

МІНІСТЭРСТВА АДУКАЦЫІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ

ВУЧЭБНЫЯ ПРАГРАМЫ
ДЛЯ ўСТАНОЎ агульнай сярэдняй адукацыі
з БЕЛАРУСКАЙ МОВАЙ НАВУЧАННЯ

I–IV КЛАСЫ

*Зацверджана
Міністэрствам адукацыі
Рэспублікі Беларусь*



МІНСК
НАЦЫЯНАЛЬНЫ ІНСТЫТУТ АДУКАЦЫІ
2012

УДК 373.121.414:373.3:1/9
ББК 74.26
В90

ISBN 978-985-559-130-7

© Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь, 2012
© НМУ «Нацыянальны інстытут
адукацыі», 2012

ФІЗІЧНАЯ КУЛЬТУРА І ЗДAROЎЕ

I–IV класы

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Вучэбны прадмет «Фізічная культура і здароўе» мае агульнаінтэлектуальнае, культуралагічнае, выхаваўчае і аздараўленчае значэнне, вырашае задачы агульнай фізкультурнай адукацыі, рознабаковага фізічнага, інтэлектуальнага, духоўна-маральнага развіцця і аздараўлення вучняў.

Мэтаі вывучэння вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» ў I–IV класах з’яўляецца фарміраванне фізічнай культуры асобы і аздараўленне вучняў з улікам іх узроставых асаблівасцей.

Мэта прадмета дасягаецца ў выніку рашэння адукацыйных, выхаваўчых і аздараўленчых задач.

Адукацыйныя задачы:

- авалоданне фізкультурнымі ведамі, даступнымі на першай ступені агульнай сярэдняй адукацыі;
- навучанне рухальным уменням і навыкам, спосабам фізкультурнай дзейнасці;
- навучанне прымяненню засвоеных фізкультурных ведаў, рухальных уменняў і навыкаў у пазаўрочны час.

Выхаваўчыя задачы:

- садзейнічанне станаўленню і развіццю патрэбнасці ў фізкультурна-аздараўленчай і спартыўна-аздараўленчай актыўнасці;
- фарміраванне адносін да ўласнага здароўя і здароўя іншых як да каштоўнасці;
- садзейнічанне гарманічнаму фізічнаму, духоўна-маральнаму, інтэлектуальнаму і эмацыянальнаму развіццю;
- выхаванне дысцыплінаванасці, стараннасці, добразычлівасці, калектывізму, чэснасці, спагадлівасці, смеласці;
- фарміраванне ўменняў і навыкаў супрацоўніцтва з аднагодкамі ў працэсе фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці.

Аздараўленчыя задачы:

- авалоданне навыкамі, неабходнымі для фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры;
- умацаванне фізічнага здароўя вучняў;
- развіццё каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей;
- садзейнічанне рознабаковаму фізічнаму развіццю;
- прафілактыка захворванняў, стрэсавых станаў;
- фарміраванне і захаванне правільнай паставы;
- прафілактыка міяпіі, плоскаступнёвасці і іншых захворванняў;
- фарміраванне ўяўленняў, ведаў, уменняў і навыкаў бяспекі жыццядзейнасці падчас арганізаваных і самастойных гульняў і фізкультурных заняткаў у экалагічна неспрыяльных умовах (для тых, хто пражывае ва ўмовах уздзеяння вынікаў аварыі на ЧАЭС).

Матэрыял вучэбнай праграмы размеркаваны па наступных раздзелах:

- уводзіны ў школьнае жыццё (толькі ў I класе);
- веды;
- уменні, навыкі, спосабы дзейнасці;
- развіццё рухальных здольнасцей.

Змест урокаў раздзела «**Уводзіны ў школьнае жыццё**» за паўняецца пераважна гульнёвай дзейнасцю, якая прадугледжана вучэбнай праграмай дашкольнай адукацыі для выхаванцаў старэйшай групы (Мінск, НІА, 2012)

Тэмы раздзела «**Веды**» плануюцца да засваення на ўроках фізічнай культуры і здароўя на працягу навучальнага года ў форме непрацяглых (3—5 хвілін) гутарак.

