка | 6 |
| Спатрыўныя гульні | 12 |
| **Варыятыўны кампанент** | **24** |
| Спецыяльныя практыкаванні | Аб’ём гадзіні змест вучэбнага матэрыялу вызначаецца настаўнікам фізічнай культуры |
| Лёгкая атлетыка |
| Аэробіка (дз) |
| Гімнастыка атлетычная (ю) |
| Лыжная падрыхтоўка |
| Спатрыўныя гульні |
| Канькабежная падрыхтоўка |
| Плаванне (пры наяўнасці басейна, за кошт іншых тэм праграмы) |
| **Дамашнія заданні** | + |
| **У с я г о** | **70** |

ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

Раздзел уключае ў сябе веды, неабходныя ўсім вучням. Тэарэтычны матэрыял вывучаецца на працягу ўсяго навучальнага года на ўроках прадмета «Фізічная культура і здароўе» ў форме кароткіх гутарак, а таксама заўваг і каментарыяў па ходзе вывучэння фізічных практыкаванняў, спосабаў дзейнасці, развіцця рухальных здольнасцей.

***Задачы раздзела:***

1. Замацаванне правілаў бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя, падчас іншых арганізаваных і самастойных заняткаў у розны час года, пры наведванні масавых спартыўных і відовішчных мерапрыемстваў.

2. Замацаванне ведаў пра гісторыю Алімпійскіх гульняў старажытнасці, аб адраджэнні і развіцці сучаснага алімпійскага руху, пра ідэі алімпізму і іх значэнні для гуманістычнага выхавання вучняў.

3. Паглыбленне і пашырэнне ведаў пра духоўныя, маральныя, культурныя каштоўнасці алімпізму, якія характарызуюць гуманістычны і сацыякультурны патэнцыял спорту ў выхаванні гарманічна развітай асобы, якая спалучае ў сабе духоўнае богацце, маральную чысціню і фізічную дасканаласць.

4. Выхаванне ў вучняў пачуцця гонару за сваю Радзіму на аснове вывучэння выдатных дасягненняў беларускіх спартсменаў, якія ўславілі яе на Алімпійскіх гульнях.

5. Паглыбленне і пашырэнне ведаў пра сродкі фізічнай культуры, іх уздзеянні на арганізм вучняў і спосабах яго рэгулявання ў працэсе арганізаваных і самастойных заняткаў.

6. Паглыбленне ведаў пра ўплыў фізічных практыкаванняў і загартавання на здароўе, фізічную і разумовую працаздольнасць.

7. Замацаванне ведаў аб індывідуальных абмежаваннях прымянення фізічных практыкаванняў вучнямі СМГ, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворванняў.

8. Фарміраванне ведаў пра індывідуальныя асаблівасці адаптацыі арганізма да фізічнай нагрузцы, абмежаванні пераключэння на фізічную дзейнасць для аднаўлення разумовай працаздольнасці, абумоўленыя характарам і тяцяжкасцю захворванняў.

9. Паглыбленне і пашырэнне ведаў пра значэнне загартавання для вучняў СМГ і яго асаблівасці, абумоўленыя індывідуальнымі паказаннямі, абмежаваннямі, супрацьпаказаннямі, якія залежаць ад захворванняў.

10. Фарміраванне ўменні прымяняць працэдуры загартавання на працягу навучальнага года і канікул з улікам індывідуальнага характару і цяжкасці захворванняў, умоў жыцця.

11. Замацаванне ведаў і фарміраванне ўменняў, неабходных для самакантролю над фізічным развіццём, фізічнай падрыхтаванасцю, функцыянальным станам арганізма і ацэнкі яго вынікаў.

12. Паглыбленне і пашырэнне ведаў пра каштоўнасць здароўя, уплыў на яго здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця, правіл выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў рэжыме працы і адпачынку з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

13. Фарміраванне ведаў пра асаблівасці патрабаванняў, якія прад’яўляюцца будучай прафесійнай дзейнасцю да фізічнай падрыхтаванасці, у сферы эканомікі, земляробства, тэхнікі, мастацтва, адукацыі, медыцыны, ваеннай справы, навукі.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

**Правілы бяспечных паводзін на фізкультурных і спартыўных занятках**. Папярэджанне траўманебяспечных сiтуацый на гульнявой пляцоўцы, стадыёне, каля вадаёма, у лесапаркавай зоне. Правілы бяспечных паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя, падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, на спартыўных спаборніцтвах.

Рухальныя здольнасці чалавека

***Сілавыя здольнасці***. Мышачная сіла. Прыкладное значэнне мышачнай сілы для дзяўчат і юнакоў. Значэнне сілавых здольнасцей для дзяўчат і юнакоў. Спосабы вымярэння.

***Хуткасныя здольнасці***. Прыкладное значэнне хуткасных здольнасцей для дзяўчат і юнакоў у сучасных умовах. Паказчыкі і разнавіднасці хуткасных здольнасцей дзяўчат і юнакоў. Час рухальнай рэакцыі.

***Хуткасна-сілавыя здольнасці***. Віды хуткасна-сілавых здольнасцей. Здольнасць максімальна хутка праяўляць максімальную сілу. Здольнасць набіраць хуткасць. Прыкладное значэнне хуткасна-сілавых здольнасцей для дзяўчат і юнакоў. Фактары, якія ўплываюць на хуткасна-сілавыя здольнасці. Спосабы вымярэння.

***Вынослівасць.*** Вынослівасць, яе разнавіднасці і значэнне ў жыцці дзяўчыны і юнака. Сілавая вынослівасць. Паказчыкі сілавой вынослівасці. Хуткасная вынослівасць і яе паказчыкі. Хуткасна-сілавая вынослівасць і яе паказчыкі. Агульная вынослівасць і яе паказчыкі. Значэнне вынослівасці для дзяўчат і юнакоў. Фактары, якія ўплываюць на развіццё вынослівасці.

***Гнуткасць.*** Эстэтычнае і прыкладное значэнне гнуткасці для дзяўчыны і юнака. Віды гнуткасці. Фактары, якія ўплываюць на гнуткасць. Паказчыкі гнуткасці.

***Каардынацыйныя здольнасці***. Эстэтычнае і прыкладное значэнне каардынацыйных здольнасцей для дзяўчыны і юнака. Віды каардынацыйных здольнасцей, іх паказчыкі і тэсты для ацэнкі. Фактары, якія ўплываюць на развіццё каардынацыйных здольнасцей.

**Методыка самастойных заняткаў, самакантроль** (дз). Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі (аздараўленне, рэабілітацыя, рэкрэацыя, развіццё рухальных здольнасцей і да т. п.). Правілы адбору сродкаў для рашэння задач самастойных заняткаў з улікам цыклічнасці фізіялагічных функцый жаночага арганізма. Выбар метадаў, якія рэкамендуюцца для выкарыстання гэтых сродкаў. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежкавым, выніковым самакантролі.

**Методыка самастойных заняткаў, самакантроль** (ю). Формы самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі ў рэжыме дня. Фізічныя практыкаванні для здароўя: хада, бег трушком, плаванне, веславанне, прагулкі на лыжах, турысцкія паходы, спартыўныя і рухавыя гульні. Асаблівасці дыхання пры выкананні практыкаванняў для развіцця сілы і фарміравання рэльефу мышцаў. Практыкаванні для актыўнага адпачынку і аднаўлення. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежкавым, выніковым самакантролі.

**Здаровы лад жыцця**. Уплыў курэння, алкаголю, наркатычных рэчываў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на стан здароўя і генетычны код дзяўчыны і юнака. Дабратворны ўплыў фізічных практыкаванняў на здароўе юнакі, дзяўчаты і будучых нашчадкаў. Патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Сродкі фізічнай культуры ў здаровым ладзе жыцця дзяўчыны і юнака. Аптымальны рухальны рэжым у вучэбныя і выхадныя дні, у розныя поры года.

**Алімпізм і алімпійскі рух**. Функцыі Нацыянальнага алімпійскага камітэта (НАК) у Рэспубліцы Беларусь. Міжнародныя сувязі. Уплыў НАК Рэспублікі Беларусь на развіццё «спорту для ўсіх» у краіне. Найноўшая алімпійская гісторыя Беларусі (з 1994 г.).

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

**Правілы бяспечных паводзін на фізкультурных і спартыўных занятках**. Правілы бяспечных паводзін вучняў на ўроках фізкультуры, падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, пры наведванні масавых спартыўных і відовішчных мерапрыемстваў з улікам стану здароўя.

**Рухальныя здольнасці чалавека**. Значэнне развіцця каардынацыйных і іншых фізічных здольнасцей пры розных захворваннях. Магчымасці развіцця хуткасных, сілавых, хуткасна-сілавых здольнасцей вучняў, вынослівасці, гнуткасці, каардынацыйных здольнасцей з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворванняў.

**Методыка самастойных заняткаў, самакантроль** (дз). Значэнне вядзення дзённіка самаконтролю «На шляху да фізічнай дасканаласці» для аздараўлення дзяўчыны, якая мае адхіленні ў стане здароўя.

**Методыка самастойных заняткаў, самакантроль** (ю). Значэнне вядзення дзённіка самакантролю для аздараўлення юнака з улікам паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворванняў.

**Здаровы лад жыцця**. Асаблівасці патрабаванняў да здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця, абумоўленыя індывідуальным характарам і цяжкасцю захворванняў вучняў, аднесеных да СМГ.

ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

***Задачы раздзела:***

1. Аздараўляць вучняў сродкамі відаў спорту, навучаць іх уменням і відах дзейнасці, неабходным для самастойных заняткаў аздараўленчай накіраванасці з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

2. Дамагацца паляпшэння паказчыкаў, якія характарызуюць уровень фізічнага здароўя (функцыянальных проб, паказчыкаў фізічнага развіцця, фізічнай падрыхтаванасці).

3. Фарміраваць правільную паставу і прывучаць вучняў сачыць за яе захаваннем на занятках фізічнай культурай, на ўроках па іншых вучэбных прадметах, у побыце.

4. Удасканальваць дакладнасць выканання страявых каманд і перастраенняў на месцы і ў руху.

5. Удасканальваць тэхніку звычайнай і спартыўнай хады, бегу, скачкоў, кіданняў і лоўлі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі, і ўменне выкарыстоўваць іх самастойна з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі.

6. Удасканальваць тэхніку агульнаразвіццёвых практыкаванняў на месцы і ў руху, без прадметаў, з прадметамі, на снарадах і са снарадамі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі, і ўменне выкарыстоўваць іх самастойна з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі.

7. Вывучаць і ўдасканальваць тэхніку перамяшчэння на лыжах, фарміраваць уменне выкарыстоўваць хаду на лыжах з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

8. Удасканальваць тэхніку плавання, фарміраваць матывацыю і ўменне выкарыстоўваць плаванне з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі.

9. Вывучаць і ўдасканальваць асноўныя тэхніка-тактычныя дзеянні адной спартыўнай гульні, фарміраваць уменне самастойна выкарыстоўваць іх з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі, ва ўмовах гульнявой дзейнасці з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі.

10. Рознабакова развіваць сродкамі відаў спорту, якія ўключаны ў вучэбную праграму, рухальна-каардынацыйныя здольнасці, гнуткасць, агульную вынослівасць, іншыя кандыцыйныя здольнасці з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворванняў.

11. Фармаваць уменне самастойна выкарыстоўваць сродкі відаў спорту з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннямі, з мэтай рэкрэацыі.

12. Працягнуць вывучэнне правіл судзейства відаў спорту, уключаных у праграму, з улікам індывідуальных магчымасцей і жаданняў вучняў.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

Лёгкая атлетыка

**Хада**: разнавіднасці хады на зададзены час з зададзенай хуткасцю.

**Бег**: бег на кароткія адрэзкі (20, 30, 40 м) з зададзенай хуткасцю; аздараўленчы бег на зададзены час.

**Кіданне**: кіданне мяча (150 г) з месца па калідоры 10 м на зададзеную адлегласць, у гарызантальную і вертыкальную мэты (1 x 1 м) з адлегласці 8–10 м.

**Развіццё рухальных здольнасцей**: рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (раўнавага, арыентацыя ў прасторы, пачуццё часу, рытмізацыя рухаў), аэробной вынослівасці.

Аэробіка (дзяўчаты)

**Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы**: хада з музычным суправаджэннем без прадметаў, з прадметам на галаве, па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы з захаваннем правільнай паставы; хада з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі наперад.

**Практыкаванні для здароўя і прыгажосці**: перамяшчэнне пад музыку, рукі на поясе: звычайным крокам, на насках, скрыжаваным крокам направа (налева), рухамі сучасных танцаў; тое ж, але з розным становішчам рук; тое ж, але з рознымі камбінацыямі становішча рук; агульнаразвіццёвыя практыкаванні для развіцця рухомасці суставаў і пластыкі рухаў без прадметаў, якія выконваюцца стоячы на месцы: для рук і ног; для плечавага пояса і ног («спружынка»); для плечавага пояса, ног (выпады) і тулава (павароты, нахілы) з рухамі рук; для шыі, тулава, рук і ног; для тулава, ног і рук; спецыяльныя практыкаванні для развіцця пластычнасці рухаў у стойцы з чаргаваннем напружання і паслаблення мышцаў, з расслабленнем адных мышачных груп і адначасовым напружаннем іншых мышачных груп; плыўныя руху рукамі, тулавам, галавой у спалучэнні з паваротамі; стоячы; махавые рухі рукамі і нагамі ў розных спалучэннях.

**Развіццё рухальных здольнасцей**: развіццё каардынацыйных і іншых рухальных здольнасцей: мяккасці і выразнасці рухаў, рытму, узгодненасці рухаў розных частак цела, узгодненасці рухаў з рухамі партнёраў, арыентацыі ў прасторы, дыферэнцыявання прасторавых параметраў рухаў, узгодненасці рухаў з музычным суправаджэннем , аэробнай вынослівасці, гнуткасці.

Гімнастыка атлетычная (юнакі)

**Вучэбны матэрыял**: Практыкаванні для развіцця сілавой вынослівасці двухгаловай мышцы пляча, трапецападобнай мышцы, дэльтападобнай мышцы, вялікай грудной мышцы, мышцаў перадплечча, прамой мышцы жывата, чатырохгаловай мышцы сцягна, ікраножнай мышцы, мышцаў задняй паверхні сцягна, вонкавай касой мышцы жывата, доўгіх мышцаў спіны, найшырэйшай мышцы спіны, трохгаловай мышцы пляча. Практыкаванні з рознымі абцяжарваннямі (вагой цела, вагой гантэлей 1,5 кг.); з пераадоленнем пругкіх уласцівасцяў прадметаў (эластычны бінт, эспандер.).

**Развіццё рухальных здольнасцей**: развіццё сілавой вынослівасці, умацаванне мышачнага гарсэта тулава, фарміраванне правільнай паставы, актывізацыя абменных працэсаў у арганізме.

Лыжная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял**: перамяшчэнне папераменным двухкрокавым ходам з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі, спускі ў высокай стойцы; індывідуальнае ўдасканаленне несупрацьпаказаных спосабаў перамяшчэння на лыжах

**Развіццё рухальных здольнасцей**: рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцей (узгодненасць рухаў, раўнавага, рытмізацыя рухаў, рухальная выразнасць), аэробнай вынослівасці.

**Спартыўныя гульні**

(вывучаецца адна са спартыўных гульняў на выбар)

**Валейбол**: перамяшчэння ў высокай і сярэдняй стойцы звычайным і прыстаўным крокам; верхняя і ніжняя перадачы мяча дзвюма рукамі, ніжняя прамая падача, верхняя і ніжняя перадачы мяча пасля падачы, верхняя падача, тэхніка другой верхняй перадачы без скачка.

**Баскетбол**: Перадачы мяча рознымі спосабамі на месцы, падчас руху ў адным напрамку і пры сустрэчным руху. Вядзенне мяча правай і левай рукой, папераменна правай і левай рукой, без зрокавага кантролю, са зменай хуткасці і напрамку руху; кідкі мяча па кольцы з месца адной рукой ад галавы; штрафныя кідкі; кідкі пасля вядзення і двух крокаў.

**Гандбол:** Перадачы мяча адной рукой на кароткую, сярэднюю адлегласць ад пляча, збоку, знізу і над галавой. Лоўля мяча дзвюма рукамі стоячы на месцы і ў руху. Вядзенне мяча ў спалучэнні з абводкай праціўніка, перадачамі і кідкамі па варотах. Адцягваючыя індывідуальныя дзеянні ў нападзенні. Кідок з апорнага становішча. Гульня брамніка: адбіванне і лоўля мяча.

**Футбол:** Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і які коціцца сярэдзінай пад’ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад’ёму, наском. Вядзення мяча рознымі спосабамі. Жангліраванне мячом адной і дзвюма нагамі.

**Развіццё рухальных здольнасцей**: рознабаковае развіццё аэробнай вынослівасці і каардынацыйных здольнасцей з акцэнтам на развіццё здольнасці ўзгадняць свае дзеянні з дзеяннямі партнёраў, арыентавацца ў прасторы, дыферэнцаваць прасторавыя і сілавыя параметры.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых станам здароўя

**Спецыяльныя практыкаванні**: спецыяльна-аздараўленчыя (карыгіруючыя) і агульнааздараўленчыя практыкаванні (дыхальныя; якія фарміруюць правільную паставу і выпраўляюць парушэнні паставы; ўмацоўваюць мышачна-звязкавую сістэму ступні; рэлаксацыйныя; для вачэй).

Адбіраюцца і ўключаюцца ў дакументацыю планавання паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнага выхавання з улікам захворвання, яго формы і стадыі (гл. Частка 3, п. 3.3; 3.4). Рэжымы іх прымянення вызначаюцца з улікам магчымай рэакцыі арганізма, якая залежыць ад адхіленняў у стане здароўя.

Лёгкая атлетыка

**Хада**: спартыўная хада на зададзены час з зададзенай хуткасцю. Скандынаўская хада.

**Бег**: бег да 30 м з нізкага старту з зададзенай хуткасцю, эстафетны бег па крузе, чаўночны бег 4 х 9 м.

**Скачкі** з месца штуршком дзвюма нагамі, скачкі з нагі на нагу з прасоўваннем наперад.

**Гульні**: «Якая каманда скокне далей».

**Кіданне**: Кідкі набіўнога мяча (2 кг) наперад-уверх дзвюма рукамі з розных з. п.: стоячы тварам і бокам у бок кідання з кроку, з двух крокаў, з трох крокаў; лоўля набіўнога мяча (2 кг) дзвюма рукамі пасля кідка партнёра і выкананне розных рухаў пасля кідка ўверх; кіданне мяча (150 г) на зададзеную адлегласць з 4–5 кідковых крокаў, кіданне тэніснага мяча на далёкасць адскоку ад сцяны з кроку, з двух крокаў, з трох крокаў.

Аэробіка (дзяўчыны)

**Практыкаванні для здароўя і прыгажосці**: бег звычайны ў тэмпе, зададзеным музычным суправаджэннем; бег прыстаўнымі крокамі налева (направа); тое ж, але з паваротамі пасля чатырох паўтораў; практыкаванні ў партэры для мышцаў рук і тулава, сцёгнаў і тазавага пояса, жывата і ног, спіны і рук, пазваночніка, рук і шыі, галёнкі, галёнкаступнёвых суставаў і стоп; плаўныя руху рук, тулава, галавы ў спалучэнні з выпадамі, паўпрысяданнямі.

Гімнастыка атлетычная (юнакі)

**Вучэбны матэрыял**: выкарыстанне вывучаных практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі для фарміравання фігуры і развіцця сілавой вынослівасці.

**Лыжная падрыхтоўка**

**Вучэбны матэрыял**: уздымы «паўелачкай», «елачкай»; спускі ў сярэдняй, стойцы; павароты на месцы і ў руху; тармажэння «паўплугам», «плугам».

Спартыўныя гульні

**Валейбол**: удасканаленне ў працэсе гульні тэхнікі верхняй падачы, другой верхняй перадачы без скачка, тэхнікі выскоквання па ходзе з разбегу, тэхнікі прамога нападаючага ўдару па ходзе з разбегу; развучванне найпрасцейшых узаемадзеянняў у нападзенні; прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні, судзейская практыка.

**Баскетбол**: удасканаленне рухаў з перадачамі мяча ў парах, у тройках са зменай месцаў; абарончыя дзеянні супраць гульца, які валодае мячом; абарончыя дзеянні супраць гульца, які атакуе кольца; атакуючыя дзеянні з перахопам мяча ў час вядзення; вырывання і выбівання мяча; перадачы мяча пры сустрэчным руху; прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні; судзейская практыка.

**Гандбол:** удасканаленне вядзення мяча са зменай хуткасці перамяшчэння; кідкі па варотах; прыёмы гульні ў абароне; прыёмы гульні ў нападзенні; найпрасцейшыя ўзаемадзеянні ў абароне, у нападзенні; вучэбныя гульні; судзейская практыка.