Раздзел «**Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці**» ўключае фізічныя практыкаванні, якія складаюць змест «школы рухаў»: хадзьбу, бег, скачкі, кіданне, лажанне, практыкаванні ў раўнавазе, акрабатычныя практыкаванні, элементы спартыўных і рухавых гульняў; перамяшчэнне на лыжах, плаванне.

Змест раздзела «**Развіццё рухальных здольнасцей**» уключае ў сябе рухавыя гульні і гульнёвыя заданні, тэставыя практыкаванні і крытэрыі вызначэння ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей вучняў, прыкладны пералік дамашніх заданняў і парады па рухальным рэжыме вучняў на тыдзень.

На кожным уроку фізічнай культуры і здароўя рэкамендуецца планаваць гульнівую дзейнасць вучняў. Пры выкарыстанні на ўроках рухавых гуляняў і гульнівых заданняў вырашаюцца наступныя **задачы**:

- замацаванне і ўдасканаленне рухальных уменняў, навываў і засвоеных спосабаў дзейнасці;
- развіццё каардынацыйных (дакладнае ўзнаўленне прасторавых, часавых і сілавых характарыстык рухаў, захоўванне раўнавагі, хуткае і своечасовае рэагаванне на зменлівыя сітуацыі, узгодненасць адначасовых і паслядоўных рухаў рознымі часткамі цела, узнаўленне тэмпу і рытму рухаў) і кандыцыйных (хуткасных, сілавых, хуткаснасілавых, агульнай вынослівасці і гнуткасці) здольнасцей.

Тэставыя практыкаванні выкарыстоўваюцца выключна для матывацыі вучэбнай дзейнасці, індывідуалізацыі і карэкцыі зместу адукацыйнага працэсу. Вучні I класа выконваюць тэставыя практыкаванні толькі адзін раз за навучальны год — у маі. Вучні II—IV класаў тэсціруюцца два разы на працягу навучальнага года — у верасні і маі.

Змест вучэбнай праграмы разлічаны на яго засваенне вучнямі, якія па стане здароўя аднесены да асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп. Вучні, якія па стане здароўя аднесены да спецыяльнай медыцынскай групы і групы лячэбнай фізічнай культуры, займаюцца асобна ад урокаў фізічнай культуры па спецыяльных праграмах, зацверджаных Міністэрствам адукацыі Рэспублікі Беларусь.

Перавод з адной медыцынскай групы ў другую ажыццяўляецца ў адпаведнасці з нарматыўнымі дакументамі Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь і Міністэрства аховы здароўя Рэспублікі Беларусь. Вучні, якія вызвалены па медыцынскіх паказчыках ад рухальнай актыўнасці на ўроках фізічнай культуры і здароўя, прысутнічаюць на іх і выконваюць непроціпаказаныя індывідуальныя заданні пад кантролем настаўніка.

У мэтах эфектыўнага рашэння задач фізічнага выхавання вучняў I—IV класаў змест урокаў фізічнай культуры і здароўя павінен быць цесна ўзаемазвязаны з рухальнай актыўнасцю вучняў у рэжыме вучэбнага і падоўжанага дня, з іх удзелам у фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах.

Для павышэння аздараўленчага эфекту вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» рэкамендуецца як можна часцей праводзіць заняткі з дзецьмі на адкрытых пляцоўках пры навучальнай установе.

I КЛАС

Табліца 1

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

| Раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
|---|------------------|
| Уводзіны ў школьнае жыццё | 4 |
| Веды | 4 |
| Асновы бяспекі заняткаў | 1 |
| Гігіенічныя веды | 1 |
| Здаровы лад жыцця | 1 |
| Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі | 0,5 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,5 |
| Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці | 60 |
| Страявыя практыкаванні | 3 |
| Агульнаразвіццёвыя практыкаванні | 8 |
| Хадзьба | 2 |
| Бег | 4 |
| Скачкі | 5 |
| Кіданне | 4 |
| Лажанне | 5 |
| Акробатычныя практыкаванні | 8 |
| Практыкаванні ў раўнавазе | 4 |
| Элементы спартыўных і рухавых гульняў | 4 |
| Перамяшчэнне на лыжах ¹ | 10 |
| Плаванне ² | да 16 |