**Футбол:** удасканаленне руху па полі з паскарэннямі; вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай под’ёму ступні са зменай хуткасці і напрамку руху; супыненне мяча грудзьмі; падманныя рухі з мячом; падманныя рухі з тармажэннем і зменай напрамку руху без мяча; найпрасцейшыя тактычныя камбінацыі ў парах і тройках; вучэбныя гульні; судзейская практыка.

Тэніс настольны

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнёвай стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневай бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку.

Імітацыя удараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікам у руцэ; адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннямі ўправа і ўлева, наперад і назад; падачы мяча з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай; удараў у розным тэмпе перад люстэркам; удараў у зададзеным тэмпе ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

Кідкі мяча ў сцяну і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Гульня дзвюма ракеткамі, гульня «негульнёвай» рукой. Гульня двума мячамі.

Падача з элементамі вывучаемага ўдару. Удар на стале па дыяганалі. Змена напрамкі палёту мяча па шырыні стала. Змена траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змена даўжыні палёту мяча. Удар па зменлівым прыходзячым кручэнні. Змена тэмпу гульні. Гульня вывучаемым ударам па кароткім і доўгім прыходзячым мячам. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на стале зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-коратка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшай кропцы адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на стале зоны. Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на стале зоны.

Спалучэнне накату справа і штуршку злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накат справа і злева.

Прымяненне вывучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Канькабежная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял**: Надзяванне канькоў. Хада на каньках па снезе. Стаянне на каньках на лёдзе. Адштурхванне па чарзе правай і левай нагой. Слізганне на адной назе з прыстаўленнем іншай. Адштурхванне і слізганне на двух каньках па прямой, па павароце направа і налева. Слізганне на адным каньку. Павароты на двух каньках дугой і прыстаўнымі крокамі. Тармажэнне «паўплугам» і «плугам». Слізганне на двух каньках «змейкай».

**Плаванне**

(пры наяўнасцi басейна)

**Вучэбны матэрыял**: Практыкаванні на сушы: практыкаванні для падтрымання тонусу мышцаў рук, ног, брушнога прэса, спіны, практыкаванні для развіцця каардынацыі, спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту; практыкаванні ў вадзе; адпрацоўка паваротаў пры плаванні абраным стылем, плаванне ў поўнай каардынацыі абраным стылем з аздараўленчай скіраванасцю.

Развіццё рухальных здольнасцей

У X класе развіццё рухальных здольнасцей на ўроках фізічнай культуры і здароўя ў СМГ дасягаецца ў працэсе навучання фізічным практыкаванням, іх удасканалення, аздараўлення вучняў сродкамі фізічнага выхавання з улікам паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворванняў (гл. Частку 3, п. 3.4).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць і разумець:

тэрміны «алімпізм», «алімпійскі рух», «спорт», «фізічная культура», «Алімпійскія» і «Паралімпійскія гульні»;

ролю і значэнне Нацыянальнага алімпійскага камітэта ў развіцці алімпійскага руху ў Рэспубліцы Беларусь;

сацыяльную і асобасную значнасць фізічнай культуры ў сучасным грамадстве;

назвы зімовых і летніх алімпійскіх і неалімпійскіх відаў спорту;

змест здаровага ладу жыцця;

уплыў заняткаў фізічнай культурай на арганізм челавека;

віды самакантролю ў працэсе заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

спосабы рэгулявання фізічных нагрузак у працэсе самастойных заняткаў;

прыкладное і аздараўленчае значэнне вывучаемых відаў спорту;

правілы спаборніцтваў вывучаемага гульнёвага віду спорту.

Вучні павінны ведаць і захоўваць:

правілы бяспечных паводзін і папярэджання траўманебяспечных сітуацый падчас вучэбных заняткаў, наведвання спартыўных і іншых масавых мерапрыемстваў;

правілы падрыхтоўкі месцаў заняткаў, страхоўкі, самастрахоўкі, узаемадапамогі;

правілы асабістай і грамадскай гігіены пры занятках фізічнай культурай і спортам;

патрабаванні да рухальнага рэжыму ў вучэбныя і выхадныя дні ў розныя поры года;

патрабаванні да захавання і фарміраванні правільнай паставы;

правілы вымярэння і ацэнкі ўзроўню свайго фізічнага разв;

правілы складання і выканання комплексу практыкаванняў для падтрымкі разумовай працаздольнасці на працягу вучэбнага дня, тыдня, месяца, чвэрці;

правілы вывучаных спартыўных і рухомых гульняў;

аздараўленчы эфект выкарыстання вывучаемых фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці з улікам індывідуальных паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворвання;

дапушчальную індывідуальную дазіроўку вывучаемых фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці пры выкарыстанні іх з мэтай аздараўлення, фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтоўкі з улікам індывідуальных паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворвання.

Вучні павінны ведаць і ўмець правільна выконваць:

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы.

Вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці:

для захавання здаровага ладу жыцця;

для аказання першай даўрачэбнай дапамогі пры розных траўмах;

для пастаяннай падтрымкі правільнай паставы;

для захавання індывідуальнага рэжыму навучальнага і выхаднога дня;

для ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці;

для вымярэння і ацэнкі ўзроўню фізічнага развіцця;

для заняткаў плаваннем несупрацьпаказаным спартыўным спосабам плавання;

для ўдзелу ў несупрацьпаказаных спартыўных і рухомых гульнях;

ўмець тэхнічна правільна выконваць вывучаныя акрабатычныя, гімнастычныя практыкаванні, хадзіць, бегаць, скакаць, кідаць, лазіць, перамяшчацца на лыжах, захоўваць раўнавагу, плаваць, валодаць тэхніка-тактычнымі дзеяннямі вывучаемай спартыўнай гульні (баскетбол, валейбол, гандбол, футбол) з улікам паказанняў і абмежаванняў, абумоўленых характарам і цяжкасцю захворвання.

XI КЛАС (70 г)

Табліца 11

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

|  |  |
| --- | --- |
| Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
| **ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **3** |
| **Інварыянтны кампанент** | **2** |
| Правілы бяспечных паводзінаў на фізкультурных і спартовых занятках | 0,5 |
| Рухальныя асаблівасці чалавека | 0,25 |
| Методыка самастойных заняткаў, самакантроль | 0,5 |
| Здаровы лад жыцця | 0,5 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,25 |
| **Варыятыўны кампанент**Прадстаўлены тэмамі інварыянтнага кампанента, якія дапоўнены ведамі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены адхіленнямі ў стане здароўя навучэнцаў СМГ | **1**Змест вучэбнага матэрыялу вызначае настаўнік фізічнай культуры |
| **ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ** | **67** |
| **Інварыянтны кампанент** | **41** |
| Лёгкая атлетыка | 8 |
| Аэробіка (д) | 15 |
| Гімнастыка атлетычная (ю) | 15 |
| Лыжная падрыхтоўка | 6 |
| Спартыўныя гульні | 12 |
| **Варыятыўны кампанент** | **26** |
| Спецыяльныя практыкаванні | Аб’ём гадзін і вучэбнага матэрыялу вызначае настаўнік фізічнай культуры |
| Лёгкая атлетыка |
| Аэробіка (д) |
| Гімнастыка атлетычная (ю) |
| Лыжная падрыхтоўка |
| Спартыўныя гульні |
| Плаванне (пры наяўнасці басейна, за кошт іншых тэм праграмы) |
| **Дамашнія заданні** | + |
| **У с я г о**  | **70** |

ТЭАРЭТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

Раздзел змяшчае веды, неабходныя ўсім навучэнцам. Тэарэтычны матэрыял вывучаецца на працягу ўсяго навучальнага года на ўроках прадмета «Фізічная культура і здароўе» у форме кароткіх гутарак, а таксама тлумачэнняў і каментароў пры вывучэнні фізічных практыкаванняў, спосабаў дзейнасці, развіцця рухальных здольнасцяў.

***Задачы раздзела:***

1. Замацаванне вывучаных раней правілаў бяспечных паводзінаў пад час заняткаў, спаборніцтваў, наведвання спартыўных ці іншых масавых відовішчаў і мерапрыемстваў з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены станам здароўя.

2. Вывучэнне правілаў бяспечных паводзінаў пад час заняткаў з дзецьмі дашкольнага ўзросту.

3. Паглыбленне і пашырэнне ведаў пра значэнне для дзяўчат і юнакоў выкарыстання фізічных практыкаванняў, фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця з улікам індывідуальных абмежаванняў, якія абумоўлены станам здароўя.

4. Фарміраванне ведаў пра каардыянацыйныя і кандыцыйныя здольнасці, уплыў на іх індывідуальных асаблівасцяў характару і цяжкасці захворванняў.

5. Пашырэнне і паглыбленне ведаў пра змест і будову самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі з улікам індывідуальных абмежаванняў, якія абумоўлены станам здароўя.

6. Пашырэнне і паглыбленне ведаў пра выкарыстанне не супрацьпаказаных сродкаў фізічнай культуры для фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця з улікам індывідуальных абмежаванняў, якія абумоўлены станам здароўя.

7. Засваенне самых простых правілаў правядзення пазавучэбных заняткаў з дзецьмі дашкольнага ўзросту.

8. Фарміраванне ведаў пра кантроль над заняткамі з дзецьмі дашкольнага ўзросту і самакантроль.

9. Фарміраванне ведаў пра структуру і функцыі Нацыянальнага алімпійскага камітэта (НАК) і яго ўплыў на развіццё «спорту для ўсіх» у краіне.

10. Азнаямленне з асноўнымі палажэннямі Міжнароднай хартыі фізічнага выхавання і яе значэннем для фізічнага выхавання навучэнцаў, якія маюць адхіленні ў стане здароўя.

11. Паглыбленне і пашырэнне ведаў пра духоўныя, маральныя, культурныя каштоўнасці алімпізма, якія характарыхуюць гуманістычны і сацыякультурны патэнцыял спорту ў выхаванні гарманічна развітай асобы, якая спалучае ў сябе духоўнае багацце, маральную чысціню і фізічную дасканаласць.

12. Паглыбленне і пашырэнне ведаў пра ўплыў фізічных практыкаванняў і закальвання на здароўе, фізічную і разумовую парацаздольнасць юнакоў і дзяўчат з улікам індывідуальнага характару і цяжкасці захворванняў, умоў жыцця.

13. Замацаванне ведаў пра індывідуальныя абмежаванні выкарыстання фізічных практыкаванняў навучэнцамі СМГ, якія абумоўлены індывідуальнымі асаблівасцямі характару і цяжкасцю захворванняў.

14. Замацаванне ведаў і фарміраванне ўменняў, неабходных для самакантроля над фізічным развіццём, фізічнай падрыхтаванасцю, функцыянальным станам арганізма і ацэнкі яго вынікаў.

15. Паглыбленне і пашырэнне ведаў пра каштоўнасць здароўя, уплыве на яго здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця, правілы выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў рэжыме працы і адпачынку з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены захворваннямі.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

**Правілы бяспечных паводзінаў на фізкультурных і спартовых занятках.** Правілы папярэджання траўманебяспечных сітуацый падчас вучэбных заняткаў, наведвання спартыўных ці іншых масавых відовішчаў і мерапрыемстваў. Патрабаванні да бяспекі месцаў фізкультурных і спартовых заняткаў, страхоўкі і самастрахоўкі.

**Рухальныя асаблівасці чалавека.**

***Сілавыя здольнасці.*** Сродкі для развіцця сілавых здольнасцяў. Выбарачнае ўздзеянне сілавых практыкаванняў. Выкарыстанне сілавых практыкаванняў для карэкцыі фігуры. Нарміраванне фізічнай нагрузкі сілавога характару на занятках з улікам асаблівасцяў фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізма.

***Хуткасныя і хуткасна-сілавыя здольнасці.*** Практыкаванні для развіцця хуткасных і хуткасна-сілавых здольнасцяў дзяўчат і юнакоў. Нарміраванне фізічнай нагрузкі хуткаснага і хуткасна-сілавога характару з улікам асаблівасцяў фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізма.

***Трываласць.*** Практыкаванні для развіцця агульнай і спецыяльнай трываласці. Метады працяглага непарыўнага практыкавання, працяглага пераменнага практыкавання, паўторнага практыкавання. Нарміраванне фізічнай нагрузкі пры развіцці трываласці на занятках з улікам асаблівасцяў фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізма.

***Гнуткасць.*** Практыкаванні для развіцця гнуткасці. Метады паўторнага дынамічнага практыкавання, паўторнага статычнага практыкавання («стрэчынг»), камбінаванага выкарыстання практыкаванняў для развіцця гнуткасці. Асаблівасці нарміравання фізічнай нагрузкі для развіцця гнуткасці.

***Каардынацыйныя здольнасці.*** Сродкі развіцця асобных каардынацыйных здольнасцяў: фізічныя практыкаванні, спартыўныя гульні. Метады развіцця каардынацыйных здольнасцяў: рэгламентаванага практыкавання (стандартна-паўторнага, варыятыўнага са строга рэгламентаваным і не строга рэгламентаваным вар’іраваннем умоў выканання), гульнявы метад. Асаблівасці нарміравання фізічнай нагрузкі для развіцця асобных каардынацыйных здольнасцяў.

**Методыка самастойных заняткаў. Самакантроль.** Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі (аздараўленне, рэабілітацыя, рэкрэацыя, развіццё рухальных здольнасцяў і да т. п.). Правілы адбору фізічных практыкаванняў для самастойных заняткаў з улікам фізіялагічных асаблівасцяў арганізма. Найбольш характэрныя метады, якія рэкамендуюцца для выкарыстання гэтых сродкаў. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі

**Здаровы лад жыцця.** Патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Рэгулярнасць выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў здаровым ладзе жыцця. Аптымальны рухальны рэжым на тыдзень у розныя поры года.

**Алімпізм і алімпійскі рух.** Сістэма алімпійскай адукацыі ў Рэспубліцы Беларусь. Беларуская алімпійская акадэмія: функцыі, структура, міжнародныя сувязі, уплыў на алімпійскі рух у краіне.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

**Правілы бяспечных паводзінаў на фізкультурных і спартовых занятках.** Асаблівасці выканання правілаў бяспечных паводзінаў і папярэджання бяспекі падчас заняткаў фізічнымі практыкаваннямі з ўлікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены асаблівасцямі жаночага арганізма і захворваннямі.

**Рухальныя здольнасці чалавека.** Індывідуальныя абмежаванні і супрацьпаказанні падтрымання і развіцця сілавых, хуткасных, хуткасна-сілавых здольнасцяў, трываласці, гнуткасці, каардынацыйных здольнасцяў, якія абумоўлены характарам і ступенню індывідуальных адхіленняў здароўя навучэнцаў ад нормы.

**Методыка самастойных заняткаў. Самакантроль (д).** Асаблівасці самакантролю старшакласніцы з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены асаблівасцямі жаночага арганізма і захворваннямі. Дзённік самакантролю старшакласніцы. Практычныя рэкамендацыі па аналізе вынікаў самакантролю дзяўчыны з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены захворваннямі.

**Методыка самастойных заняткаў. Самакантроль (ю).** Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі (аздараўленне, рэабілітацыя, рэкрэацыя, развіццё рухальных здольнасцяў і да т. п.). Правілы адбору сродкаў для вырашэння задач самастойных заняткаў. Найбольш характэрныя метады, якія рэкамендуюцца для выкарыстання гэтых сродкаў. Найбольш агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў. Выкарыстанне вынікаў самакантролю фізічнай падрыхтаванасці ў працэсе самастойных заняткаў старшакласніка фізічнымі практыкаваннямі. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежкавым, выніковым самакантролі старшакласніка.

**Здаровы лад жыцця.** Патрабаванні да фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця навучэнцаў сродкамі фізічнай культуры з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены захворваннямі.

ПРАКТЫЧНЫ РАЗДЗЕЛ

***Задачы раздзела:***

1. Аздараўліваць вучняў сродкамі відаў спорту, вучыць іх уменням і відам дзейнасці, неабходным для самастойных заняткаў аздараўляльнай накіраванасці, з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены захворваннямі.

2. Дабівацца паляпшэння паказчыкаў, якія характарызуюць узровень фізічнага здароўя: функцыянальных проб, фізічнага развіцця, фізічнай падрыхтаванасці.

3. Фарміраваць правільную паставу і прывучаць вучняў сачыць за яе захаваннем на занятках фізічнай культурай, на ўроках па іншых вучэбных прадметах, у быце.

4. Удасканальваць дакладнасць выканання страявых каманд і перастраенняў на месцы і ў руху.

5. Удасканальваць тэхніку звычайнай і спартовай хады, бегу, скачкоў, кіданняў і лоўлі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены захворваннямі, і ўменне прымяняць іх самастойна з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі.

6. Удасканальваць тэхніку агульнаразвіваючых практыкаванняў на месцы і ў руху, без прадметаў, з прадметамі, пад музычнае суправаджэнне і ўменне прымяняць іх самастойна з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены захворваннямі.

7. Вывучаць і ўдасканальваць тэхніку перасоўвання на лыжах, фарміраваць уменне выкарыстоўваць хаду на лыжах з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены захворваннямі.

8. Вывучаць і ўдасканальваць асноўныя тэхніка-тактычныя дзеянні адной спартыўнай гульні, фарміраваць уменне самастойна выкарыстоўваць іх ва ўмовах гульнявой дзейнасці з мэтай аздараўлення і рэкрэацыі з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены захворваннямі.

9. Рознабакова развіваць сродкамі відаў спорту, якія ўключаны ў вучэбную праграму, рухальна-каардыянацыйныя здольнасці, гнуткасць, агульную трываласць, іншыя кандыцыйныя здольнасці з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены характарам і цяжкасцю захворвання.

10. Фарміраваць уменне самастойна выкарыстоўваць сродкі відаў спорту з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены захворваннямі, з мэтай рэкрэацыі.

11. Працягваць вывучэнне правілаў судзейства ўключаных у праграму відаў спорту з улікам індывідуальных магчымасцяў і пераваг навучэнцаў.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены станам здароўя

Лёгкая атлетыка

**Хада:** звычайным крокам і на насках, па разметках, з зададзенай хуткасцю, у зададзеным тэмпе, са зменай темпу праз вызначаныя адрэзкі дыстанцыі.

**Бег:** аздараўляльны бег на зададзены час.

**Кіданне:** кіданне тэніснага мяча з месца, з 4–5 крокаў на зададзеную адлегласць; теніснага мяча ў гарызантальную цэль з адлегласці 8–10 м. Кідкі набіўного мяча (2 кг) з месца знізу ўверх на зададзеную далячыню і вышыню дзвюма рукамі з з. п. стоячы тварам у бок кідання.

**Развіццё рухальных здольнасцяў:** рознабаковае развіццё каардынацыйных здольнасцяў (раўнавага, арыентацыя ў прасторы, адчуванне часу, рытмізацыя рухаў), аэробнай трываласці.

**Аэробіка (дзяўчаты)**

**Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы:** хада з музычным суправаджэннем без прадметаў, з прадметам на галаве, па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы з захаваннем правільнай паставы; хада з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі наперад.

**Практыкаванні для здароўя і прыгажосці:** перасоўванне пад музыку, рукі на поясе: звычайным крокам, на насках, скрыжаваным крокам управа (улева), рухамі сучасных танцаў; тое самае, але з рознымі становішчамі рук; тое самае, але з рознымі камбінацыямі становішчаў рук; агульнаразвіваючыя практыкаванні для развіцця рухавасці суставаў і пластыкі рухаў без прадметаў, якія выконваюцца стоячы на месцы: для рук і ног; для плечавога пояса і ног («спружынка»); для плечавога пояса, ног (выпады) і тулава (павароты, нахілы) з рухамі рук; для шыі, тулава, рук і ног; для тулава, ног і рук; спецыяльныя практыкаванні для развіцця пластычнасці рухаў у стойцы з чаргаваннем напружання і расслаблення мышцаў, з расслабленнем адных мышцавых груп і адначасовым напружаннем іншых мышцавых груп; плаўныя рухі рукамі, тулавам, галавой у спалучэнні з паваротамі; стоячы; махавыя рухі рукамі і нагамі ў розных спалучэннях.

**Развіццё рухальных здольнасцяў:** развіццё каардынацыйных і іншых рухальных здольнасцяў: мяккасці і выразнасці рухаў, рытму, узгодненасці рухаў розных частак цела, узгодненасці рухаў з рухамі партнёраў, арыентацыі ў прасторы, дыферэнцыроўкі прасторавых параметраў рухаў, узгодненасці рухаў з музычным суправаджэннем, аэробнай трываласці, гнуткасці.

Гімнастыка атлетычная (юнакі)

**Вучэбны матэрыял:** практыкаванні для развіцця сілавой трываласці двухгаловай мышцы пляча, трапецападобнай мышцы, дэльтападобной мышцы, вялікай грудной мышцы, мышц перадплечча, прамой мышцы жывата, чатырохгаловай мышцы сцягна, ікраножнай мышцы, мышц задняй паверхні сцягна, вонкавай касой мышцы жывота, доўгіх мышцаў спіны, найшырэйшай мышцы спіны, трохгаловай мышцы пляча. Практыкаванні з рознымі ўцяжарваннямі (вагой цела, вагой гантэлей 1,5 кг.); з пераадоленнем пругкіх якасцей прадметаў (эластычны бінт, эспандар).