¹ У бясснежную зіму замяняецца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

² Пры наяўнасці ўмоў для навучання плаванню ў аб'ёме да 16 гадзін за кошт раздзела «Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці».

| Раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
|---|------------------|
| Развіццё рухальных здольнасцей¹ | |
| Рухавыя гульні і гульніевыя заданні | + |
| Тэсціраванне ² | 3 |
| Прыкладныя дамашнія заданні | + |
| Прыкладныя парады па рухальным рэжыме на тыдзень | + |
| У с я г о: | 68 |

Уводзіны ў школьнае жыццё

Гульні з бегам: «Вартаўнік», «Паляўнічыя і малпы», «Дагані сваю пару», «Карасі і шчупак», «Хітрая ліса», «Два маразы», «Пастух і воўк», «Пустое месца», «Шэры кот», «Мы — вясёлыя дзеці» і інш.

Гульні з поўзаннем і лажаннем: «Хто хутчэй», «Мядзведзі і чолы», «Пажарныя на вучэннях».

Гульні з кіданнем: «Паляўнічыя і зайцы», «Хто самы меткі», «Хто далей кіне», «Збі мяч», «Мяч у карзіну», «Школа мяча» і інш.

Веды

Асновы бяспекі заняткаў. Правілы бяспечных паводзін у месцах заняткаў фізічнай культурай (у спартыўнай зале, на спартыўнай пляцоўцы, на лыжні, у басейне). Правілы бяспечнага перамяшчэння да месцаў заняткаў. Правілы паводзін у дварах, на гульніевых і спартыўных пляцоўках у пазаўрочны час. Меры папярэджання небяспекі на вадзе, у парку, у двары дома.

Гігіенічныя веды. Патрабаванні да адзення на занятках у розных умовах. Правільная пастава і яе значэнне для здароўя і добрай вучобы.

¹ Час, які адводзіцца на кожным уроку на развіццё рухальных здольнасцей вучняў, уваходзіць у разлік гадзін адпаведнай тэмы раздэла «Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці».

² Плануецца на апошнія два тыдні навучальнага года.

Здаровы лад жыцця. Уяўленне пра здароўе і здаровы лад жыцця. Рэжым дня вучня I класа. Значэнне заняткаў фізічнымі практыкаваннямі ў рэжыме дня для здароўя, добрага настрою, вучобы, адпачынку.

Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі. Правілы выканання комплексу практыкаванняў ранішняй гігіенічнай гімнастыкі. Правілы выканання практыкаванняў для фарміравання правільнай паставы.

Алімпізм і алімпійскі рух. Уяўленне пра Алімпійскія гульні старажытнасці, легенды і міфы алімпіяд; праграма і ўдзельнікі Алімпійскіх гуляняў, апошнія Алімпійскія гульні старажытнасці.

Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці

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

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні: практыкаванні без прадметаў, з гімнастычнай палкай, мячом, скакалкай; практыкаванні для фарміравання правільнай паставы ў асноўнай стойцы, седзячы на падлозе; комплекс практыкаванняў ранішняй гімнастыкі; падцягванне ў вісе стоячы, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы, віс на сагнутых руках.

Хадзьба: звычайным і шырокім крокам, на насках, з утрыманнем у розных становішчах гімнастычнай палкі, мяча, па разметках, па лініі, пераступаючы праз перашкоды, пад музycznaе суправаджэнне.

Бег: у павольным, сярэднім, хуткім тэмпе, на насках, з падніманнем бядра, са змяненнем напрамку па сігнале, з паскарэннем, у чаргаванні з хадзьбой; чаўночны бег 4×9 м; бег 30 м з высокага старту; 6-мінутны бег або бег 500 м (дзяўчынкі), 800 м (хлопчыкі).

Скачкі: імітацыя скачкоў птушак, звяроў; скачкі па «купінах», праз «вудачку», праз кароткую і доўгую скакалку; скачкі ўверх з даставаннем рукой падвешанага прадмета;

скачкі на дзвюх нагах з прасоўваннем наперад; скачок у даўжыню з месца адштурхоўваннем дзвюма нагамі; праз вертыкальную перашкоду (рызінка, планка на вышыні 20—25 см); у даўжыню з малога (5—6 крокаў) разбегу.