**Развіццё рухальных здольнасцяў:** развіццё сілавой трываласці, умацаванне мышцавага гарсета тулава, фарміраванне правільнай паставы, актывізацыя абменных працэсаў у арганізме.

Лыжная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял:** перасоўванне пераменнай двухкрокавай хадой; пад’ём «лесвіцай»; павароты на месцы, у руху; выкарыстанне пералічаных прыёмаў пры аздараўляльнай хадзе на лыжах.

**Развіццё рухальных здольнасцяў:** развіццё каардынацыйных здольнасцяў (узгодненасць рухаў, раўнавага, рытмізацыя рухаў, рухальная выразнасць), аэробнай трываласці.

**Спартыўныя гульні**

(вывучаецца адна са спартыўных гульняў па выбары)

**Баскетбол:** вядзенне мяча папераменна правой і левой рукой; кідкі мяча па кальцы адной рукой з месца ад пляча і з двайнога крока; штрафныя кідкі; перадачы мяча рознымі спосабамі на месцы.

**Гандбол:** лоўля мяча дзвюма рукамі, адной рукой; перадачы мяча адной і дзвюма рукамі на кароткую і сярэднюю адлегласць ад пляча, збоку, знізу і над галавой; вядзенне мяча са зменай хуткасці перасоўвання.

**Валейбол:** прыёмы мяча знізу пасля падачы, перадачы мяча зверху і знізу, ніжняя і верхняя падача, страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы.

**Футбол:** удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад’ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад’ёму, наском. Вядзенне мяча рознымі спосабамі. Жангліраванне мячом адной і дзвюма нагамі.

**Развіццё рухальных здольнасцяў:** развіццё здольнасці хутка і дакладна рэагаваць, перабудоўваць рухі і рухальныя дзеянні ў зменлівых умовах, дакладна дыферэнцыяваць часавыя, прасторавыя, сілавыя параметры рухаў, захоўваць раўнавагу, узгадняць рухі і рухальныя дзеянні з дзеяннямі партнёра ў зменлівых умовах пры дэфіцыце часу для пряняцця рашэння; развіццё агульнай трываласці.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Фізічныя практыкаванні, якія выкарыстоўваюцца з улікам індывідуальных паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены станам здароўя

**Спецыяльныя практыкаванні:** спецыяльна-аздараўляльныя (карыгуючыя) і агульнааздараўляльныя практыкаванні (дыхальныя; якія фарміруюць правільную паставу і выпраўляюць парушэнні паставы; якія ўмацоўваюць мышцава-звязвальную сістэму ступні; рэлаксацыйныя; для вачэй).

Адбіраюцца і ўключаюцца ў дакументацыю планавання паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнага выхавання з улікам захворвання, яго формы і стадыі (гл. частку 3, пп. 3.3; 3.4). Рэжымы іх выкарыстання вызначаюцца з улікам магчымай рэакцыі арганізма, якая залежыць ад адхіленняў у стане здороўя.

Лёгкая атлетыка

**Хада:** спартовая хада са зменай тэмпу на вызначаныя адрэзкі дыстанцыі. Скандынаўская хада.

**Бег:** з нізкага і высокага старту на 15–20 м, бег са зменай накірунку, чалночны бег 4 х 9 м, эстафетны бег па коле.

**Скачкі:** з месца штуршком дзвюма нагамі, скачкі з нагі на нагу з прасоўваннем наперад.

**Кіданне:** кідкі набіўнога мяча (2 кг) дзвюма рукамі з розных з. п.: стоячы тварам і бокам у бок кідання з месца, з крока, з дзвюх крокаў, з трох крокаў, наперад-уверх; знізу ўверх на зададзеную далёкасць і вышыню; лоўля набіўнога мяча (2 кг) дзвюма рукамі пасля кідка партнера, пасля воплеска рукамі за спінай.

Аэробіка (дзяўчаты)

**Практыкаванні для здароўя і прыгажосці:** бег звычайны ў тэмпе, які задаецца музычным суправаджэннем; бег прыстаўнымі крокамі ўлева (управа); тое самае, але з паваротамі пасля чатырох паўтораў; практыкаванні ў партэры для мышцаў рук і тулава, сцёгнаў і тазавага пояса, жывата і ног, спіны і рук, пазваночніка, рук і шыі, галёнкі, галёнкаступнёвых суставаў і ступняў; плаўныя рухі рук, тулава, галавы ў спалучэнні з выпадамі, паўпрысяданнямі.

Гімнастыка атлетычная (юнакі)

**Вучэбны матэрыял:** выкарыстанне вывучаных практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі для фарміравання фігуры і развіцця сілавой трываласці.

Лыжная падрыхтоўка

**Вучэбны матэрыял:** вывучаныя прыёмы перасоўвання бяскрокавай, аднакрокавай, двухкрокавай адначасовай хадой; пераход ад адначасовай да пераменнай хады; пад’ёмы «паўелачкай», «елачкай»; спускі ў высокай, сярэдняй стойцы; тармажэнне «паўплугам», «плугам»; выкарыстанне пералічаных тэхнічных прыёмаў пры аздараўляльнай хадзе на лыжах.

Спартыўныя гульні

**Баскетбол:** вырыванне і выбіванне мяча; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са зменай хуткасці і накірунку руху; вядзенне мяча папераменна правай і левай рукой; перахопы мяча падчас вядзення; перадачы мяча рознымі спосабамі пры руху ў адным накірунку і пры сустрэчным руху; тактычныя ўзаемадзеянні пры персанальнай і зоннай абароне; гульня на адно кальцо, вучэбная гульня, судзейская практыка.

**Гандбол:** перадачы мяча адной і дзвюма рукамі на дальнюю адлегласць ад пляча, збоку, знізу і над галовой; вядзенне мяча ў спалучэнні з абводкай праціўніка, перадачамі і кідкамі па варотах; лоўля і перадачы мяча пры сустрэчным руху; вядзенне мяча са зменай хуткасці перасоўвання; індывідуальныя дзеянні ў нападзенні, якія адцягваюць увагу; тэхніка 7-метровага штрафнога кідка; гульня галкіпера; перадача і лоўля мяча ў тройках, перадача і лоўля мяча з адскокам ад пляцоўкі; кідок з апорнай паставы; падстрахоўка ў абароне; вучэбная гульня; судзейская практыка.

**Валейбол:** удасканаленне ў працэсе гульні тэхнікі выканання верхняй падачы, развучванне самых простых узаемадзеянняў у абароне. Вучэбная гульня, судзейская практыка.

**Футбол:** удасканаленне перасоўвання па полі з паскарэннямі; вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад’ёма ступні са зменай хуткасці і накірунку руху; спыненне мяча грудзьмі; абманныя рухі з мячом; абманныя рухі з тармажэннем і зменай накірунку руху без мяча; самыя простыя тактовыя камбінацыі ў парах і тройках; вучэбныя гульні; судзейская практыка.

Тэніс настольны

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой паставе і ў перасоўванні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сцяну.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарваннем у руцэ; адзіночных, сярыйных удараў, удараў з перасоўваннямі ўправа і ўлева, наперад і назад; падачы мяча з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай; удараў у розным тэмпе перад люстэркам; удараў у зададзеным тэмпе ў паставе стоячы на месцы і з перасоўваннем.

Кідкі мяча ў сцяну і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Гульня дзвюма ракеткамі, гульня «негульнявой» рукой. Гульня двума мячамі.

Падача з элементамі ўдара, які вывучаецца. Удар на стале па дыяганалі. Змяненне накірунку палёта мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёта мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палета мяча. Удар па прыходзячым кручэнні, якое змяняецца. Змяненне темпу гульні. Гульня ўдарам, які вывучаецца, па кароткім і доўгім прыходзячым мячам. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў азначаныя на стале зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Удар па мячу штуршком злева ў перасоўванні ўправа-ўлева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-каротка. Гульня па ўзыходзячым мячы, які апускаецца, у вышэйшай кропцы адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў размечаныя на стале зоны. Удар накатам справа. Перасоўванне пры удары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў азначаныя на стале зоны.

Спалучэнне накату справа і штуршка злева. Перасоўванне ў левай паставе падчас накату злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева.

Прымяненне вывучаных элементаў у вучэбнай гульні.

**Плаванне**

(пры наяўнасці басейна)

**Вучэбны матэрыял:** практыкаванні на сушы: практыкаванні для мышцаў рук, ног, брушнога прэса, спіны, практыкаванні для развіцця агульнай каардынацыі, спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту; практыкаванні ў вадзе; адпрацоўка паваротаў пры плаванні абраным стылем, плаванне ў поўнай каардынацыі абраным стылем з аздараўленчай накіраванасцю.

Развіццё рухальных здольнасцяў

У XI класе развіццё рухальных здольнасцяў на ўроках фізічнай культуры і здароўя ў СМГ дасягаецца ў працэсе навучання фізічным практыкаванням, іх удасканалення, аздараўлення вучняў сродкамі фізічнай культуры з улікам паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў, якія абумоўлены характарам і цяжкасцю захворвання (гл. частку 3, п. 3.4).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

**Вучні павінны ведаць і разумець:**

сацыяльную і асобасную значнасць фізічнай культуры і спорту ў сучасным грамадстве;

уплыў заняткаў фізічнай культурай і спортам на арганізм чалавека;

рухальныя асаблівасці чалавека;

спосабы рэгулявання фізічных нагрузак у працэсе самастойных заняткаў;

асноўныя падзеі гісторыі Алімпійскіх гульняў, тэрміны «алімпізм», «алімпійскі рух», «спорт», «фізічная культура», Алімпійскія і Паралімпійскія гульні;

ролю і значэнне Нацыянальнага алімпійскага камітэта ў развіцці алімпійскага руху ў Рэспубліцы Беларусь;

назвы і адрозненні зімніх і летніх відаў спорту, якія ўваходзяць і не ўваходзяць у праграму алімпійскіх гульняў;

прыкладное і аздараўляльнае значэнне гульнявых відаў спорту;

правілы спаборніцтваў гульнявога віду спорту, які вывучаецца.

**Вучні павінны ведаць і выконваць:**

нормы здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

правілы бяспечных паводзінаў падчас вучэбных і самастойных заняткаў, наведвання спартовых спаборніцтваў і фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемстваў;

санітарна-гігіенічныя патрабаванні да спартовага адзення, абутку, інвентару і абсталявання;

правілы асабістай і грамадскай гігіены пры занятках фізічнай культурай і спортам;

патрабаванні да рухальнага рэжыму ў вучэбныя і выходныя дні ў розныя перыяды года;

правілы страхоўкі, самастрахоўкі, узаемадапамогі;

правілы вымярэння і ацэнкі ўзроўню свайго фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці;

правілы вывучаных несупрацьпаказаных спартовых і рухавых гульняў;

аздараўляльны эфект выкарыстання фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці, якія вывучаюцца, з улікам індывідуальных паказанняў і абмежаванняў, якія абумоўлены характарам і цяжкасцю захворвання;

дапушчальную індывідуальную дазіроўку фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці, якія вывучаюцца, пры выкарыстанні іх з мэтай аздараўлення, фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтоўкі з улікам індывідуальных паказанняў і абмежаванняў, якія абумоўлены характарам і цяжкасцю захворвання.

**Вучні павінны ведаць і ўмець правільна выконваць:**

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

комплексы і практыкаванні для падтрымання разумовай працаздольнасці на працягу вучэбнага дня, тыдня, месяца, чвэрці.

**Вучні павінны ўмець выкарыстоўваць** **набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці:**

для трымання здаровага ладу жыцця, захавання і паляпшэння здароўя сродкамі фізічнай культуры;

для аказання першай даўрачэбнай дапамогі пры розных траўмах;

для сталай падтрымкі правільнай паставы;

для захавання індывідуальнага рэжыму вучэбнага і выходнага дня;

для самаацэнкі ўзроўню фізічнага развіцця;

для заняткаў несупрацьпаказаным спартовым спосабам плавання;

для ўдзелу ў несупрацьпаказаных спартовых і рухавых гульнях;

для ўдзелу ў судзействе спартовых спаборніцтваў;

умець тэхнічна правільна выконваць вывучаныя акрабатычныя, гімнастычныя практыкаванні, хадзіць, бегаць, скакаць, кідаць, лазіць, перасоўвацца на лыжах, захоўваць раўнавагу, плаваць, валодаць тэхніка-тактоўнымі дзеяннямі спартовай гульні, якая вывучаецца (баскетбол, валейбол, гандбол, футбол) з улікам паказанняў і абмежаванняў, якія абумоўлены характарам і цяжкасцю захворвання.

МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ

Метадычны раздзел уключаны ў праграму ў сувязі з адсутнасцю даступных для настаўніка фізічнай культуры метадычных матэрыялаў, неабходных для ўвядзення дадзенай праграмы ў практыку фізічнага выхавання. Раздзел змяшчае матэрыял, неабходны для адбору зместу, планавання вучэбнага матэрыялу, правядзення заняткаў і кантроля над эфектыўнасцю вучэбнага працэсу.

3.3. АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧЭБНЫХ ЗАНЯТКАЎ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ Ў СМГ

1. Агульныя арганізацыйна-метадычныя патрабаванні

Наведванне вучнямі, аднесенымі да СМГ, вучэбных заняткаў па фізічнай культуры з’яўляецца абавязковым.

Заняткі з вучнямі, аднесенымі па стане здароўя да спецыяльнай медыцынскай групы, павінны праводзіцца асобна ад вучэбных заняткаў па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» педагагічнымі работнікамі, якія прайшлі спецыяльную падрыхтоўку. Напаўняльнасць СМГ павінна быць не больш за 12 вучняў.

Для кожнага вучня, аднесенага па стане здароўя да СМГ, характэрны індывідуальныя асаблівасці прычын узнікнення хваробы ці паталагічнага працэсу, механізмаў развіцця, працякання і выніку. Асаблівасці адаптацыі да фізічнай нагрузкі рознай накіраванасці і ўзроўню таксама індывідуальныя. Таму асноўным арганізацыйна-метадычным патрабаваннем фізічнага выхавання навучэнцаў СМГ з’яўляецца *індывідуалізацыя* зместу, методыкі навучання і рэгулявання фізічнай нагрузкі.

Для выканання гэтага патрабавання вучняў СМГ рэкамендуецца падраздзяляць на падгрупы «А» і «Б» з улікам цяжкасці і характару захворванняў для больш дыферэнцыянаванага падыходу да назначэння рухальных рэжымаў. Далейшым накірункам дыферэнцыяцыі з’яўляецца раздзяленне вучняў па назалагічных групах і іх клініка-функцыянальных характарыстыках, полу, узросце і ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

У адпаведнасці з рэкамендацыямі Матылянскай Р. Е. і Ерусалімскага Л. А., выдзяляецца 14 назалагічных груп. Гэта хваробы апорна-рухальнага апарату, органаў дыхання, сардэчна-сасудзістай сістэмы, нейрацыркуляторная дыстанія па кардыяльным тыпе, парокі сэрца, хваробы органаў стрававання, печані, жоўцевых шляхоў, нырак і мочавыдзяляльных шляхоў, абмену рэчываў і эндакрыннай сістэмы, нярвовай сістэмы, хірургічныя захворванні, гінекалагічныя хваробы, захворванні органаў зроку, хваробы вуха, горла і носа.

Да *падгрупы «А»* адносяцца школьнікі, якія маюць адхіленні ў стане здароўя зваротнага характару. Для іх фізічныя нагрузкі павінны паступова ўзрастаць па інтэнсіўнасці і аб’ёме адпаведна адаптацыйным і функцыянальным магчымасцям арганізма.

Вучэбныя заняткі рэкамендуецца праводзіць пры частаце пульсу 120–130 уд/мін у пачатку чвэрці, даводзячы інтэнсіўнасць фізічнай нагрузкі да частаты пульсу 140–150 уд/мін у асноўных частках урока ў канцы чвэрці.

Да *падгрупы «Б»* адносяцца школьнікі, якія маюць цяжкія арганічныя, незваротныя змяненні ўнутраных органаў і сістэм арганізма, арганічныя пашкоджанні сардэчна-сасудзістай, мочавыдзяляльнай сістэм, печані, высокую ступень парушэння карэкцыі зроку са змяненнем вокавага дна і інш.

Для падгрупы «Б» вучэбныя заняткі рэкамендуецца праводзіць пры частаце пульсу 120–130 уд/мін у асноўнай частцы ўрока на працягу ўсяго вучэбнага года. Фізічныя практыкаванні пры такой частаце пульсу садзейнічаюць адэкватнай працы сардэчна-сасудзістай, дыхальнай, нярвовай і іншых сістэм дзіцячага арганізма. Пры такім рэжыме павялічваецца мінутны аб’ём крыві, паляпшаецца знешняе і тканкавае дыханне. Пры такіх рухальных рэжымах добра фарміруюцца жыццёва неабходныя навыкі і ўменні без прад’яўлення аслабленаму арганізму павышаных патрабаванняў.

На занятках вялікае значэнне надаецца **спецыяльным практыкаванням**. Гэта **спецыяльна-аздараўляльныя (карыгуючыя) і агульнааздараўляльныя практыкаванні**.

Спецыяльна-аздараўляльныя практыкаванні накіраваны на рухальную рэабілітацыя захворвання, якое было падставай для залічэння ў спецыяльную медыцынскую групу. Агульнааздараўляльныя практыкаванні аказваюць агульны неспецыфічны аздараўляльны эфект і выкарыстоўваюцца пры любым захворванні.

У сваю чаргу агульнааздараўляльныя практыкаванні падзяляюцца на групы: дыхальныя; якія фарміруюць правільную паставу і выпраўляюць парушэнні паставы; якія ўмацоўваюць мышцава-звязачную сістэму ступні; рэлаксацыйныя; для вачэй.

Дыхальныя практыкаванні: статычныя (выконваюцца без рухаў галавы, рук, ног, тулава, пры ўдзеле дыяфрагмы і міжрэберных мышцаў) і дынамічныя (калі дыханне спалучаецца з рознымі рухамі канечнасцяў і тулава). І тыя, і другія могуць выконвацца з розных зыходных пастаў (стоячы, седзячы, лежачы).

Для пашырэння функцыянальных магчымасцяў сістэмы знешняга дыхання выконваюць рэгуляванае ці кіраванае дыханне, дыяфрагмальнае дыханне, гукавую гімнастыку, дыханне з супраціўленнем.

Дыяфрагмальнае дыханне: на ўдыху выпінаюць жывот, на выдыху жывот уцягваюць, пры гэтым намагаюцца падоўжыць час выдыху ўдвая адносна ўдыху.

Гукавыя практыкаванні: вымаўленне гукаў і гукаспалучэнняў. Вымаўленне на выдыху гукаў *а, у, і, ах, ух, іх, хо, ху* – спрыяе падоўжанню выдыху; вымаўленне гукаў *ммм, ррр* і да т.п. і гукаспалучэнняў «*бррах*», «*дррах*», «*ррах*» выклікае расслабленне спазмаваных бронхаў і бранхіёл.

Дыханне з супраціўленнем можна выконваць, выдыхаючы ў ваду, трубачку, надзімаючы шары.

Фарміраванню навыка правільнай паставы садзейнічаюць практыкаванні, якія выконваюцца ў вертыкальнай плоскасці з адвядзеннем рук у бакі, падняццем на наскі, прысяданнем уздоўж плоскасці і да т.п.; практыкаванні з прадметамі на галаве, практыкаванні ў раўнавазе. Асаблівая ўвага надаецца развіццю сілы і сілавой трываласці асноўных пастуральных мышцаў, гэта значыць мышцаў, якія прымаюць удзел у падтрыманні паставы. Да іх адносяцца: выпрамляльнік тулава, ягадзічныя мышцы, падуздышна-паяснічная мышца, прямая мышца жывата, мышцы шыі.

Пад карэкцыяй парушэнняў паставы разумеюць выпраўленне парушэнняў фізіялагічнай крывізны пазваночніка, парушэнняў становішча і формы грудной клеткі, жывата, лапатак і галавы. Пры павелічэнні вугла нахілу таза фізічныя практыкаванні павінны садзейнічаць расцяжэнню мышцаў пярэдняй паверхні сцёгнаў, квадратнай мышцы паясніцы і падуздышна-паяснічных мышцаў, а таксама ўмацаванню мышцаў брушнога прэса і задняй паверхні сцёгнаў. Пры памяншэнні вугла нахілу таза неабходна ўмацоўваць мышцы паяснічнага аддзела і пярэдняй паверхні сцёгнаў.

Для ўмацавання мышцава-звязачнай сістэмы ступняў выкарыстоўваюцца практыкаванні для мышцаў галёнкі і ступні ў становішчы лежачы і седзячы. Практыкаванні накіраваны на ўмацаванне доўгай малагалёначнай мышцы, вялікагалёначнай мышцы і доўгіх згінальнікаў пальцаў, доўгага згінальніка вялікага пальца, кароткіх згінальнікаў пальцаў. Эфектыўнымі з’яўляюцца практыкаванні з захопам мелкіх прадметаў пальцамі ступні і іх перакладваннем, катанне падэшвамі ног гімнастычнай палкі і да т.п.