Кіданне: падкідванне малога мяча ўверх і лоўля яго дзвюма рукамі, перакідванне з рукі на руку; удары аб падлогу і лоўля пасля адскоку дзвюма рукамі; кіданне малога мяча з месца ў шчыт з адлегласці 2—3 м са становішча стоячы тварам у бок кідання; кіданне набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі з-за галавы з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку, дзвюма рукамі знізу з зыходнага становішча стоячы ногі паасобку.

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

Акрабатычныя практыкаванні: групоўка ва ўпоры прысеўшы, са становішча седзячы на падлозе, са становішча лежачы на спіне; перакат з групоўкі ў прыседзе назад з вяртаннем у прысед; кулёк уперад у групоўцы.

Практыкаванні ў раўнавазе: стойка на адной назе, другая нага сагнутая; хадзьба па прамой лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы, па рэйцы гімнастычнай лаўкі.

Элементы спартыўных і рухавых гульняў: перакідванне з рукі на руку тэніснага мяча; падкідванне ўверх тэніснага мяча з наступнай лоўляй дзвюма рукамі.

Падкідванне валебольнага мяча¹ і лоўля яго дзвюма рукамі з адным ці двума воплескамі, з адскокам ад падлогі; перакідванне мяча праз сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча; перакідванне мяча ў парах адзін аднаму з лоўляй дзвюма рукамі; удары мячом аб падлогу з наступнай лоўляй дзвюма рукамі; кідкі мяча адной і дзвюма рукамі ў вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога знаходзіцца на вышыні 1,5—2 метра ад падлогі).

Вядзенне мяча адной нагой, папераменна правай і левай нагамі па прамой, змейкай, чаўнаком. Спыненне мяча, які ко-

¹ Дазваляецца выкарыстоўваць гумавы мяч дыяметрам 25—30 см.

ціцца, правай і левай нагамі. Перадачы мяча ў парах адзін аднаму правай і левай нагамі. Удары па нерухомым мячы з пападаннем у вароты.

Перамяшчэнне на лыжах: адзяванне, зніманне лыж; стойкі на лыжах: асноўная, высокая, нізкая; ступаючы і слізготны крокі без палак, з палкамі; павароты пераступаннем на месцы; пад'ём угору «лесвічкай»; спускі з гор у высокай стойцы.

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

Гульніёвыя заданні: « Схавайся ў ваду», «Жабяняты», «Паплавок».

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

Развіццё рухальных здольнасцей вучняў

Рухавыя гульні і гульніёвыя заданні¹

Рухавыя гульні і гульніёвыя заданні выкарыстоўваюцца на ўроках фізічнай культуры і здароўя для замацавання і ўдасканалення вывучаных рухальных уменняў, навываў, спосабаў дзейнасці, развіцця каардынацыйных і кандыцыйных рухальных здольнасцей.

Гульні з выкананнем страявых каманд: «Хто хутчэй стане ў строй», «Пабудуй круг», «Пабудуй калону», «Падарожжа на караблі», «Рака і роў», «У дзяцей парадак строі», «Елачкі—бязрозкі», «Рыбкі—крабікі».

Гульні на развіццё ўвагі: «Фігуры», «Лес, балота, возера», «Нос, нос, нос, лоб», «Клас, смірна!», «Дзень і ноч», «Таварыш

¹ У раздзел уключаны гульні і гульніёвыя заданні, кола якіх можа быць пашырана настаўнікам.

капітан», «Рабі, як я», «Забаронены рух», «Забаўнікі», «Зрабі фігуру», «Люстэрка».

Гульні для ўдасканалення каардынацыйных здольнасцей: «Барада», «Грушка», «Малако», «Пасадка бульбы», «Змяя», «Калім-бам-ба», «Метка», «Вяроўка-змейка», «Не сыдзі з месца», «Збор ураджаю», «Дванаццаць палачак», «Квач у парах», «Паспей узяць», «Спрытныя матальшчыкі», «Канатаходзец», «З купіны на купіну», «Совачка», «Пераправа».

Гульні і гульнівыя заданні з бегам: «Ключы», «Хто хутчэй», «Адай стужку», «Хутка вазьмі і пакладзі», «Замяні прадмет», «Дагані сваю пару», «Два маразы», «Соўка», «Хто хутчэй дакоціць абруч», «Не замачы ног», «Паспей дагнаць», «Шпакоўня», «Знайдзі пару», «Поезд», «Бяздомны заяц», «Маяк», «Коннікі-спартсмены», «Гусі-лебедзі», «Пустое месца» і інш.

Гульні і гульнівыя заданні са скачкамі: «Пінгвіны з мячом», «Саскоч і павярніся», «Не наступі», «Воўк у рове», «Зайцы ў агародзе», «Жаба і чапля», «Вераб'і і кошкі», «Вудачка», «Злаві камара», «Не пападзіся», «Квач», «З купіны на купіну».

Гульні і гульнівыя заданні з кіданнем: «Перадаў — сядай», «Мяч у карзіну», «Паспей злавіць», «Каго назвалі — той ловіць», «Хто далей», «Паляўнічыя і зайцы», «Рухавая цэль», «Перадай мяч», «Хто самы меткі», «Мяч вядучаму», «Дагані мяч», «Мішэнь-качалка».

Гульні і гульнівыя заданні з лажаннем і пералажаннем: «З мячом пад дугой», «Перапаўзі — не кінь», «Хто хутчэй да флажка», «Пералёт птушак», «Лоўля малпаў», «Пажарныя», «Мядзведзі і пчолы».

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

Гульні з выкананнем тэставых практыкаванняў: «Выконвай без памылак».

Тэсціраванне

Тэставыя практыкаванні выконваюцца вучнямі ў канцы навучальнага года. На працягу аднаго ўрока рэкамендуецца планаваць і выкарыстоўваць не больш за два тэставыя практыкаванні. Крытэрыі вызначэння ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлены ў табліцах № 2, 3.

Шкала оцінки узаємно розвіття рухальних здольностей дзюдоїстів I класа

| № п/п | Теставає практикування | Узаємно розвіття рухальних здольностей | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|------|-----------------------|------|---------|------|-----------------------|------|--------|-----------------------------------|--|--|
| | | Низкі | | Нижайші за середні | | Середні | | Вишайші за середні | | Высокі | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 1 | Скачок у даўжыню з месца, см | 94 і менш | 95 | 100 | 105 | 110 | 112 | 115 | 119 | 122 | 130 і больш | | |
| 2 | Чаўночны бег 4×9 м, с | 14,7 і больш | 14,6 | 14,0 | 13,7 | 13,4 | 13,2 | 12,9 | 12,5 | 12,2 | 12,0 і менш | | |
| 3 | Падыманне тулава са становішча лезжачы на спіне (за 30 с), разоў | 7 і менш | 8 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 17 | 18 | 20 і больш | | |
| 4 | Нахіл уперад з зыходнага становішча сядзячы на падлозе, см | -5 і менш | -4 | -2 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 і больш | | |
| 5 | Бег 30 м, с | 7,8 і больш | 7,7 | 7,4 | 7,2 | 6,9 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,4 | 6,2 і менш | | |
| 6 | 6-мінутны бег, м або Бег 500 м, мін, с | 650 і менш 4,16 і больш | 660 | 760 | 800 | 850 | 890 | 920 | 970 | 1000 | 1110 і больш 2,40 і менш | | |