Фізічныя практыкаванні для развіцця здольнасці да адвольнага расслаблення:

адвольнае хуткае напружанне з наступным хуткім расслабленнем гэтых самых мышцаў;

свабоднае пакалыхванне рукамі ў плячавых, лакцявых і прамянёвазапясцевых суставах за кошт нязначнага згінання і штуршкападобнага разгінання ў тазасцегнавых і каленных суставах;

свабодное пакалыхванне нагі ў тазасцегнавым, каленным і галёнкаступнёвым суставах за кошт нязначнага згінання і штуршкападобнага разгінання ў тазасцегнавым і каленным суставах апорнай нагі;

плёткападобныя рухі расслабленымі рукамі за кошт паваротаў тулава;

расслабленыя «падзенні» рук, ног (у становішчы лежачы на спіне).

Комплексы складаюцца з 3–4 практыкаванняў, якія адносяцца да розных груп, але ўздзейнічаюць на адны і тыя ж мышцы. Кожнае практыкаванне паўтараюць 6–8 разоў.

У гімнастыку для вачэй уваходзяць практыкаванні:

накіраваныя на ўмацаванне вокарухальных мышцаў;

для трэніроўкі цыліярнай мышцы;

на рэлаксацыю мышцаў вока.

Вучэбныя заняткі СМГ трэба планаваць пры складанні асноўнага вучэбнага раскладу. Заняткі неабходна пачынаць з першых дзён вучэбнага года. Фарміраванне правільнай паставы і навучанне рацыянальнаму дыханню з’яўляюцца аднымі з асноўных задач фізічнага выхавання дзяцей і падлеткаў, якія маюць адхіленні ў стане здароўя.

Асаблівасці складу СМГ патрабуюць ад настаўніка ўмення спалучаць індывідуальны падыход з групавым метадам заняткаў. Настаўнік павінен весці пільнае назіранне за ўсімі, хто займаецца, за рэакцыяй іх арганізма на фізічныя нагрузкі, за паводзінамі вучняў.

Эфектыўнасць заняткаў залежыць таксама ад ўліку патрабаванняў асабістай і грамадскай гігіены. Адна з умоў эфектыўнасці заняткаў аздараўляльна-трэніруючай накіраванасці – выкарыстанне сістэмы дамашніх заданняў. Але для выканання дамашніх заданняў навучэнцы павінны быць падрыхтаваныя не толькі фізічна, але і метадычна.

Вучні, якія часова ці пастаянна вызвалены ад фізкультурных заняткаў, павінны па індывідуальных заданнях настаўніка вывучаць тэарэтычныя пытанні фізічнага выхавання, якія ўваходзяць у патрабаванні дзеючых вучэбных праграм (правілы рухавых гульняў, асабістай і грамадскай гігіены, бяспекі пры занятках у спартовых залах і на адкрытых пляцоўках і г. д.).

2. Патрабаванні да структуры вучэбнага працэсу ў СМГ

Заняткі ў СМГ падзяляюць на два перыяды: падрыхтоўчы і асноўны.

*Падрыхтоўчы перыяд* доўжыцца не менш за 1–1,5 месяцы. Яго задачы:

вывучыць індывідуальныя магчымасці вучняў, асаблівасці іх рэакцыі на рэкамендаваныя сродкі, дапушчальны ўзровень фізічнай нагрузкі і скарэктаваць змест індывідуальных праграм фізічнага выхавання;

падрыхтаваць да фізічнай нагрузкі сардэчна-сасудзістую, дыхальную сістэмы, увесь арганізм;

сфарміраваць неабходнасць у сістэматычных занятках фізічнымі практыкаваннямі;

навучыць вызначаць ЧСС;

навучыць правілам самакантроля.

На працягу падрыхтоўчага перыяду вывучаюцца індывідуальныя асаблівасці кожнага вучня, фізічная падрыхтаванасць, асаблівасці характару, бытавыя ўмовы. Першыя 6–8 тыдняў выкарыстоўваюць спецыяльныя практыкаванні ў спалучэнні з агульнаразвіваючымі з улікам характару захворвання, узроўню фізічных магчымасцяў, індывідуальнага ўзроўню фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці. Асаблівая ўвага надаецца навучанню правільнаму спалучэнню дыхання з рухамі.

Пры выкананні фізічных практыкаванняў не трэба затрымліваць дыханне. Неабходна навучыць школьнікаў дыхаць праз нос, спалучаць удых і выдых з рухамі, пры гэтым надаваць асаблівую ўвагу поўнаму ўдыху. Важна авалодаць грудным і брушным дыханнем. Дыханне праз нос садзейнічае выпрацоўцы правільнай рэгуляцыі дыхання. Удых і выдых неабходна ажыццяўляць, як правіла, праз нос. Толькі пры выкананні спецыяльных дыхальных практыкаванняў з вымаўленнем гукаў ці пры дрэннай прахадзімасці насавых хадоў рэкамендуецца рабіць выдых праз рот.

Пасля адносна цяжкага фізічнага практыкавання абавязкова робіцца паўза, падчас якой рэкамендуецца павольна хадзіць, пры гэтым намагацца дыхаць глыбока і рытмічна.

*Асноўны перыяд* па працягласці залежыць ад тэрмінаў індывідуальнай адаптацыі кожнага вучня да фізічных нагрузак, ад стану здароўя, пластычнасці і рухомасці нярвовай сістэмы. Задача асноўнага перыяду – павысіць агульную трэніраванасць і фізічныя магчымасці арганізма. У якасці сродкаў выкарыстоўваюцца агульнаразвіваючыя практыкаванні, элементы лёгкай атлетыкі, гімнастыкі, рухавых гульняў з умовай строгай дазіроўкі нагрузкі ў залежнасці ад індывідуальных асаблівасцей.

Адметнай асаблівасцю ўрока фізічнай культуры ў СМГ з’яўляецца наяўнасць уводнай, падрыхтоўчай, асноўнай і заключнай частак.

*Уводная частка* урока даўжынёй 3–5 мін ўключае падлік ЧСС, дыхальныя практыкаванні.

*Падрыхтоўчая частка* ўрока доўжыцца 10–15 мін. Пачынаецца з агульнаразвіваючых і дыхальных практыкаванняў, якія выконваюцца спачатку ў павольным, а потым у сярэднім тэмпе. Першапачатковая дазіроўка практыкаванняў 4–5 разоў. У далейшым дазіроўка павялічваецца да 6–8 разоў і больш.

У якасці агульнаразвіваючых, як правіла, выкарыстоўваюцца спачатку лакальныя, рэгіянальныя, затым глабальныя практыкаванні для буйных мышцавых груп канечнасцей і тулава. Пры выкананні фізічных практыкаванняў неабходна падтрымліваць раўнамернае дыханне. У пачатку вучэбнага года выконваюцца адно дыхальнае і два агульнаразвіваючых практыкаванні. Праз 1,5–2 месяцы заняткаў гэтыя суадносіны складаюць 1:3, праз 3–4 месяцы – 1:4. Буйныя мышцавыя групы ўцягваюцца ў працу па чарзе, па прынцыпе «рассейвання» нагрузкі. Нагрузка павінна ўзрастаць без рэзкіх пад’ёмаў. Дыхальныя практыкаванні выкарыстоўваюцца пасля найбольш цяжкіх агульнаразвіваючых.

У *асноўнай частцы* ўрока (15–18 мін), як правіла, засвойваюцца новыя фізічныя практыкаванні і развіваюцца рухальныя якасці з мэтай вырашэння асноўных задач фізічнага выхавання на канкрэтным этапе заняткаў для пэўнага ўзросту і пола тых, хто займаецца. У пачатку асноўнай часткі вывучаюць новыя фізічныя практыкаванні, удасканальваюць тэхніку вывучаных раней фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці.

У сувязі з больш маруднымі працэсамі ўключэння арганізма ў дзейнасць пік нагрузкі на занятках у СМГ павінен прыходзіцца, як правіла, на другую палову асноўнай часткі. Таму пачатковы перыяд асноўнай часткі ўрока запаўняецца больш лёгкімі практыкаваннямі. У кожным уроку выкарыстоўваецца паўтарэнне папярэднага вучэбнага матэрыялу з мэтай яго замацавання. Важна пазбягаць празмернага стамлення. Непажадана выкарыстоўваць аднастайныя фізічныя практыкаванні, наслойваць стамленне ад папярэдніх практыкаванняў. Для гэтага выкарыстоўваецца «рассейванне» нагрузкі на розныя мышцавыя групы.

У СМГ кіруюцца прынцыпам рознабаковага развіцця рухальных якасцяў, пазбягаючы вузкаспецыялізаванай накіраванасці сродкаў фізічнага выхавання на ўроках фізічнай культуры. Дасягаецца гэта шляхам выкарыстання на ўроках розных фізічных практыкаванняў для вырашэння адной і той жа педагагічнай задачы.

*Заключная частка* ўрока (5–8 мін) уключае рэлаксацыйныя і дыхальныя практыкаванні. Таксама могуць уключацца практыкаванні ў павольным тэмпе з нязначнымі высілкамі для тых мышцавых груп, якія не ўдзельнічалі ў рухах, выкарыстоўваліся ў папярэдніх частках занятку.

Падлік пульсу ажыццяўляецца 4–5 разоў на кожным занятку на працягу 10 с: перад пачаткам занятку, у сярэдзіне яго пасля практыкавання з найбольшай нагрузкай, пасля занятку ў першыя 10–15 с і праз 5 мін пасля яго заканчэння.

3. Патрабаванні да развіцця рухальных якасцяў

Развіваць асобныя рухальныя якасці неабходна з улікам індывідуальных супрацьпаказанняў назалагічнай групы адносна да выкарыстання сродкаў фізічнага выхавання і рэкамендаванага рухальнага рэжыму. Практычным дапаможнікам для настаўніка фізічнай культуры з’яўляецца дыягназ урача, рэакцыя арганізма вучня па даных частаты пульсу на функцыянальныя пробы, якія выкарыстоўваюцца, і нагрузку на ўроках фізічнай культуры, узровень фізічнай падрыхтаванасці вучня. На іх падставе настаўнік павінен вызначыць сродкі фізічнага выхавання і фізічную нагрузку для канкрэтнага вучня.

Пры развіцці рухальных якасцей неабходна выконваць наступныя педагагічныя патрабаванні.

1. Гнуткасць і каардынацыйныя здольнасці можна развіваць з першых заняткаў. Адначасова неабходна павышаць узровень трываласці да цыклічных практыкаванняў, якія выконваюцца ў аэробным рэжыме. Бег трэба пачынаць з 15–20-секундных прабежак, чаргуючы з хадой і паступова павялічваючы час непарыўнага бегу да 30–60 секунд. Нагрузку падвышаюць за кошт павелічэння даўжыні дыстанцыі, якая пераадольваецца (але не за кошт паскарэння бегу). Пры гэтым неабходна выконваць патрабаванні да дапушчальнага ўзроўню нагрузкі па даных пульсу для падгруп «А» і «Б». Развіваючы трываласць, не даводзіць навучэнцаў да значнага стамлення.

Не фарсіраваць заняткі фізічнымі практыкаваннямі, калі прычынай перашкод у развіцці трываласці з’яўляецца нездавальняючы стан апорна-рухальнага апарата, збыткоўная маса цела, пашкоджанне цэнтральнай і перыферычнай нярвовай сістэмы. У гэтым выпадку неабходна папярэдняя рознабаковая падрыхтоўка апорна-рухальнага апарата. З гэтай мэтай ужываюць «рассеяную» фізічную нагрузку з выкарыстаннем трактыкаванняў умерана-сілавога характару, пры якіх у працу паслядоўна ўключаюцца розныя мышцавыя групы.

2. Прытрымлівацца патрабавання прынцыпу паступовага павышэння трэніруючага ўздзеяння фізічнай нагрузкі, калі зніжэнне трываласці абумоўлена адхіленнямі ў стане органаў дыхання. Зніжаная ў выніку захворвання функцыянальная здольнасць дыхальнага апарата ўзнаўляецца марудна, і нельга дапускаць фарсіравання нагрузак, каб пазбегнуць магчымых неспрыяльных рэакцый з боку дыхальнай сістэмы, якія праяўляюцца ў зніжэнні жыццёвай ёмістасці лёгкіх (ЖЁЛ) і іншых функцыянальных паказчыкаў.

3. Пры развіцці сілы не ўжываць практыкаванні з гранічным напружаннем. Калі пашкоджанне нярвовай рэгуляцыі перашкаджае развіццю сілы, асцярожна выкарыстоўваць практыкаванні, звязаныя з нагрузкай на пазваночнік (празмерныя згінанні і да т. п.).

4. Развіваць хуткасць, выкарыстоўваючы разнастайныя практыкаванні, звязаныя з хуткім рэагаваннем па сігнале і выкананнем кароткачасовых вучэбных заданняў хуткаснага характару ў высокім тэмпе з інтэрваламі адпачынку, дастатковымі для ўзнаўлення. Пры гэтым улічваць наяўнасць адхіленняў у стане апорна-рухальнага апарата і сардэчна-сасудзістай сістэмы. Не праводзіць заняткі, накіраваныя на развіццё хуткасці, пры паніжанай тэмпературы паветра без папярэдняга разагрэву мышцаў.

4. Патрабаванні да дазіравання нагрузкі

Эфект фізічнага практыкавання залежыць ад дазіравання фізічнай нагрузкі. Асноўнымі кампанентамі фізічнай нагрузкі з’яўляюцца працягласць, тэмп выканання практыкаванняў, амплітуда рухаў, велічыня абцяжэння (супраціўлення), колькасць паўтораў практыкавання ў серыі, колькасць серый, працягласць і характар адпачынку паміж падыходамі і серыямі. *Вызначаючы колькасныя кампаненты нагрузкі, настаўнік фізічнай культуры павінен дакладна выконваць індывідуальныя супрацьпаказанні назалагічнай групы ў адносінах да выкарыстання сродкаў фізічнага выхавання і рэкамендаваны рухальны рэжым. Безумоўным дапаможнікам для настаўніка фізічнай культуры з’яўляюцца рэкамендацыі ўрача. Таксама неабходна ўлічваць рэакцыю арганізма навучэнцаў па даных частаты пульсу і іншых паказчыках на функцыянальныя пробы, якія ўжываюцца, нагрузку на ўроках фізічнай культуры і ўзровень фізічнай падрыхтаванасці вучня.*

Узровень і працягласць нагрузкі ў СМГ рэгулюецца і кантралюецца *строга індывідуальна.* У пачатковым перыядзе заняткаў ужываюць практыкаванні малой інтэнсіўнасці, якія павялічваюць ЧСС на 25–30 % ад яе зыходнага узроўню. Па меры адаптацыі арганізма ўключаюць дазіраваныя нагрузкі сярэдняй інтэнсіўнасці, якія павышаюць ЧСС на 40–45 %, а таксама практыкаванні большай інтэнсіўнасці, якія павышаюць ЧСС на 70–80 %.

Арыенцірам гранічнага павелічэння фізічнай нагрузкі пры занятках з навучэнцамі СМГ з’яўляецца ЧСС, якая адпавядае мяжы анаэробнага абмену. У кантынгента СМГ гэты узровень ЧСС хістаецца ад 125–130 уд/мін да 140–150 уд/мін. Больш высокія нагрузкі на занятках з СМГ не рэкамендуюцца.

Як правіла, у фізічным выхаванні вучняў у СМГ выкарыстоўваецца трэніруючая фізічная нагрузка, якая паступова павышаецца і выклікае ў канцы заняткаў лёгкае стамленне. Павелічэнне нагрузкі ажыццяўляецца спачатку толькі за кошт павышэння аб’ёму, затым толькі за кошт павышэння інтэнсіўнасці. Пры гэтым вызначаны аб’ём нагрузкі неабходна захоўваць да таго часу, пакуль не адбудзецца стабілізацыя ЧСС на узроўні плануемых энергетычных зон. Затым павялічваецца інтэнсіўнасць і захоўваецца некаторы час, неабходны для прыстасавання арганізма да новых умоў рухальнай дзейнасці.

У залежнасці ад агульнага стану арганізма нагрузкі з умеранай фізіялагічнай рэакцыяй павінны займаць ад 15–20 да 30–40 мін. Па меры паляпшэння функцыянальнага стану мяняецца рэакцыя арганізма на нагрузку. Функцыянальныя магчымасці арганізма, дасягнуўшы пэўнага ўзроўню, перастаюць удасканальвацца. Дзеля таго каб фізічнае практыкаванне выклікала і ў далейшым умераную фізіялагічную рэакцыю, неабходна паступова павялічваць фізічную нагрузку.

Для школьнікаў, аднесеных да групы «А», фізічныя нагрузкі паступова павялічваюцца як па інтэнсіўнасці, так і па аб’ёме ў адпаведнасці з адаптацыйнымі магчымасцямі арганізма.

Для навучэнцаў групы «А» рухальны рэжым у дыяпазоне ЧСС 120–130 уд/мін ужываецца на працягу 1–1,5 месяцаў з паступовым давядзеннем нагрузак да ЧСС 140–150 уд/мін у асноўнай частцы заняткаў. Добры аздараўляльны трэніруючы эфект для сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэм ва ўмовах аэробнага энергазабеспячэння оказваюць нагрузкі пры ЧСС 130–140 уд/мін.

Для навучэнцаў групы «Б» на працягу ўсіх аздараўляльня-трэніровачных заняткаў рэкамендуецца дыяпазон ЧСС 120–130 уд/мін. У гэтых умовах жыццёва неабходныя навыкі і ўменні фарміруюць без прад’яўлення да аслабленага арганізма неадэкватных патрабаванняў.

На першых 15–20 занятках нельга дапускаць праяў прыкмет стамлення, адной з якіх з’яўляецца паніжэнне фізічнай працаздольнасці ў выніку зробленай працы. Знешне гэта праяўляецца ў аслабленні ўвагі, рассеянасці, заўважных парушэннях правільнай тэхнікі выканання фізічных практыкаванняў. Рухі становяцца менш дакладнымі, млявымі, няўпэўненымі, пагаршаецца рухальная каардынацыя. Надыход стамлення характарызуецца таксама стратай бадзёрасці і актыўнасці, скаргамі на агульнае недамаганне, галаўны боль і іншыя непрыемныя адчуванні, а таксама бледнасцю ці пачырваненнем скуранога покрыва.

Знешнія праяўленні стамлення выяўляюцца ў тым выпадку, калі арганізм ужо не спраўляецца з нагрузкай і надыходзіць фаза дэкампенсаванага стамлення. Суб’ектыўныя скаргі навучэнцаў на стамленне могуць моцна спазняцца ў сувязі з эмацыйным пад’ёмам і пераўзбудженнем на занятку, імкненнем схаваць сваю слабасць. Таму настаўніку фізічнай культуры трэба вучыць школьнікаў самастойна кантраляваць частату сардэчных скарачэнняў. Такі самакантроль абсалютна па сілах навучэнцам, пачынаючы з II класа, і выконваецца за 10 с па інструкцыі настаўніка не меней 3–4 разоў на занятку (падлік, паведамленне вынікаў настаўніку).

Кожны вучань СМГ павінен валодаць методыкай падліку пульсу і ведаць свой пульс у стане спакою. Разам з тым неабходна фарміраваць у навучэнцаў індывідуальныя суб’ектыўныя крытэрыі нагрузкі і разуменне неабходнасці своечасова інфармаваць настаўніка фізічнай культуры пра надыход стамлення.

Пры першых праявах стамлення нагрузкі спыняюць, пераводзячы навучэнцаў на хаду з паступовым зніжэннем тэмпа. Дапускаецца грубейшая памылка, калі пры праявах стамлення ці з-за асцярогі перагрузкі педагог адразу ж усаджвае вучняў, намагаючыся забяспечыць пасіўны адпачынак. У такой сітуацыі лепш прапанаваць ім выканаць іншыя фізічныя практыкаванні больш лёгкага характару.

Крытэрыем правільнасці дазіравання нагрузкі на занятках выступае характар змянення ЧСС на працягу аднаго ўрока ці серыі ўрокаў. Пасля занятка ЧСС павінна ўзнавіцца да зыходнага ўзроўню на працягу 15–20 мін. Недаўзнаўленне ЧСС у гэтым выпадку гаворыць пра індывідуальную неадпаведнасць фізічнай нагрузкі на ўроку. Кожны такі выпадак павінен стаць прадметам дасканалага аналізу, а пры неабходнасці кансультацыі з урачом.

3.4. ЗАДАЧЫ, СРОДКІ ФІЗІЧНАГА ВЫХАВАННЯ І РЭЖЫМЫ НАГРУЗКІ, СУПРАЦЬПАКАЗАНЫЯ, АБМЕЖАВАНЫЯ ВА ЎЖЫВАННІ, ПАКАЗАНЫЯ ПРЫ РОЗНЫХ ЗАХВОРВАННЯХ

Прыведзеныя ніжэй (табл. 12) практычныя рэкамендацыі адрасаваны настаўніку фізічнай культуры. Ведаючы індывідуальныя абмежаванні, супрацьпаказанні і паказанні кожнага вучня, настаўнік можа выкарыстоўваць дадзеныя рэкамендацыі пры вызначэнні зместу сродкаў аздараўлення і рэкрэацыі, якія выкарыстоўваюцца па выбары.

Табліца № 12

|  |
| --- |
| **1. Захворванні сардэчна-сасудзістай сістэмы**Агульныя задачы: павышэнне функцыянальных магчымасцяў сардэчна-сасудзістай сістэмы (стымуляцыя аднаўленчых працэсаў у міякардзе, павышэнне яго скарачальнай здольнасці, актывізацыя перыферычнага кровазвароту). Спецыяльныя задачы: фарміраванне кампенсацый, нармалізацыя артэрыяльнага ціску, нармалізацыя частаты і рытму сардэчных скарачэнняў, трэніроўка супраціўляльнасці арганізма да неспрыяльных фактараў навакольнага асяроддзя |
| Захворванне, форма і стадыя | Супрацьпаказаныя або абмежаваныя ва ўжытку сродкі фізічнай культуры | Паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнай культуры, рэжымы нагрузак |
| 1.1. Прыроджаны парок сэрца без цыянозу і прымет недастатковасці кровазвароту1.2. Артэрыяльная гіпертэнзія1.3. Пралапс мітральнага клапана (ПМК) | Значныя працяглыя нагрузкі цыклічнага і асабліва ацыклічнага характару, якія выконваюцца з высокай інтэнсіўнасцю; статычныя напружанні, звязаныя з затрымкай дыхання; кіданне снарадаў; доўгае выкананне практыкаванняў з высокай хуткасцю.З вялікімі абмежаваннямі выкарыстоўваюцца практыкаванні з абцяжараннямі больш за 1,5 кг; скачкі, рэзкія перамяшчэнні, шматразовыя паўтарэнні аднастайных практыкаванняў, якія выклікаюць стому; махавыя практыкаванні максімальнай амплітудай руху; практыкаванні, якія суправаджаюцца значнай мышцавай напругай з затрымкай дыхання, глыбокімі нахіламі галавы і тулава; падцягванне на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы | Агульнаразвівальныя практыкаванні на паветры, хадзьба і бег у павольным і сярэднім тэмпе, хадзьба на лыжах, язда на ровары, веславанне, плаванне ў спалучэнні з дыхальнымі практыкаваннямі з улікам рэакцыі сэрца на нагрузку. Таксама паказаны пешыя прагулкі, блізкі турызм. Па меры трэніраванасці можна ўключаць прабяганне малых адрэзкаў з невялікімі паскарэннямі, практыкаванні з прадметамі, у парах. |
| 1.4. Вегетатыўныя дысфункцыі (нейрацыркулятарная дыстанія, вегетатыўна-сасудзістая дыстанія) | Выключэнне празмерных фізічных нагрузак высокай інтэнсіўнасці і вялікага аб’ёму. Супрацьпаказаныя практыкаванні, якія ўзмацняюць працэсы тармажэння пры гіпатанічным тыпе ВСД (павольны бег, хада, манатоннае выкананне вялікага аб’ёму практыкаванняў і інш.) або ўзбуджэння пры гіпертанічным тыпу ВСД (бег, рухавыя і спартыўныя гульні, якія выконваюцца з высокай інтэнсіўнасцю, практыкаванні з вялікімі абцяжараннямі, скачкі, кулькі, глыбокія нахілы) | Дыхальныя практыкаванні: статычныя (з роўным рытмічным дыханнем, разрэджаннем дыхання, змяненнем механізму дыхання і фазаў дыхальнага цыклу, паніжэннем ўзроўню дыхання), дынамічныя (у спалучэнні з практыкаваннямі, якія палягчаюць выкананне фазаў або ўсяго дыхальнага цыклу; якія забяспечваюць выбарчае павелічэннерухомасці і вентыляцыі лёгкіх, якія спрыяюць аднаўленню і павелічэнню рухомасці рэбраў і дыяфрагмы, якія фарміруюць навыкі рацыянальнага спалучэння дыхання і рухаў). Расцяг мышцаў і звязак. Практыкаванні на расслабленне. Дыхальныя практыкаванні статычнага і дынамічнага характару з паступовым паглыбленнем ўдыху, практыкаванні з абцяжараннямі, медболам, эспандарам, практыкаванні на гімнастычнай лаўцы і каля гімнастычнай сценкі, хадзьба з паскарэннем і бег у розным тэмпе, практыкаванні ў вадзе, плаванне, хадзьба на лыжах, спартыўныя гульні (гарадкі, настольны тэніс, валейбол, элементы баскетбола і футбола); глыбокія нахілы на ўдыху. Шырока выкарыстоўваецца хадзьба і бег у спалучэнні з хадзьбой, язда на ровары ў павольным і сярэднім тэмпе, дыяфрагмальнае дыханне, пасіўныя практыкаванні, аўтагенная трэніроўка, ізаметрычныя практыкаванні з абцяжараннем 1–2 кг, спалучаныя з адвольным расслабленнем і дыхальнымі практыкаваннямі, трэніроўка вестыбулярнага апарату |
| 1.5. Хранічны танзіліт | Тое ж, што пры захворваннях ССС | Тое ж, што пры захворваннях ССС |
| **2. Захворванні дыхальнай сістэмы**Агульныя задачы: развіццё і ўдасканаленне функцыянальных магчымасцяў дыхальнай сістэмы. Спецыяльныя задачы: выпрацоўка правільнага рытму дыхання; засваенне каардынацыі дыхальнага акта ў стане спакою і ў руху; паляпшэнне вентыляцыі і кровазабеспячэння лёгкіх, ачышчэнне дыхальных шляхоў ад макроты, зняцце спазму мускулатуры ў бронхах |
| Захворванне, форма і стадыя | Супрацьпаказаныя або абмежаваныя ва ўжытку сродкі фізічнай культуры | Паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнай культуры, рэжымы нагрузак |
| 2.1. Бранхіяльная астма, хранічная абструктыўная хвароба лёгкіх (ХАХЛ) | Глыбокае дыханне, затрымка дыхання на ўдыху, практыкаванні, якія выконваюцца з высокай інтэнсіўнасцю, а таксама тыя, што выклікаюць значнае пачашчэнне дыхання | Дыхальныя практыкаванні: статычныя (з роўным рытмічным дыханнем, разрэджанне дыхання, змяненне механізму дыхання і фазаў дыхальнага цыклу, паніжэнне ўзроўню дыхання), дынамічныя (у спалучэнні з практыкаваннямі, палягчаюць выкананне фазаў або ўсяго дыхальнага цыклу; якія забяспечваюць выбарчае павелічэнне рухомасці і вентыляцыі лёгкіх; якія спрыяюць аднаўленню або павелічэнню рухомасці рэбраў і дыяфрагмы; фарміруюць навыкі рацыянальнага спалучэння дыхання і рухаў). Расцяг мышцаў і звязак. Практыкаванні на расслабленне. Гульня «У каго цішэй або гучней». Падкідванне і лоўля мяча на выдыху |
| 2.2. Хранічныя захворванні верхніх дыхальных шляхоў | Фізічныя практыкаванні, якія выконваюцца з высокай інтэнсіўнасцю і выклікаюць значнае пачашчэнне дыхання | Дыхальныя практыкаванні: статычныя (з роўным рытмічным дыханнем, разрэджанне дыхання, змяненне механізму дыхання і фазаў дыхальнага цыклу, паніжэнне ўзроўню дыхання), дынамічныя (у спалучэнні з практыкаваннямі палягчаюць выкананне фазаў або ўсяго дыхальнага цыклу; практыкаванні, якія забяспечваюць выбарчае павелічэнне рухомасці і вентыляцыі лёгкіх; якія спрыяюць аднаўленню або павелічэнню рухомасці рэбраў і дыяфрагмы; фарміруюць навыкі рацыянальнага спалучэння дыхання і рухаў).Выдых, які суправаджаецца гукамі: шшшшаааа, жжж-жаааа, шшшшуууу, жжжжуууу, уууухххх |
| **3. Захворванні страўнікава-кішачнага тракта**Агульныя задачы: паляпшэнне функцыянальных магчымасцяў стрававальнай сістэмы.Спецыяльныя задачы: паляпшэнне крова – і лимфазвароту ў брушной пустоціне, стварэнне ўмоў для адтоку жоўці, рэгуляцыя функцый жоўцевага пузыра |
| Захворванне, форма і стадыя | Супрацьпаказаныя або абмежаваныя ва ўжытку сродкі фізічнай культуры | Паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнай культуры, рэжымы нагрузак |
| 3.1.Хранічны гастрыт, дуадэніт, гастрадуадэніт, энтэрыт, каліт | Любыя практыкаванні, якія выконваюцца менш, чым праз гадзіну пасля ежы або на галодны страўнік, а таксама практыкаванні, якія суправаджаюцца значным натужваннем, затрымкай дыхання, якія выклікаюць моцную стому і якія павышаюць ўнутрыбрушны ціск. У пачатковым перыядзе заняткаў абмяжоўваюцца рэзкія рухі (скачкі, бег на хуткасць, падскокі). З абмежаваннямі выкарыстоўваецца зыходнае становішча «лежачы на жываце», у перыяды абвастрэнняў яно выключаецца цалкам. Абмежавана выкарыстоўваюцца практыкаванні для мышцаў жывата (гіперкінетычная форма ДЖВШ, язвавая хвароба і іншыя захворванні ў стадыі абвастрэння) і для буйных мышцавых груп, статычныя напружанні мышцаў | Агульнаразвівальныя практыкаванні ў розных зыходных становішчах: пры гастрыце з паніжанай сакраторнай функцыяй – лежачы на спіне, баку, напаўлежачы, стоячы на карачках і потым седзячы і стоячы; з нармальнай і павышанай сакраторнай функцыяй – абавязкова з дыхальнымі і рэлаксацыйнымі практыкаваннямі, выкананымі ў спалучэнні 2:2:1 (зыходныя становішчы: лежачы на спіне, седзячы, стоячы). Праз кожныя 3–4 практыкаванні выконваць дыяфрагмальнае дыханне. Практыкаванні з абцяжараннямі пераважней выконваць у становішчы лежачы на спіне або седзячы, пазбягаючы празмернай напругі мышцаў брушной сценкі і павышэння ўнутрыбрушнога ціску. Карысныя дазаваная хадзьба, бег у павольным і сярэднім тэмпе, лыжныя прагулкі, спартыўныя і рухавыя гульні сярэдняй інтэнсіўнасці, плаванне ў цёплай вадзе. Пры гіпакінетычнай форме ДЖВШ больш спрыяльнае становішча на правым баку і ў меншай ступені – на левым, абавязковае спалучэнне з дыхальнымі практыкаваннямі. Гульня «Чый купал вышэйшы» – дыяфрагмальнае дыханне |
| 3.2.Язвавая хвароба страўніка і дванаццаціперснай кішкі |
| 3.3.Дыскінезія жоўцевага пузыра і жоўцевыводных шляхоў (ДЖВШ) |
| 3.4.Хранічны халецыстыт |
| 3.5.Хранічны гепатыт | Абмежаванне фізічных нагрузак вялікага аб’ёму і высокай інтэнсіўнасці | Агульнаразвівальныя практыкаванні, рухавыя і элементы спартыўных гульняў, карыгіравальная гімнастыка |
| **4. Захворванні мочавыдзяляльных шляхоў**Агульныя задачы: развіццё і ўдасканаленне функцыянальнага стану органаў мочавыдзялення.Спецыяльныя задачы: паляпшэнне кровазвароту ў нырках, нармалізацыя артэрыяльнага ціску, зніжэнне спазму, рэгуляцыя ўнутрыбрушнога ціску |
| Захворванне, форма і стадыя | Супрацьпаказаныя або абмежаваныя для выкарыстання сродкі фізічнай культуры | Показаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнай культуры, рэжымы нагрузак |
| 4.1. Варыкацэле II–III стадыі, крыптархізм, вадзянка яечка | Працяглае стаянне, вялікія па аб’ёме і інтэнсіўнасці фізічныя нагрузкі, скручванні, скрыжаваныя рухі нагамі | Практыкаванні, якія паляпшаюць кровазварот у малым тазе: для брушнога прэса, пад’ём таза са становішча лежачы на спіне і інш Пераважнае зыходнае становішча лежачы.\*Практыкаванні, якія спрыяюць умацаванню мышцавага гарсэта, мышцаў брушнога прэса. Дыхальныя практыкаванні.\*\*Пасля пераломаў выкарыстоўваюцца практыкаванні для распрацоўкі адпаведных суставаў, паляпшэння іх кровазабеспячэння: згінанне і разгінанне канцавін ў розных зыходных становішчах, з прадметамі і без іх; пранацыя і супінацыя; актыўныя рухі ў цёплай вадзе; умацаванне мышцаў з паступова нарастальнай нагрузкай і выкарыстаннем прадметаў і абцяжараннямі |
| 4.2. Пахвінная, сцёгнавая грыжы, апендыцыт, пераломы костак | \*Практыкаванні, якія спрыяюць павышэнню ўнутрыбрушнога ціску |
| 4.3. Жалезадэфіцытная анемія: сярэдняя і лёгкая | Значныя па аб’ёме і інтэнсіўнасці нагрузкі (бег, скачкі), рэзкае змяненне напрамку руху, глыбокія нахілы | Хада, бег у павольным і сярэднім тэмпе, рухавыя гульні, якія не прад’яўляюць высокіх патрабаванняў да праявы рухальных здольнасцяў, практыкаванні з прадметамі і абцяжаранні не больш за 1,5 кг |
| 4.4. Хранічны нефрыт, нефрозанефрыт, піеланефрыт, туберкулёз мочапалавой сістэмы | Рэзкія павароты, глыбокія нахілы, падскокі, працяглы бег, вялікая нагрузка на аддзел пазваночніка (мышцы, суставы) у вобласці нырак, прагіны назад, пераахаладжэнне, плаванне больш 20 хв. Зніжаецца агульная нагрузка | Агульнаразвівальныя практыкаванні, якія выконваюцца ў павольным і сярэднім тэмпе, спецыяльныя практыкаванні для мышцаў жывата, спіны і тазавага дна, з прадметамі, у парах, з абцяжараннямі. Бег, які чаргуецца з хадой. Найбольш часта выкарыстоўваюцца зыходныя становішчы: лежачы, седзячы, стоячы на каленях і ўпор стоячы на каленях |
| 4.5. Мочакаменная хвароба | Практыкаванні, якія павышаюць унутрыбрушны ціск. Паступова павялічваць тэмп выканання практыкаванняў ад павольнага да сярэдняга, сочачы за тым, каб ЧСС не перавышала 140 уд/хв | Хада, бег са зменамі напрамку руху, у спалучэнні з падскокамі. Агульнаразвівальныя практыкаванні з падыманнем таза ў становішчы лежачы на спіне, упор стоячы на каленях выкананне махавых рухаў, кулькі, нахілы, падскокі на адной і дзвюх нагах, практыкаванні для мышцаў брушнога прэса, павароты, нахілы, дыяфрагмальнае дыханне, хада з высокім падыманнем сцягна, з выпадамі, Частая змена зыходных становішчаў |
| **5. Захворванні нервовай сістэмы**Агульныя задачы: паляпшэнне функцыянальнага стану цэнтральнай і перыферычнай нервовай сістэмы.Спецыяльныя задачы: паляпшэнне мазгавога кровазвароту, нармалізацыя тонусу мышцаў, артэрыяльнага ціску і пульсу |
| Захворванне, форма і стадыя | Супрацьпаказаныя або абмежаваныя для выкарыстання сродкі фізічнай культуры | Паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнай культуры, рэжымы нагрузак |
| 5.1. Астаткавыя з’явы перанесеных чэрапна-мазгавых траўмаў, з’явы перанесенай нейраінфекцыі | Статычныя практыкаванні, любыя практыкаванні, якія выконваюцца на затрымцы дыхання, практыкаванні, што спрыяюць павышэнню ўнутрычэрапнага ціску (з вялікімі абцяжараннямі, выкананыя з высокай інтэнсіўнасцю), статычныя паставы (доўгае знаходжанне ў становішчы стоячы, седзячы, лежачы), рэзкая змена становішча цела.Складанакаардынацыйныя практыкаванні, практыкаванні ў раўнавазе на падвышанай апоры | Павольная хада ў спалучэнні з дыханнем, агульнаразвівальныя практыкаванні, накіраваныя на паляпшэнне кровазвароту ў мышцах плечавага пояса (павароты і нахілы галавы, рухі плячыма ў розных напрамках з мэтай нармалізацыі крывацёку ў сасудах галаўнога мозга).Дыхальная гімнастыка для сасудаў галаўнога мозга. Аўтагенная трэніроўка. Рэлаксацыя. Практыкаванні ў раўнавазе: стойка на дыбачках; стойка на адной назе, другая нага сагнутая (на падлозе, на гімнастычнай лаўцы); хадзьба па гімнастычнай лаўцы, па рэйцы гімнастычнай лаўкі, па прамой лініі на падлозе.Гульнявыя практыкаванні: «Разыдзіся – не паваліся», «Канатаходзец», «Хто даўжэй не выпусціць», «Спрытны шафёр», «Пераправа» |
| **6. Захворванні органаў зроку**Агульныя задачы: паляпшэнне функцыянальных магчымасцяў органаў зроку.Спецыяльныя задачы: паляпшэнне кровазвароту і цыркуляцыі ўнутрывочнай вадкасці, умацаванне вокарухальных мышцаў, зніжэнне зрокавай напругі |
| Захворванне, форма і стадыя | Супрацьпаказаныя або абмежаваныя для выкарыстання сродкі фізічнай культуры | Паказаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнай культуры, рэжымы нагрузак |
| 6.1 Паталогія органаў зроку | Значныя працяглыя фізічныя практыкаванні цыклічнага і ацыклічнага характару, якія выконваюцца з высокай інтэнсіўнасцю; статычныя напружанні, звязаныя з затрымкай дыхання; кіданні снарадаў; працяглае выкананне практыкаванняў з высокай хуткасцю. З вялікімі абмежаваннямі выкарыстоўваюцца практыкаванні з абцяжараннямі, скачкі, рэзкія перамяшчэнні, шматразовыя паўтарэнні аднастайных практыкаванняў, якія выклікаюць стому; махавыя практыкаванні з максімальнай амплітудай руху; практыкаванні, якія суправаджаюцца значным натужваннем, глыбокімі нахіламі галавы і тулава; падцягванне на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы. Для вучняў з блізарукасцю, павінны быць выключаны практыкаванні на бервяне накшталт скачкоў і саскокаў, апорныя скачкі праз снарады, кулькі і стойкі ўніз галавой, практыкаванні на гімнастычнай сценцы на вышыні больш за 2 м, скачкі праз скакалку, скачкі і падскокі з апорай на дзве нагі адначасова, а таксама практыкаванні, пры выкананні якіх магчымы падзенні і рэзкія страсенні цела | Хада, бег і іх спалучэнні, выкананыя ў павольным і, па меры павелічэння трэніраванасці, сярэднім тэмпе. Агульнаразвівальныя практыкаванні (ЧСС не павінна перавышаць 140 уд/хв). Практыкаванні, якія паляпшаюць кровазварот мышцаў плечавага поясу. Практыкаванні для паляпшэння цыркуляцыі крыві і ўнутрывочнай вадкасці, умацавання вокарухальных мышцаў, паляпшэння акамадацыі; плаванне, хадзьба на лыжах па мясцовасці з вольным аглядам, практыкаванні з прадметамі і ў парах, з абцяжараннямі не больша за 1 кг; практыкаванні для паляпшэння цыркуляцыі крыві ў вобласці каўняровай зоны шыі |
| 6.2. Гіперметрыя |
| **7. Захворванні апорна-рухальнага апарата**Агульныя задачы: паляпшэнне функцыянальнага стану апорна-рухальнага апарата.Спецыяльныя задачы: умацаванне асноўных груп мышцаў (стварэнне мышцавага гарсэта, умацаванне мышцаў ступні), фарміраванне правільнай паставы |
| Захворванне, форма і стадыя | Супрацьпаказаныя або абмежаваныя для выкарыстання сродкі фізічнай культуры | Показаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнай культуры, рэжымы нагрузак |
| 7.1. Скаліёзы (скаліятычная хвароба) | Абмежаванні ў занятках фізічнымі практыкаваннямі залежаць ад лакалізацыі і цяжару пашкоджання органаў руху. Пры скаліёзе абмяжоўваюць практыкаванні з супраціўленнем, якія могуць спрыяць збліжэнню крайніх кропак дугі скрыўленага пазваночніка; практыкаванні, выкананыя з празмернай напругай; кругавыя кручэнні тулавам і тазам; скрыжаваныя рухі рук спераду, ног ва ўпоры седзячы ззаду; скручванне тулава з нахілам наперад, назад і ўбакі; скрыжаваныя крокі, вісы | Агульнаразвівальныя і спецыяльныя практыкаванні, накіраваныя на ўмацаванне розных груп мышцаў, выпраўленне паставы. Рэкамендуюцца зыходныя становішчы, пры якіх максімальна разгружаецца пазваночнік: лежачы на спіне, жываце, упор стоячы на каленях. Практыкаванні з абцяжараннямі ў спалучэнні з дыхальнымі і рэлаксацыйнымі ў становішчы лежачы. Плаванне спосабам «брас», хада на лыжах, практыкаванні каля гімнастычнай сценкі і з гімнастычнай палкай |
| 7.2. Плоскаступнёвасць | Варта выключаць адмоўны ўплыў нагрузкі вагі цела на скляпенне ступні ў становішчы стоячы і пры разведзеных ступнях. На пачатковых этапах заняткаў выключаюцца статычныя нагрузкі | Спецыяльныя практыкаванні з прадметамі (захопліванне пальцамі ступняў алоўкаў, шарыкаў, перакладанне іх з месца на месца, катанне палкі падэшвамі, масаж ступняў), розныя віды хады (на дыбачках, пятах, вонкавым боку ступняў) |
| **8. Захворванні эндакрыннай сістэмы**Агульныя задачы: паляпшэнне функцыйнага стану эндакрыннай сістэмы.Адмысловыя задачы: паляпшэнне абмену рэчываў, нармалізацыя артэрыяльнага ціску, масы цела, паляпшэнне перыферычнага кровазвароту.  |
| Захворванне, форма і стадыя | Супрацьпаказаныя або абмежаваныя для выкарыстання сродкі фізічнай культуры | Показаныя (найбольш спрыяльныя) сродкі фізічнай культуры, рэжымы нагрузак |
| 8.1. Цукровы дыябет | Індывідуальна зніжэнне аб’ёму фізічнай нагрузкі, выключэнне практыкаванняў, якія выклікаюць павышэнне ўнутрычэрапнага, унутрывочнага і ўнутрыбрушнога ціску | Агульнаразвівальныя практыкаванні, практыкаванні, якія развіваюць сілавыя здольнасці мышцаў, выкананыя з малой інтэнсіўнасцю; элементы спартыўных гульняў, плаванне, лыжныя прагулкі, пешы турызм |
| 8.2. Гіпертырэёз, гіпатырэёз, хранічная надныркавая недастатковасць, нецукровы дыябет, гіпапаратырэёз, адрэнагенітальны сіндром і інш. | Фізічныя практыкаванні, якія выклікаюць стому, перавернутыя позы.Уздзеянне алергенаў (заняткі ў пыльным памяшканні, нашэнне сінтэтычнага спартыўнага адзення), абмежаванне халадовай нагрузкі на скуру | Умераныя фізічныя нагрузкі: бег, хада ў павольным і сярэднім тэмпе, рухавыя і элементы спартыўных гульняў, плаванне, хада на лыжах.Індывідуальна прымяняюцца ўсе сродкі фізічнай культуры ў залежнасці ад асаблівасцяў працякання захворвання |
| 8.3. Алергічныя захворванні скуры (харчовыя і лекавыя алергіі) |

3.5. ЭКСПРЭС-АЦЭНКА ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАГА ЗДАРОЎЯ
(ПАВОДЛЕ Г. Л. АПАНАСЕНКІ)

Гэты матэрыял рэкамендаваны настаўніку фізічнай культуры для ацэнкі вынікаў вучэбна-аздараўленчай дзейнасці вучня на ўроках і ў пазаўрочны час. Методыка распрацавана і апрабавана вядомым вучоным Г. Л. Апанасенкам. Ніжэй прыведзены табліцы для ацэнкі фізічнага развіцця, якія з’яўляюцца складовай часткай методыкі. Настаўніку неабходна выканаць наступныя працэдуры ў строгай адпаведнасці з рэкамендацыямі па іх правядзенні, выкладзенымі ў даступнай метадычнай літаратуры.

Вымяраюцца паказчыкі ў стане спакою: ЖЕЛ, ЧСС, АЦ, маса цела, даўжыня цела, дынамаметрыя кісці.

Праводзіцца тэст Руф’е. У становішчы седзячы, пасля 5 хв адпачынку вымяраецца ЧСС падыспытнага за 15 с (ЧСС1). Потым падыспытны выконвае 30 глыбокіх прысяданняў, выкідаючы рукі наперад за 45 с і адразу ж садзіцца на крэсла. Падлічваецца ЧСС адразу за першыя 15 с пасля нагрузкі (ЧСС2), потым у апошнія 15 с з першай хвіліны пасля нагрузкі (ЧСС3).

Індэкс Руф’е разлічваецца па формуле:



**Жыццёвы індэкс** вызначаецца з суадносінаў ЖЕЛ (мл)/вага (кг).

**Сілавы індэкс:** Сіла кісці (кг)/ Маса цела (кг) – (%)

Індэкс Робінсана разлічваецца па формуле:

**ІР = (ЧССспакою х АДс) / 100**, дзе:

**ІР** – індэкс Робінсана;

**ЧССспакою** – частата сардэчных скарачэнняў ў спакоі, уд/хв,

**АДс** – артэрыяльны ціск сісталічны, мм. рт. сл.

Усе пералічаныя паказчыкі ацэньваюцца ў балах паводле табліцы 13. Адпаведнасць масы цела ацэньваецца ў балах паводле табліцы 14.

Сумуючы балы па ўсіх пяці паказчыках, і супастаўляючы іх са шкалой, атрымліваем ацэнку ўзроўню фізічнага здароўя (нізкі, ніжэй за сярэдні, сярэдні, вышэй за сярэдні, высокі).

Табліца 13

Табліца для экспрэс-ацэнкі ўзроўню фізічнага здароўя хлопчыкаў і дзяўчынак 7–16 год паводле Г. Л. Апанасенкі

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Паказчык | Хлопчыкі | Дзяўчынкі |
| нізкі | ніжэй за сярэдні | сярэдні | вышэй за сярэдні | высокі | нізкі | ніжэй за сярэдні | сярэдні | вышэй за сярэдні | высокі |
| Жыццёвы індэкс, мл/кг (балы) | <50 (0) | 51–55 (1) | 56–65 (2) | 66–75 (3) | >76 (4) | <45 (0) | 46–50 (1) | 51–60 (2) | 61–70 (3) | >71 (4) |
| Сілавы індэкс, % (балы) | <45 (0) | 46–50 (1) | 51–60 (2) | 61–65 (3) | >66 (4) | <40 (0) | 41–45 (1) | 46–50 (2) | 51–55 (3) | >56 (4) |
| Індэкс Робінсана, умоў. адз. (балы) | >96 (0) | 86–95 (1) | 76–85 (2) | 71–75 (3) | >70 (4) | >96 (0) | 86–95 (1) | 76–85 (2) | 71–75 (3) | <71 (4) |
| Адпаведнасць масы даўжыні цела (балы) | –3 | –1 | 0 | 0 | 0 | –3 | –1 | 0 | 0 | 0 |
| Індэкс Руф’е, умоў. адз. (балы) | >15 (–2) | 10–14,9 (–1) | 6–9,9 (2) | 4–5,9 (5) | <3,9 (7) | >15 (–2) | 10–14,9 (–1) | 6–9,9 (2) | 4–5,9 (5) | <3,9 (7) |
| Сума балаў | <2 | 3–5 | 6–10 | 11–12 | >13 | <2 | 3–5 | 6–10 | 11–12 | >13 |

Табліца 14

Табліца для ацэнкі адпаведнасці масы цела росту дзіцяці ва ўзросце 7–16 год (масавы індэкс – МІ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рост, см | Хлопчыкі (маса цела, кг) | Дзяўчынкі (маса цела, кг) |
| Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы | Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы |
| **7 год** |
| 110 | 17,2–21,0 | 21,1–21,8 | 21,9 | 14,5–17,7 | 17,8–18,5 | 18,6 |
| 111 | 17,7–21,6 | 21,7–22,6 | 22,7 | 15,0–18,4 | 18,5–19,3 | 19,4 |
| 112 | 18,1–22,1 | 22,2–23,1 | 23,2 | 15,6–19,0 | 19,1–19,9 | 20,0 |
| 113 | 18,4–22,6 | 22,7–23,7 | 23,8 | 16,1–19,7 | 19,8–20,8 | 20,7 |
| 114 | 18,9–23,1 | 23,2–24,2 | 24,3 | 16,6–20,4 | 20,5–21,4 | 21,5 |
| 115 | 19,3–23,7 | 23,8–24,8 | 24,9 | 17,2–21,0 | 21,1–22,0 | 22,1 |
| 116 | 19,8–24,2 | 24,3–25,2 | 25,3 | 17,7–21,7 | 21,8–22,7 | 22,8 |
| 117 | 20,2–24,8 | 24,9–26,0 | 26,1 | 18,3–22,3 | 22,4–23,3 | 23,4 |
| 118 | 20,6–25,2 | 25,3–26,4 | 26,5 | 18,8–23,0 | 23,1–24,1 | 24,2 |
| 119 | 21,1–25,7 | 25,8–26,9 | 27,0 | 19,3–23,7 | 23,8–24,8 | 24,9 |
| 120 | 21,5–26,3 | 26,4–27,5 | 27,6 | 19,9–24,3 | 24,4–25,4 | 25,5 |
| 121 | 22,0–26,8 | 26,9–28,0 | 28,1 | 20,4–25,0 | 25,1–26,2 | 26,3 |
| 122 | 22,5–27,4 | 27,5–27,8 | 28,8 | 21,0–25,6 | 25,7–26,8 | 26,9 |
| 123 | 22,8–27,8 | 27,9–29,1 | 29,2 | 21,5–26,3 | 26,4–27,5 | 27,6 |
| 124 | 23,2–28,4 | 28,5–29,7 | 29,8 | 22,0–27,0 | 27,1–28,3 | 28,4 |
| 125 | 23,7–28,9 | 29,0–30,2 | 30,3 | 22,6–27,6 | 27,7–28,9 | 29,0 |
| 126 | 24,1–29,5 | 29,6–30,9 | 31,0 | 23,1–28,3 | 28,4–29,6 | 29,7 |
| 127 | 24,6–30,0 | 30,1–31,4 | 31,5 | 23,7–28,9 | 29,0–30,2 | 30,3 |
| 128 | 24,9–30,5 | 30,6–31,9 | 32,0 | 24,2–29,6 | 29,7–31,0 | 31,3 |
| 129 | 25,4–31,0 | 31,1–32,4 | 32,5 | 25,1–30,7 | 30,8–32,1 | 32,2 |
| 130 | 25,8–31,6 | 31,7–33,1 | 33,2 | 25,3–30,9 | 31,0–32,3 | 32,4 |
| 131 | 26,3–32,1 | 32,2–33,6 | 33,7 | 25,8–31,6 | 31,7–33,1 | 33,2 |
| 132 | 26,7–32,1 | 32,8–34,2 | 34,3 | 26,3–32,2 | 32,3–33,7 | 33,8 |
| 133 | 26,7–32,1 | 32,8–34,2 | 34,4 | 26,3–32,2 | 32,3–33,7 | 34,8 |
| 134 | 27,5–33,7 | 33,9–35,3 | 35,4 | 27,4–33,6 | 33,7–35,2 | 35,3 |
| 135 | 28,5–34,2 | 34,3–36,8 | 35,9 | 28,2–34,2 | 34,3–35,8 | 35,9 |
| 136 | 28,4–34,8 | 34,9–36,4 | 36,5 | 28,5–34,9 | 35,0–36,5 | 36,6 |
| 137 | 28,9–35,3 | 35,4–36,9 | 37,0 | 29,1–35,5 | 35,3–37,1 | 37,2 |
| 138 | 29,2–35,8 | 35,9–37,5 | 37,6 | 29,6–36,2 | 36,3–37,9 | 38,0 |
| 139 | 29,7–36,6 | 36,7–38,3 | 38,4 | 30,1–36,9 | 37,0–38,6 | 38,7 |
| 140 | 30,1–36,9 | 37,0–38,6 | 38,7 | 30,7–37,5 | 37,6–39,2 | 39,3 |
| Рост, см | Хлопчыкі (маса цела, кг) | Дзяўчынкі (маса цела, кг) |
| Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы | Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы |
| **8 год** |
| 116 | 20,1–24,5 | 24,6–25,6 | 25,7 | 21,6–26,4 | 26,5–27,6 | 27,7 |
| 117 | 20,5–25,1 | 25,2–26,2 | 26,3 | 22,0–26,8 | 26,9–28,0 | 28,1 |
| 118 | 20,9–25,5 | 25,6–26,7 | 26,8 | 22,4–27,4 | 27,5–28,6 | 28,7 |
| 119 | 21,2–26,0 | 26,1–27,2 | 27,3 | 22,8–27,4 | 27,9–29,1 | 29,2 |
| 120 | 21,6–26,4 | 26,5–27,6 | 27,6 | 23,1–28,3 | 28,4–29,6 | 29,7 |
| 121 | 22,1–27,0 | 27,1–28,2 | 28,3 | 23,5–28,7 | 28,8–30,0 | 30,1 |
| 122 | 22,4–27,4 | 27,5–28,6 | 28,7 | 23,9–29,2 | 29,3–30,5 | 30,6 |
| 123 | 22,8–27,8 | 27,9–29,1 | 29,2 | 24,3–29,7 | 29,8–31,1 | 31,2 |
| 124 | 23,2–28,4 | 28,5–29,7 | 29,8 | 24,7–30,1 | 30,2–31,5 | 31,6 |
| 125 | 23,6–28,8 | 28,9–30,1 | 30,2 | 25,0–30,6 | 30,7–32,0 | 32,1 |
| 126 | 23,9–29,3 | 29,4–30,6 | 30,7 | 25,4–31,0 | 31,1–32,4 | 32,5 |
| 127 | 24,4–29,8 | 29,9–31,2 | 31,3 | 25,7–31,5 | 31,6–32,9 | 33,0 |
| 128 | 24,9–30,5 | 30,6–31,9 | 32,0 | 24,2–29,6 | 29,7–31,0 | 31,3 |
| 129 | 25,1–30,7 | 30,8–32,1 | 32,2 | 26,6–32,5 | 32,6–34,0 | 34,1 |
| 130 | 25,5–31,1 | 31,2–32,5 | 32,6 | 26,9–32,9 | 33,0–34,4 | 34,5 |
| 131 | 25,9–31,7 | 31,8–33,1 | 33,2 | 27,3–33,3 | 33,4–34,8 | 34,9 |
| 132 | 26,3–32,1 | 32,2–33,6 | 33,7 | 27,6–33,8 | 33,9–35,3 | 35,4 |
| 133 | 26,6–32,6 | 32,7–34,1 | 34,2 | 28,1–34,3 | 34,4–35,9 | 36,0 |
| 134 | 27,0–33,1 | 33,2–34,6 | 34,7 | 28,4–34,8 | 34,9–36,4 | 36,5 |
| 135 | 27,5–33,6 | 33,7–35,1 | 35,2 | 28,8–35,2 | 35,3–36,8 | 36,9 |
| 136 | 27,8–34,0 | 34,1–35,5 | 35,6 | 29,2–35,6 | 35,7–37,2 | 37,3 |
| 137 | 28,3–34,5 | 34,6–36,1 | 36,2 | 29,5–36,1 | 36,2–37,7 | 37,8 |
| 138 | 28,6–35,0 | 35,1–36,6 | 36,6 | 30,0–36,6 | 36,7–38,9 | 38,4 |
| 139 | 29,0–35,4 | 35,5–37,0 | 37,1 | 30,3–37,1 | 37,2–38,8 | 38,9 |
| 140 | 29,3–35,9 | 36,0–37,5 | 37,6 | 30,7–37,5 | 37,6–39,2 | 39,3 |
| 141 | 29,8–36,4 | 36,5–38,1 | 38,2 | 31,1–38,0 | 38,1–39,7 | 39,8 |
| 142 | 30,2–36,9 | 37,0–38,6 | 38,7 | 31,4–38,4 | 38,5–40,1 | 40,2 |
| 143 | 30,5–37,3 | 37,4–39,0 | 39,1 | 31,9–38,9 | 39,0–40,7 | 40,8 |
| 144 | 31,0–37,8 | 37,9–39,5 | 39,6 | 32,2–39,4 | 39,5–41,2 | 41,2 |
| 145 | 31,3–38,3 | 38,4–40,0 | 40,1 | 32,6–39,8 | 39,9–41,6 | 41,8 |
| 146 | 31,7–38,7 | 38,8–40,5 | 40,6 | 32,9–40,3 | 40,4–42,1 | 42,2 |
| 147 | 32,1–39,3 | 39,4–41,1 | 41,2 | 33,3–40,7 | 40,8–42,6 | 42,7 |
| Рост, см | Хлопчыкі (маса цела, кг) | Дзяўчынкі (маса цела, кг) |
| Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы | Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы |
| **9 год** |
| 121 | 21,1–25,7 | 25,8–26,9 | 27,0 | 22,2–27,2 | 27,3–28,4 | 28,5 |
| 122 | 21,5–26,3 | 26,4–27,5 | 27,6 | 22,7–27,7 | 27,8–29,0 | 29,1 |
| 123 | 22,1–26,9 | 27,0–28,2 | 28,3 | 23,1–28,3 | 28,4–29,5 | 29,6 |
| 124 | 22,6–27,6 | 27,7–28,9 | 29,0 | 23,6–28,8 | 28,9–30,1 | 30,2 |
| 125 | 23,0–28,2 | 28,3–29,4 | 29,5 | 24,0–29,4 | 29,5–30,7 | 30,8 |
| 126 | 23,6–28,8 | 28,9–30,1 | 30,2 | 24,6–30,0 | 30,1–31,4 | 31,5 |
| 127 | 24,1–29,5 | 29,6–30,8 | 30,9 | 25,0–30,6 | 30,7–32,0 | 32,1 |
| 128 | 24,7–30,1 | 30,2–31,5 | 31,6 | 25,5–31,1 | 31,2–32,5 | 32,6 |
| 129 | 25,1–30,7 | 30,8–32,1 | 32,2 | 25,9–31,7 | 31,8–33,1 | 33,2 |
| 130 | 25,7–31,3 | 31,4–32,8 | 32,9 | 26,4–32,2 | 32,3–33,7 | 33,8 |
| 131 | 26,2–32,3 | 32,4–33,5 | 33,6 | 26,9–32,9 | 33,0–34,4 | 34,5 |
| 132 | 26,6–32,6 | 32,7–34,0 | 34,1 | 27,4–33,4 | 33,5–35,0 | 35,1 |
| 133 | 27,2–33,2 | 33,3–34,7 | 34,8 | 27,8–34,0 | 34,1–35,5 | 35,6 |
| 134 | 27,7–33,9 | 34,0–35,4 | 35,5 | 28,3–34,5 | 34,6–36,1 | 36,2 |
| 135 | 28,2–34,4 | 34,5–36,0 | 36,1 | 28,7–35,1 | 35,2–36,7 | 36,8 |
| 136 | 28,7–35,1 | 35,2–36,7 | 36,8 | 29,3–35,7 | 35,8–37,4 | 37,5 |
| 137 | 29,3–35,7 | 35,8–37,4 | 37,5 | 30,0–36,0 | 36,1–37,9 | 38,0 |
| 138 | 29,8–36,4 | 34,5–38,1 | 38,2 | 30,2–36,8 | 36,9–38,5 | 38,6 |
| 139 | 30,2–37,0 | 37,1–38,6 | 38,7 | 30,6–37,4 | 37,5–39,1 | 39,2 |
| 140 | 30,8–37,6 | 37,7–39,3 | 39,4 | 31,1–37,9 | 38,0–39,7 | 39,8 |
| 141 | 31,3–38,3 | 38,4–40,0 | 40,1 | 31,6–38,6 | 38,7–40,4 | 40,5 |
| 142 | 31,8–36,8 | 38,9–40,6 | 40,7 | 32,0–39,2 | 39,3–40,9 | 41,0 |
| 143 | 32,3–39,5 | 39,6–41,3 | 41,4 | 32,5–39,7 | 39,8–41,5 | 41,6 |
| 144 | 32,9–40,1 | 40,2–42,0 | 42,1 | 32,9–40,3 | 40,4–42,1 | 42,2 |
| 145 | 33,3–40,7 | 40,8–42,6 | 42,7 | 33,4–40,8 | 40,9–42,7 | 42,8 |
| 146 | 33,8–41,4 | 41,5–43,2 | 43,3 | 33,9–41,5 | 41,6–43,3 | 43,4 |
| 147 | 34,4–42,0 | 42,1–43,9 | 44,0 | 34,4–42,0 | 42,1–43,9 | 44,0 |
| 148 | 34,8–42,6 | 42,7–44,5 | 44,6 | 34,8–42,6 | 42,7–44,5 | 44,6 |
| Рост, см | Хлопчыкі (маса цела, кг) | Дзяўчынкі (маса цела, кг) |
| Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы | Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы |
| **10 год** |
| 125 | 23,9–29,2 | 29,3–30,6 | 30,7 | 21,0–25,8 | 25,7–26,8 | 26,9 |
| 126 | 24,3–29,8 | 29,8–31,1 | 31,2 | 21,7–26,5 | 26,6–27,7 | 27,8 |
| 127 | 24,7–30,5 | 30,4–31,7 | 31,8 | 22,4–27,4 | 27,5–28,7 | 28,8 |
| 128 | 25,2–30,1 | 30,9–32,2 | 32,3 | 23,0–28,2 | 28,3–29,5 | 29,6 |
| 129 | 25,6–31,7 | 31,5–32,9 | 33,0 | 23,8–29,0 | 29,1–30,3 | 30,4 |
| 130 | 26,1–31,3 | 32,0–33,4 | 33,5 | 24,4–29,8 | 29,9–31,2 | 31,3 |
| 131 | 26,5–32,3 | 32,6–34,0 | 34,1 | 25,1–30,7 | 30,8–32,1 | 32,2 |
| 132 | 27,0–33,6 | 33,1–34,5 | 34,6 | 25,8–31,6 | 31,7–33,1 | 33,2 |
| 133 | 27,4–33,2 | 33,7–35,2 | 35,3 | 26,5–32,3 | 32,4–33,8 | 33,9 |
| 134 | 27,9–34,9 | 34,2–35,7 | 35,8 | 27,2–33,2 | 33,3–34,7 | 34,8 |
| 135 | 28,3–34,4 | 34,8–36,3 | 36,4 | 27,8–34,0 | 34,1–35,6 | 35,7 |
| 136 | 28,4–35,1 | 35,4–36,8 | 36,9 | 28,5–34,9 | 35,0–36,5 | 36,6 |
| 137 | 29,2–35,7 | 35,9–37,5 | 37,6 | 29,2–35,8 | 35,9–37,5 | 37,6 |
| 138 | 29,7–36,4 | 36,4–38,0 | 38,1 | 29,9–36,5 | 36,6–38,2 | 38,3 |
| 139 | 30,1–36,0 | 37,0–38,6 | 38,7 | 30,6–37,4 | 37,5–39,1 | 39,2 |
| 140 | 30,6–37,6 | 37,5–39,1 | 39,2 | 31,2–38,2 | 38,3–40,0 | 40,1 |
| 141 | 31,0–38,3 | 38,1–39,8 | 39,8 | 32,0–39,0 | 39,1–40,8 | 40,9 |
| 142 | 31,5–38,8 | 38,6–40,3 | 40,4 | 32,7–39,9 | 40,0–41,7 | 41,8 |
| 143 | 31,9–39,5 | 39,2–40,9 | 41,0 | 33,3–40,7 | 40,8–42,6 | 42,7 |
| 144 | 32,4–39,1 | 39,7–41,4 | 41,5 | 34,0–41,6 | 41,7–43,5 | 43,6 |
| 145 | 32,8–40,7 | 40,3–42,1 | 42,2 | 34,8–42,4 | 42,5–44,4 | 44,5 |
| 146 | 33,3–40,4 | 40,8–42,6 | 42,7 | 35,4–43,2 | 43,3–45,2 | 45,3 |
| 147 | 33,7–41,0 | 41,4–43,2 | 43,3 | 36,1–44,1 | 44,2–46,1 | 46,2 |
| 148 | 34,2–41,6 | 41,9–43,7 | 43,8 | 36,7–44,9 | 45,0–47,0 | 47,1 |
| 149 | 34,6–42,6 | 42,5–44,4 | 44,5 | 37,4–45,8 | 45,9–47,0 | 48,0 |
| 150 | 35,1–42,3 | 43,0–44,9 | 45,0 | 38,1–46,5 | 46,6–48,6 | 48,7 |
| 151 | 35,5–43,8 | 43,6–45,5 | 45,6 | 38,8–47,4 | 47,5–49,6 | 49,7 |
| 152 | 36,0–44,5 | 44,1–46,0 | 46,4 | 39,5–48,3 | 48,4–50,5 | 50,7 |
| 153 | 36,4–44,1 | 44,7–46,6 | 46,7 | 40,1–49,1 | 49,2–51,4 | 51,5 |
| 154 | 36,9–45,7 | 45,2–47,1 | 47,2 | 40,9–49,9 | 50,0–52,2 | 52,3 |
| 155 | 37,6–45,4 | 45,8–47,8 | 47,9 | 41,5–50,7 | 50,8–52,0 | 53,1 |
| Рост,см | Хлопчыкі (маса цела, кг) | Дзяўчынкі (маса цела, кг) |
| Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы | Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы |
| **11 год** |
| 130 | 23,9–29,2 | 29,3–30,5 | 30,8 | 24,9–30,4 | 30,5–31,7 | 31,8 |
| 131 | 24,6–29,9 | 30,0–31,3 | 31,4 | 25,4–31,0 | 31,1–32,2 | 32,5 |
| 132 | 25,2–30,7 | 30,8–32,1 | 32,2 | 26,0–31,8 | 31,9–33,2 | 33,2 |
| 133 | 25,7–31,4 | 31,5–32,8 | 32,9 | 36,6–32,6 | 32,7–34,0 | 34,1 |
| 134 | 26,4–32,1 | 32,2–33,6 | 33,7 | 27,3–34,1 | 33,4–34,8 | 35,8 |
| 135 | 27,0–32,9 | 33,0–34,4 | 34,5 | 27,9–34,1 | 34,2–35,7 | 35,8 |
| 136 | 27,6–33,7 | 33,8–35,2 | 35,3 | 28,4–34,8 | 34,9–36,3 | 36,4 |
| 137 | 28,2–34,3 | 34,4–35,9 | 36,0 | 29,1–35,5 | 35,6–37,1 | 37,2 |
| 138 | 28,8–35,1 | 35,2–36,7 | 36,8 | 29,7–36,3 | 36,4–38,0 | 38,1 |
| 139 | 25,4–35,9 | 36,0–37,5 | 37,6 | 30,3–37,1 | 37,2–38,8 | 38,9 |
| 140 | 29,9–36,5 | 36,6–38,2 | 38,3 | 31,0–37,8 | 37,9–39,6 | 39,7 |
| 141 | 30,6–37,3 | 37,4–39,0 | 39,1 | 31,5–38,5 | 38,6–40,3 | 40,4 |
| 142 | 31,2–38,1 | 38,2–39,9 | 40,0 | 32,1–39,3 | 39,4–41,1 | 41,2 |
| 143 | 31,7–38,7 | 38,8–40,5 | 40,6 | 32,7–40,0 | 40,1–41,9 | 42,0 |
| 144 | 32,4–39,5 | 39,6–41,3 | 41,4 | 33,4–40,5 | 40,9–42,7 | 42.8 |
| 145 | 33,0–40,8 | 40,4–42,2 | 42,3 | 34,0–41,0 | 41,7–43,5 | 43,6 |
| 146 | 38,6–41,1 | 41,2–43,0 | 43,1 | 34,6–42,2 | 42,3–44,2 | 44,3 |
| 147 | 34,2–41,7 | 41,8–43,7 | 43,8 | 35,2–43,0 | 43,1–45,0 | 45,1 |
| 148 | 34,8–42,5 | 42,6–44,5 | 44,6 | 35,8–43,8 | 43,9–45,0 | 45,9 |
| 149 | 35,4–43,3 | 43,4–45,3 | 45,4 | 36,5–44,6 | 44,7–46,6 | 46,7 |
| 150 | 36,0–44,0 | 44,1–46,0 | 46,1 | 37,1–45,3 | 45,4–47,4 | 47,5 |
| 151 | 36,6–44,8 | 44,8–46,8 | 46,9 | 34,6–46,0 | 46,1–48,1 | 48,2 |
| 152 | 37,3–45,5 | 45,6–47,6 | 47,7 | 38,3–46,8 | 46,9–48,9 | 49,0 |
| 153 | 37,8–46,2 | 46,3–48,3 | 48,4 | 38,9–47,5 | 47,6–49,7 | 49,8 |
| 154 | 38,4–47,0 | 47,1–49,1 | 49,2 | 39,5–48,3 | 48,4–50,5 | 50,6 |
| 155 | 39,1–47,7 | 47,8–49,9 | 50,0 | 40,1–49,1 | 49,2–51,3 | 51,4 |
| 156 | 39,7–48,5 | 48,6–50,7 | 50,8 | 40,7–49,7 | 49,8–52,0 | 52,1 |
| 157 | 40,2–49,2 | 49,3–51,4 | 51,5 | 41,3–50,5 | 50,6–52,8 | 52,9 |
| Рост, см | Хлопчыкі (маса цела, кг) | Дзяўчынкі (маса цела, кг) |
| Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы | Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы |
| **12 год** |
| 135 | 29,3–35,7 | 35,8–37,4 | 37,5 | 25,8–31,6 | 31,7–33,0 | 33,1 |
| 136 | 29,8–36,4 | 36,5–38,1 | 38,2 | 26,5–32,5 | 32,6–33,9 | 34,0 |
| 137 | 30,3–37,1 | 37,2–38,8 | 38,9 | 27,8–33,3 | 33,4–34,3 | 34,9 |
| 138 | 30,9–37,7 | 37,8–39,4 | 39,5 | 28,0–34,2 | 34,8–35,8 | 35,9 |
| 139 | 31,3–38,3 | 38,4–40,0 | 40,1 | 28,7–35,1 | 35,2–36,7 | 36,8 |
| 140 | 31,9–38,9 | 39,0–40,7 | 40,8 | 29,4–36,0 | 36,1–37,6 | 37,7 |
| 141 | 32,4–39,6 | 39,7–41,4 | 41,5 | 30,2–36,9 | 37,0–38,5 | 38,8 |
| 142 | 32,9–40,3 | 40,4–42,1 | 42,2 | 30,9–37,7 | 37,8–39,4 | 35,5 |
| 143 | 33,5–40,9 | 41,0–42,8 | 42,9 | 31,8–38,8 | 38,7–40,4 | 40,5 |
| 144 | 33,9–41,5 | 41,6–43,4 | 43,5 | 32,3–39,5 | 39,6–41,3 | 41,4 |
| 145 | 34,5–42,1 | 42,2–44,0 | 44,1 | 33,0–40,4 | 40,5–42,2 | 42,3 |
| 146 | 35,0–42,8 | 42,9–44,7 | 44,8 | 33,8–41,3 | 41,4–43,1 | 43,2 |
| 147 | 35,6–43,5 | 43,6–45,4 | 45,5 | 34,6–42,1 | 42,2–44,0 | 44,1 |
| 148 | 36,1–44,1 | 44,2–46,1 | 46,2 | 35,9–43,9 | 44,0–45,9 | 46,0 |
| 149 | 36,5–44,7 | 44,2–46,7 | 46,8 | 36,1–44,1 | 44,2–45,1 | 46,2 |
| 150 | 37,1–45,3 | 45,4–47,4 | 47,5 | 36,6–44,7 | 44,8–46,8 | 46,9 |
| 151 | 37,6–46,0 | 46,1–48,1 | 48,2 | 37,4–45,7 | 45,8–47,7 | 47,8 |
| 152 | 38,2–46,6 | 46,7–48,8 | 48,9 | 38,1–48,5 | 46,6–48,8 | 48,7 |
| 153 | 38,7–47,3 | 47,4–49,5 | 49,6 | 38,8–47,4 | 47,5–49,8 | 49,7 |
| 154 | 39,3–47,9 | 48,0–50,0 | 50,1 | 39,5–48,3 | 48,4–50,5 | 50,6 |
| 155 | 39,7–48,5 | 48,6–50,7 | 50,8 | 40,2–49,2 | 49,3–51,4 | 51,5 |
| 156 | 40,2–49,2 | 49,3–51,4 | 51,5 | 41,0–50,1 | 50,2–52,3 | 52,4 |
| 157 | 40,8–49,8 | 49,9–52,1 | 52,2 | 41,7–50,9 | 51,0–53,2 | 53,3 |
| 158 | 41,3–50,5 | 50,6–52,8 | 52,9 | 42,4–51,8 | 51,9–54,2 | 54,3 |
| 159 | 41,8–51,0 | 51,1–53,4 | 53,5 | 43,1–52,7 | 52,8–55,1 | 55,2 |
| 160 | 42,3–51,7 | 51,8–54,0 | 54,1 | 43,8–53,6 | 53,7–56,0 | 56,1 |
| 161 | 42,8–52,4 | 52,5–54,7 | 54,3 | 44,5–54,5 | 54,6–57,0 | 57,1 |
| 162 | 43,4–53,0 | 53,1–55,4 | 55,5 | 45,3–55,3 | 55,4–57,8 | 57,9 |
| 163 | 43,9–53,7 | 53,8–56,1 | 56,2 | 46,1–56,1 | 56,2–58,8 | 58,7 |
| 164 | 44,4–54,2 | 54,3–56,7 | 56,8 | 46,7–51,7 | 57,2–59,7 | 59,8 |
| 165 | 44,9–54,9 | 55,0–57,4 | 57,5 | 47,4–58,0 | 58,1–60,6 | 60,7 |
| 166 | 45,4–55,5 | 55,6–58,1 | 58,2 | 48,2–58,9 | 59,0–61,5 | 61,6 |
| 167 | 46,0–56,2 | 56,3–58,8 | 58,9 | 48,9–59,7 | 59,8–62,4 | 62,5 |
| 168 | 46,5–56,9 | 57,0–59,4 | 59,5 | 49,6–60,6 | 60,7–63,4 | 63,5 |
| Рост, см | Хлопчыкі (маса цела, кг) | Дзяўчынкі (маса цела, кг) |
| Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы | Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы |
| **13 год** |
| 137 | 26,3–32,1 | 32,2–33,5 | 33,6 | 30,4–37,2 | 37,3–38,9 | 39,0 |
| 138 | 27,1–33,1 | 33,2–34,6 | 34,7 | 31,0–38,0 | 38,1–39,7 | 39,8 |
| 139 | 27,8–34,0 | 34,1–35,5 | 35,6 | 31,8–38,8 | 38,9–40,5 | 40,6 |
| 140 | 28,6–35,0 | 35,1–36,6 | 36,7 | 32,5–39,7 | 39,8–41,5 | 41,6 |
| 141 | 29,4–36,0 | 36,1–37,8 | 37,7 | 33,2–40,6 | 40,7–42,4 | 42,5 |
| 142 | 30,2–36,9 | 36,9–38,4 | 38,5 | 33,3–41,4 | 41,5–43,3 | 43,4 |
| 143 | 31,0–37,8 | 37,8–38,5 | 39,6 | 34,6–42,7 | 43,4–44,1 | 44,2 |
| 144 | 31,7–38,7 | 38,8–40,4 | 40,5 | 35,3–41,3 | 43,2–45,0 | 45,1 |
| 145 | 32,5–39,7 | 39,8–41,5 | 41,6 | 35,9–43,9 | 44,0–45,9 | 46,0 |
| 146 | 33,3–40,7 | 40,8–42,5 | 42,8 | 36,6–44,8 | 44,9–46,8 | 46,9 |
| 147 | 34,0–41,6 | 41,7–43,5 | 43,6 | 36,3–45,7 | 45,8–47,8 | 47,9 |
| 148 | 34,8–42,6 | 42,7–44,5 | 44,8 | 38,0–46,4 | 46,5–48,5 | 48,6 |
| 149 | 35,6–43,4 | 43,5–45,3 | 45,4 | 38,7–47,3 | 47,4–49,5 | 49,8 |
| 150 | 36,4–44,4 | 44,5–46,4 | 46,5 | 39,4–48,2 | 48,3–50,4 | 50,5 |
| 151 | 37,2–45,4 | 45,5–47,4 | 47,5 | 40,1–49,1 | 49,2–51,3 | 51,4 |
| 152 | 37,9–46,3 | 46,4–48,4 | 48,5 | 40,8–49,8 | 49,9–52,0 | 52,1 |
| 153 | 38,7–47,3 | 47,4–49,4 | 49,5 | 41,5–50,7 | 50,8–53,0 | 53,1 |
| 154 | 39,4–48,2 | 48,3–50,4 | 50,5 | 42,2–51,6 | 51,7–54,0 | 54,1 |
| 155 | 40,2–49,2 | 49,3–51,4 | 51,5 | 42,8–52,4 | 52,5–54,8 | 54,9 |
| 156 | 41,0–50,2 | 50,3–52,5 | 52,6 | 43,6–53,2 | 53,3–55,6 | 55,7 |
| 157 | 41,8–51,0 | 51,1–53,3 | 53,4 | 44,3–54,1 | 54,2–56,5 | 56,6 |
| 158 | 42,8–52,0 | 52,1–54,3 | 54,4 | 44,9–54,9 | 55,0–57,4 | 57,5 |
| 159 | 43,3–52,9 | 53,0–55,3 | 55,4 | 45,8–55,8 | 55,9–58,4 | 58,5 |
| 160 | 44,1–53,9 | 54,0–58,3 | 56,4 | 46,3–56,7 | 56,8–59,3 | 59,4 |
| 161 | 44,9–54,9 | 55,0–57,4 | 57,5 | 47,1–57,5 | 57,6–60,1 | 60,2 |
| 162 | 45,6–55,8 | 55,9–58,3 | 58,4 | 47,7–58,3 | 58,4–61,0 | 61,1 |
| 163 | 46,4–56,8 | 56,9–59,4 | 59,5 | 48,4–59,2 | 59,3–61,9 | 62,0 |
| 164 | 47,2–57,6 | 57,7–60,2 | 60,3 | 49,1–60,1 | 60,2–62,8 | 62,3 |
| 165 | 48,0–58,6 | 58,7–61,1 | 61,2 | 49,8–60,8 | 60,9–63,5 | 63,6 |
| 166 | 48,8–59,6 | 59,7–62,3 | 62,4 | 50,5–61,7 | 61,8–64,5 | 64,6 |
| 167 | 49,5–60,5 | 60,6–63,2 | 63,3 | 51,2–62,6 | 62,7–65,4 | 65,5 |
| 168 | 50,3–61,5 | 61,6–64,3 | 64,4 | 51,8–63,4 | 63,5–66,3 | 66,4 |
| 169 | 51,0–62,4 | 62,5–65,2 | 65,3 | 52,6–64,2 | 64,3–67,0 | 67,1 |
| 170 | 51,8–63,4 | 63,5–66,3 | 66,4 | 53,3–65,1 | 65,2–68,0 | 68,1 |
| 171 | 52,7–64,3 | 64,4–67,2 | 67,3 | 54,0–66,0 | 66,1–69,0 | 69,1 |
| 172 | 53,4–65,2 | 55,3–68,1 | 68,2 | 54,6–66,8 | 66,9–69,8 | 69,9 |
| 173 | 54,2–66,2 | 66,3–69,2 | 69,3 | 55,3–67,6 | 67,7–70,8 | 70,9 |
| Рост, см | Хлопчыкі (маса цела, кг) | Дзяўчынкі (маса цела, кг) |
| Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы | Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы |
| **14 год** |
| 145 | 34,8–42,6 | 42,7–44,5 | 44,6 | 33,9–41,5 | 41,6–42,9 | 43,0 |
| 146 | 35,5–43,3 | 43,4–45,3 | 45,4 | 34,7–42,5 | 42,6–43,9 | 44,0 |
| 147 | 36,0–44,1 | 44,2–46,1 | 46,2 | 35,6–43,6 | 43,7–45,6 | 45,7 |
| 148 | 37,7–44,9 | 46,0–46,9 | 47,0 | 36,4–44,6 | 44,7–46,6 | 46,7 |
| 149 | 37,4–45,7 | 45,8–47,8 | 47,9 | 37,3–45,7 | 45,8–47,8 | 47,9 |
| 150 | 37,9–46,3 | 46,4–48,4 | 48,5 | 38,8–46,6 | 46,7–48,7 | 48,8 |
| 151 | 39,5–47,1 | 47,2–49,2 | 49,3 | 39,1–47,7 | 47,8–49,9 | 49,9 |
| 152 | 39,2–47,9 | 48,0–50,1 | 50,2 | 39,9–48,7 | 48,8–50,9 | 51,0 |
| 153 | 39,8–48,6 | 48,7–50,8 | 50,9 | 40,8–49,8 | 49,9–52,0 | 52,1 |
| 154 | 40,4–49,4 | 49,5–51,8 | 51,7 | 41,6–50,8 | 50,9–53,1 | 53,2 |
| 155 | 41,0–50,2 | 50,3–52,5 | 52,6 | 42,5–51,9 | 52,0–54,2 | 54,3 |
| 156 | 41,7–50,9 | 51,0–53,2 | 53,3 | 43,3–52,9 | 53,0–55,3 | 55,4 |
| 157 | 42,3–51,7 | 51,8–54,1 | 54,2 | 44,2–54,0 | 54,1–56,4 | 56,6 |
| 158 | 42,9–52,5 | 52,6–54,9 | 55,0 | 45,0–55,0 | 55,1–57,5 | 57,6 |
| 159 | 43,6–53,2 | 53,3–55,6 | 55,7 | 45,9–55,1 | 56,2–58,6 | 58,7 |
| 160 | 44,1–53,9 | 54,0–56,4 | 56,5 | 46,7–57,1 | 57,2–60,7 | 60,8 |
| 161 | 44,8–54,7 | 54,8–57,2 | 57,3 | 46,7–58,2 | 58,3–60,8 | 60,9 |
| 162 | 45,4–55,4 | 55,5–57,9 | 58,0 | 48,4–59,2 | 59,3–61,9 | 62,0 |
| 163 | 46,0–58,2 | 56,3–58,8 | 58,9 | 49,3–60,3 | 60,4–63,0 | 63,1 |
| 164 | 46,6–57,0 | 57,1–59,6 | 59,7 | 50,1–61,3 | 61,4–64,1 | 64,2 |
| 165 | 47,3–57,8 | 57,9–60,4 | 60,5 | 51,0–62,4 | 62,5–64,9 | 65,0 |
| 166 | 47,9–58,5 | 58,6–61,2 | 61,3 | 51,8–63,4 | 63,5–66,3 | 66,4 |
| 167 | 48,5–59,3 | 59,4–62,0 | 62,1 | 52,7–64,5 | 64,6–67,4 | 67,5 |
| 168 | 49,1–60,1 | 60,2–62,8 | 62,9 | 53,5–65,5 | 65,6–68,5 | 68,6 |
| 169 | 49,8–60,8 | 60,9–62,6 | 63,7 | 54,4–66,6 | 66,7–69,6 | 69,7 |
| 170 | 50,3–61,5 | 61,6–64,3 | 64,4 | 55,3–67,5 | 67,6–70,5 | 70,6 |
| 171 | 50,9–62,3 | 62,4–65,1 | 65,2 | 56,2–68,6 | 68,7–71,6 | 71,7 |
| 172 | 51,6–63,0 | 63,1–65,9 | 66,0 | 57,0–69,6 | 69,7–72,8 | 72,9 |
| 173 | 52,2–63,8 | 63,9–66,7 | 66,8 | 57,9–70,7 | 70,8–73,4 | 73,5 |
| 174 | 52,8–64,6 | 64,7–67,5 | 67,6 | 58,7–71,7 | 71,8–74,9 | 75,0 |
| 175 | 53,5–65,3 | 65,4–68,3 | 68,4 | 59,6–72,8 | 72,9–76,1 | 76,2 |
| 176 | 54,1–66,1 | 66,2–69,1 | 69,2 | 60,4–73,7 | 73,8–77,1 | 77,2 |
| 177 | 54,7–66,9 | 67,0–69,9 | 70,0 | 61,3–74,9 | 75,9–78,3 | 78,4 |
| Рост, см | Хлопчыкі (маса цела, кг) | Дзяўчынкі (маса цела, кг) |
| Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы | Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы |
| **15 год** |
| 148 | 35,8–43,8 | 43,9–45,7 | 45,9 | 41,1–50,3 | 50,4–52,6 | 52,7 |
| 149 | 36,7–44,7 | 44,8–46,8 | 46,9 | 41,9–51,2 | 51,3–53,5 | 53,6 |
| 150 | 37,4–45,8 | 45,9–47,8 | 47,9 | 42,5–51,9 | 52,0–54,3 | 54,4 |
| 151 | 38,3–46,7 | 46,8–48,8 | 48,9 | 43,2–52,8 | 52,9–55,2 | 55,3 |
| 152 | 39,1–47,7 | 47,8–49,9 | 50,0 | 43,9–53,7 | 53,8–56,1 | 56,2 |
| 153 | 39,9–48,7 | 48,8–50,4 | 51,0 | 44,6–54,5 | 54,6–56,9 | 57,0 |
| 154 | 40,7–49,7 | 49,8–51,9 | 52,0 | 45,3–55,3 | 55,1–57,8 | 57,9 |
| 155 | 41,5–50,7 | 50,8–53,0 | 53,1 | 45,9–58,1 | 56,2–58,7 | 58,8 |
| 156 | 42,2–51,6 | 51,7–53,9 | 54,0 | 46,6–57,0 | 57,1–59,6 | 59,7 |
| 157 | 43,0–52,6 | 52,7–54,9 | 55,0 | 47,3–57,9 | 58,0–60,5 | 60,6 |
| 158 | 43,8–53,6 | 53,7–56,2 | 56,3 | 48,0–58,6 | 58,7–61,3 | 61,4 |
| 159 | 44,6–54,6 | 54,7–57,0 | 57,1 | 48,7–59,5 | 59,6–62,6 | 62,3 |
| 160 | 45,5–55,5 | 55,6–58,2 | 58,3 | 49,3–60,3 | 60,4–63,0 | 63,1 |
| 161 | 43,6–56,5 | 56,6–59,1 | 59,2 | 50,0–61,3 | 61,3–63,9 | 64,0 |
| 162 | 47,1–57,5 | 57,6–60,1 | 60,2 | 50,8–62,0 | 62,1–64,9 | 65,0 |
| 163 | 47,9–58,5 | 58,6–61,1 | 61,2 | 61,4–62,8 | 62,9–65,7 | 65,8 |
| 164 | 47,8–59,5 | 59,6–62,2 | 62,3 | 52,1–63,7 | 63,8–66,6 | 66,7 |
| 165 | 49,5–60,5 | 60,6–63,2 | 63,3 | 52,7–64,5 | 64,6–67,4 | 67,5 |
| 166 | 50,2–62,4 | 61,5–64,1 | 64,2 | 53,7–65,3 | 65,4–65,3 | 68,4 |
| 167 | 51,0–62,2 | 62,5–65,2 | 65,3 | 54,2–66,2 | 66,3–69,2 | 69,3 |
| 168 | 52,8–63,4 | 63,5–66,2 | 66,3 | 54,8–67,0 | 67,1–70,0 | 70,1 |
| 169 | 52,7–64,3 | 64,4–67,2 | 67,3 | 55,5–67,9 | 68,0–71,0 | 71,1 |
| 170 | 53,5–65,3 | 65,4–68,3 | 68,4 | 56,2–68,8 | 68,7–71,8 | 71,9 |
| 171 | 54,3–66,9 | 67,0–69,3 | 69,4 | 56,9–69,5 | 69,6–72,7 | 72,8 |
| 172 | 55,1–67,3 | 67,4–70,3 | 70,4 | 57,6–70,4 | 70,5–73,6 | 73,7 |
| 173 | 55,9–68,3 | 68,4–71,4 | 71,5 | 58,2–71,2 | 71,3–74,4 | 74,5 |
| 174 | 56,7–69,3 | 69,4–72,4 | 72,5 | 59,0–72,1 | 72,2–75,3 | 75,4 |
| 175 | 57,5–70,3 | 70,4–73,4 | 73,5 | 59,6–72,8 | 72,9–76,1 | 76,2 |
| 176 | 58,2–71,2 | 71,3–74,4 | 74,5 | 60,3–73,7 | 73,8–77,1 | 77,2 |
| 177 | 59,0–72,2 | 72,3–75,4 | 75,5 | 61,0–74,6 | 74,7–78,0 | 78,1 |
| 178 | 59,9–73,1 | 73,2–76,4 | 76,5 | 61,7–75,4 | 75,5–78,8 | 78,9 |
| Рост, см | Хлопчыкі (маса цела, кг) | Дзяўчынкі (маса цела, кг) |
| Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы | Норма, 0 балаў | Пагроза атлусцення, – 1 бал | Атлусценне, – 3 балы |
| **16 год** |
| 152 | 43,1–52,6 | 52,1–55,0 | 55,1 | 45,5–55,5 | 55,6–58,0 | 58,1 |
| 153 | 43,5–53,4 | 53,5–55,8 | 55,8 | 46,0–56,2 | 56,3–58,7 | 58,8 |
| 154 | 44,5–54,1 | 54,2–56,6 | 56,7 | 46,5–56,9 | 57,0–59,4 | 58,5 |
| 155 | 44,9–54,8 | 54,9–57,3 | 57,4 | 47,2–57,6 | 57,7–60,2 | 60,3 |
| 156 | 45,5–55,6 | 55,7–58,1 | 58,2 | 47,7–58,3 | 58,4–60,8 | 60,9 |
| 157 | 46,1–56,3 | 56,4–58,9 | 59,0 | 48,2–59,0 | 59,1–62,0 | 62,1 |
| 158 | 46,8–57,1 | 57,2–59,7 | 59,8 | 48,8–59,8 | 59,9–62,3 | 62,4 |
| 159 | 47,3–57,9 | 58,0–60,6 | 60,7 | 49,3–60,3 | 60,4–63,0 | 63,1 |
| 160 | 47,8–58,5 | 58,6–61,2 | 61,3 | 49,9–60,9 | 61,0–64,2 | 64,3 |
| 161 | 48,6–59,3 | 59,4–62,0 | 62,1 | 50,4–61,0 | 61,1–64,4 | 64,5 |
| 162 | 49,2–60,1 | 60,2–62,8 | 62,9 | 50,9–62,3 | 62,4–65,0 | 65,1 |
| 163 | 50,0–60,7 | 60,8–63,6 | 63,7 | 51,5–62,9 | 63,0–65,7 | 65,8 |
| 164 | 50,4–61,6 | 61,7–63,8 | 63,9 | 52,0–63,6 | 63,7–66,4 | 66,5 |
| 165 | 51,0–62,3 | 62,4–65,2 | 65,3 | 52,6–64,4 | 64,5–67,2 | 67,3 |
| 166 | 51,0–63,1 | 63,2–66,2 | 66,3 | 53,2–65,0 | 65,1–67,9 | 68,0 |
| 167 | 62,2–63,8 | 63,8–66,7 | 66,8 | 53,7–65,7 | 65,8–68,6 | 68,7 |
| 168 | 52,9–64,4 | 64,7–67,5 | 67,6 | 54,3–66,3 | 66,4–69,4 | 69,5 |
| 169 | 53,5–65,4 | 65,5–68,3 | 68,4 | 54,8–67,0 | 67,1–70,0 | 70,1 |
| 170 | 54,0–66,0 | 66,1–69,0 | 69,1 | 55,3–67,7 | 67,8–70,7 | 70,8 |
| 171 | 53,2–66,8 | 66,9–69,0 | 70,0 | 55,9–68,3 | 68,4–71,4 | 71,5 |
| 172 | 55,3–67,1 | 67,2–70,6 | 70,7 | 56,4–69,0 | 69,1–72,1 | 72,2 |
| 173 | 55,9–68,3 | 68,4–71,4 | 71,5 | 57,0–69,6 | 69,7–72,7 | 72,8 |
| 174 | 56,6–69,1 | 69,2–72,2 | 72,3 | 56,5–70,3 | 70,4–73,4 | 73,5 |
| 175 | 57,1–69,8 | 69,9–72,9 | 73,0 | 58,1–71,1 | 71,2–74,2 | 74,3 |
| 176 | 57,7–70,5 | 70,6–73,7 | 73,8 | 58,7–71,7 | 71,8–74,9 | 75,0 |
| 177 | 58,4–71,3 | 71,4–74,5 | 74,6 | 59,2–72,4 | 72,5–75,6 | 75,7 |
| 178 | 59,0–72,1 | 72,2–75,4 | 75,5 | 59,8–73,0 | 73,1–75,8 | 75,9 |
| 179 | 59,6–72,8 | 72,9–76,2 | 76,3 | 60,2–73,7 | 73,8–77,0 | 77,1 |
| 180 | 60,2–73,5 | 73,6–76,8 | 76,9 | 60,8–74,4 | 74,5–77,7 | 77,8 |

3.6. ФУНКЦЫЯНАЛЬНЫЯ ПРОБЫ

Ніжэй прыведзены шырока вядомыя функцыянальныя пробы, якія могуць быць рэкамендаваныя для аб’ектыўнай ацэнкі змяненняў ўзроўню функцыянальных магчымасцяў вучняў на працягу навучальнага года. Функцыянальныя пробы дазваляюць ацэньваць агульны стан арганізма, яго рэзервовыя магчымасці, асаблівасці адаптацыі розных сістэм да фізічных нагрузак. Функцыянальныя пробы прызначаны для ацэнкі: 1) функцыянальнага стану і рэзерваў сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэм для вызначэння агульнай нагрузкі; 2) фізічнай працаздольнасці, прыдатнасці навучэнца да розных відаў дзейнасці; 3) эфектыўнасці праграм фізічнай рэабілітацыі.

***Проба Марцінэ-Кушалеўскага*** дазваляе ацаніць прыстасавальнасць сардэчна-сасудзістай сістэмы да фізічных нагрузак, г. зн. яе функцыянальны стан. З дапамогай пробы магчыма вызначыць час аднаўлення функцый сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэм пасля канкрэтнай нагрузкі. Пры гэтым больш кароткі аднаўленчы перыяд сведчыць аб лепшай фізічнай падрыхтоўцы. Частату пульса і артэрыяльны ціск параўноўваюць з зыходнымі паказчыкамі. Чым больш нязначнае разыходжанне, тым лепш функцыя сардэчна-сасудзістай сістэмы.

Методыка выканання: у падыспытнага ў стане спакою падлічваюць пульс за 10 с і вымяраюць АЦ. Потым падыспытнаму прапануюць, не здымаючы манжэта танометра, на працягу 30 с выканаць фізічную нагрузку ў выглядзе 20 прысяданняў з выкіданнем рук наперад. Адразу пасля прысяданняў падыспытны садзіцца, ўключаюць секундамер і на працягу першых 10 с падлічваюць пульс, а за час, які застаўся да заканчэння першай хвіліны аднаўленчага перыяду (50 с), вымяраецца АЦ. З пачатку другой хвіліны аднаўленчага перыяду вызначаюць частату пульса за першыя 10 с і апошнія 10 с кожнай хвіліны да аднаўлення зыходнай частаты. Пасля гэтага яшчэ раз вымяраюць АЦ.

Ацэнка вынікаў: крытэрамі для ацэнкі пробы з’яўляюцца ступень пачашчэння пульса і характар рэакцыі АЦ на нагрузку, а таксама час іх аднаўлення. У дзяцей школьнага ўзросту адразу пасля 20 прысяданняў назіраецца прырост ЧСС на 30–50 %, павелічэнне максімальнага АЦ на 10–20 мм рт. сл., зніжэнне мінімальнага АЦ на 4–10 мм рт. сл. Звычайна праз 1–2 хв ЧСС і АЦ аднаўляюцца. Такая рэакцыя сардэчна-сасудзістай сістэмы расцэньваецца як спрыяльная. Вялікія зрухі ЧСС і АЦ, зацяжны аднаўленчы перыяд адлюстроўваюць неадпаведнасць дадзенай фізічнай нагрузкі функцыянальным магчымасцям арганізма і расцэньваюцца як неспрыяльная рэакцыя сардэчна-сасудзістай сістэмы.

***Пробы з затрымкай дыхання*** выкарыстоўваюцца для ацэнкі функцыянальнага стану дыхальнай сістэмы. Дадзеныя пробы прымяняюцца для вызначэння ўстойлівасці арганізма да гіпаксіі.

*Проба Штанге* заключаецца ў рэгістрацыі працягласці затрымкі дыхання пасля максімальнага ўдыху.

Методыка выканання: доследны у становішчы седзячы робіць глыбокі ўдых і затрымлівае дыханне. Па секундамеры рэгіструецца час затрымкі дыхання.

Ацэнка вынікаў: 6–10 гадоў – 22–45 с; 11–15 гадоў – 40–55 с; 16–18 гадоў – 40–60 с.

*Проба Генчы* заключаецца ў рэгістрацыі працягласці затрымкі дыхання пасля максімальнага выдыху.

Методыка выканання: у становішчы седзячы пасля максімальнага выдыху доследны затрымлівае дыханне. Час затрымкі фіксуецца па секундамеры.

Ацэнка вынікаў: у дзяцей працягласць затрымкі дыхання на выдыху ў сярэднім складае 12–13 с; 16–18 гадоў – 20–30 с.

***Артастатычная*** *проба* выкарыстоўваецца для вызначэння функцыянальнага стану сімпатычнага аддзела вегетатыўнай нервовай сістэмы. Яе сутнасць заключаецца ў аналізе змяненняў ЧСС у адказ на пераход цела з гарызантальнага ў вертыкальнае становішча.

Проба заснавана на тым, што тонус сімпатычнага аддзела вегетатыўнай нервовай сістэмы і, адпаведна, ЧСС павялічваюцца пры пераходзе з гарызантальнага становішча (клінастатыка) у вертыкальнае (артастатыка). Такім чынам, розніца ў частаце пульса пры пераходзе з клінастатыкі ў артастатыку дазваляе колькасна ацаніць стан сімпатычнай інервацыі сэрца, ўзбудлівасць і тонус сімпатычнага аддзела вегетатыўнай нервовай сістэмы ў цэлым.

Методыка выканання: доследны кладзецца на кушэтку, праз 3–4 хв на працягу 15 с падлічваюць частату пульса, потым доследны ўстае і на працягу першых 15 с пасля пераходу ў вертыкальнае становішча частату пульса падлічваюць зноў.

Ацэнка вынікаў: пачашчэнне пульса, пералічанае на 1 хв, пры нармальным тонусе і ўзбудлівасці сімпатычнага аддзела нервовай сістэмы не павінна перавышаць 12–18 удараў. Павелічэнне частаты пульса менш чым на 12 удараў сведчыць аб паніжэнні ўзбудлівасці і тонусу сімпатычнага аддзела вегетатыўнай нервовай сістэмы. Павелічэнне частаты пульса больш чым на 18 удараў сведчыць аб павышэнні ўзбудлівасці і тонусу сімпатычнага аддзела вегетатыўнай нервовай сістэмы.

3.7. АЦЭНКА ЗНЕШНІХ ПРЫМЕТ СТОМЫ

Ацаніць знешнія прыметы стомы можна з дапамогай табліцы 15. Гэтая табліца адрасаваная настаўніку фізічнай культуры. Прыведзеныя ў ёй знешнія прыметы стомы могуць быць выкарыстаныя для суб’ектыўнай ацэнкі стану навучэнца на ўроку фізічнай культуры. Асобныя крытэрыі могуць быць рэкамендаваныя для навучання вучняў прыёмам самакантролю падчас самастойных заняткаў.

Табліца 15

Табліца для ацэнкі знешніх прымет стомы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Знешняя прымета стомы | Невялікая стома | Сярэдняя стома | Выяўленая стома (ператамленне) |
| Афарбоўка скуры  | Лёгкая гіперэмія | Значная гіперэмія | Збяленне або сінюшнасць |
| Патлівасць | Нязначная | Вялікая | Празмерная |
| Выраз твару | Спакойны | Напружаны | Пакутлівы |
| Характар дыхання | Пачашчанае, роўнае | Пачашчанае, перыядычныя глыбокія ўдыхі і выдыхі | Рэзкае, пачашчанае, павярхоўнае і арытмічнае |
| Каардынацыя рухаў, увага | Выразнае, бадзёрае выкананне камандаў | Няпэўныя рухі, пагойдванні, невыразнае выкананне заданняў | Дрыжанне канцавін, частыя пагойдванні, адставанне ў хадзе ад групы |
| Скаргі | Няма | На стому, боль у мышцах, сэрцабіцце | На галавакружэнне, галаўны боль, шум у вушах, млоснасць, слабасць |

СПІС ЛІТАРАТУРЫ

1. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.06.2014 № 38 «Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры».

2. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92 «Об установлении форм «Медицинская справка о состоянии здоровья», «Выписка из медицинских документов» и утверждении Инструкции о порядке их заполнения».

3. Комплексная оценка состояния здоровья ребенка: методические рекомендации. – Минск: Министерство здравоохранения Республики Беларусь, БГИУВ, 2000. – 64 с.

4. Белякова Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся. Пособие для преподавателей физ.культуры и мед. работников учебных заведений /Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Мн.:УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 154 с.

5. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2010. – 270 с.: ил.

6. Гигиенический контроль за организацией двигательного режима школьников: методические указания. – Минск: Министерство здравоохранения Республики Беларусь, 2000. – 19 с.

7. Теория и методика физического воспитания. В 2 т. Т. 2. Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 391 с.

8. Кряж В. Н. Физическое упражнение основное средство физического воспитания // Ученые записки: сборник научных трудов. – Минск: Четыре четверти, 1997. – Вып. 1 – С. 218–222.

9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 184 с.

10. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2004. – 480 с.

11. Нормативные таблицы оценки физического развития различных возрастных групп населения Беларуси / В. Н. Кряж (разработчик и руководитель проекта), З. С. Кряж, О. В. Марфина, Л. И. Тегако (ответственная за программу изучения морфофункциональных показателей) [и др.]: Фонд фундаментальных исследований Республики Беларусь, отдел антропологии и экологии ин-та искусствоведения, этнографии и фольклора НАН, НИИФКиС РБ. – Минск: Белорусский Комитет «Дети Чернобыля», 1998. – 32 с.

12. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова.- М.: ТЦ СФЕРА, 2005. – 224 с.

13. Здравоохранение в Республике Беларусь: официальный статистический сборник за 2004 г. – Минск, 2005. – 316 с.

14. Круцевич Т. Ю., Воробъев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. – Киев: Полиграф-Экспресс, 2005. – 195 с.