Шкала оцінки розвитку рухальних здольностей хлопчиків I класа

| № п/п | Теставае практикування | Узроўні развіцця рухальных здольнасцей | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|------|-----------------------|------|---------|------|-----------------------|------|--------|----------------|----------------|--|
| | | Нізкі | | Ніжэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Вышэйшы за сярэдні | | Высокі | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 1 | Скачок у даўжыню з месца, см | 103 і менш | 104 | 110 | 115 | 119 | 122 | 126 | 130 | 134 | 140 і больш | | |
| 2 | Чаўночны бег 4×9 м, с | 14,0 і больш | 13,9 | 13,4 | 13,1 | 12,8 | 12,5 | 12,3 | 12,1 | 11,8 | 11,5 і менш | | |
| 3 | Віс на сагнутых руках, с | 2 і менш | 3 | 4 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 23 і больш | | |
| 4 | Нахіл уперад з зы- ходнага становішча седзячы на падлозе, см | -9 і менш | -8 | -6 | -4 | -2 | 1 | 3 | 5 | 7 | 10 і больш | | |
| 5 | Бег 30 м, с | 7,7 і больш | 7,6 | 7,5 | 7,3 | 7,0 | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 6,4 | 6,2 і менш | | |
| 6 | 6-мінутны бег, м <i>або</i> Бег 800 м, мін, с | 700 і больш | 710 | 800 | 860 | 900 | 950 | 1000 | 1020 | 1080 | 1140 | 4,25 і менш | |
| | | 6,56 і больш | 6,55 | 6,29 | 6,00 | 5,35 | 5,13 | 5,08 | 4,54 | 4,40 | | | |

Прыкладныя дамашнія заданні

Штодзённа выконваць комплекс ранішняй гімнастыкі, развучаны на ўроках фізічнай культуры і здароўя.

У летні перыяд штодзённа гуляць на спартыўнай пляцоўцы з аднагодкамі ў рухавыя гульні, развучаныя на ўроках фізічнай культуры і здароўя, ездзіць на веласіпедзе, кідаць мяч у цэль (напрыклад, у баскетбольнае кольца), падцягвацца ў вісе на высокай перакладзіне (хлопчыкі), выконваць нахілы ўперад з прамымі нагамі, скакаць праз кароткую і доўгую скакалку. У выхадныя дні сумесна з бацькамі ажыццяўляць прагулкі пешшу, гуляць у рухавыя гульні.

Зімой катацца на каньках, хадзіць на лыжах. У выхадныя дні з бацькамі хадзіць на лыжныя прагулкі, катацца на лыжах і санках (табл. 4).

Табліца 4

Прыкладныя парады па рухальным рэжыме
на тыдзень вучняў I класа¹

| № п/п | Віды рухальнай дзейнасці ² | Аб'ём рухальнай дзейнасці на тыдзень | |
|----------|---|--------------------------------------|-----------|
| | | хлопчыкі | дзяўчынкі |
| 1 | Бег у гульнях на двары з таварышамі, км <i>або</i> | 6—8 | 5—7 |
| 2 | Хадзьба на лыжах, км | 7—9 | 6—8 |
| 3 | Скачкі праз кароткую скакалку, разоў | 500—600 | 500—600 |
| 4 | Падцягванне на высокай перакладзіне, разоў | 30—45 | — |
| 5 | Падцягванне на нізкай перекладзіне, разоў | — | 60—80 |

¹ Для вучняў, якія не займаюцца дадаткова да ўрокаў у спартыўных або фізкультурных групах.

² Практыкаванні выконваюцца ў дні, вольныя ад урокаў фізічнай культуры і здароўя.

| № п/п | Віды рухальнай дзейнасці | Аб'ём рухальнай дзейнасці на тыдзень | |
|----------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| | | хлопчыкі | дзяўчынкі |
| 6 | Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы, разоў | 30—50 | 30—50 на па- вышанай апоры |
| 7 | Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе ногі разам («складка з затрымкай 5—8 с»), разоў <i>або</i> | 20—30 | 20—30 |
| 8 | Нахіл уперад «колькі мажліва» з зыходнага становішча седзячы на падлозе ногі паасобку, разоў | 50—60 | 50—60 |
| 9 | Падыманне і апусканне тулава са становішча лежачы на спіне рукі за галавой, разоў <i>або</i> | 20—30 | 20—30 |
| 10 | Падыманне прамых ног са становішча лежачы на спіне, разоў | 30—40 | 30—40 |

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ, ЯКІЯ ЗАКАНЧВАЮЦЬ І КЛАС

Вучні павінны мець уяўленне:

аб здароўі, аб здаровым ладзе жыцця і месцы ў ім фізічных практыкаванняў;

аб Алімпійскіх гульнях старажытнасці.

Вучні павінны ведаць і выконваць:

правілы бяспекі паводзін на ўроках фізічнай культуры і здароўя;

рэжым вучэбнага і выхаднага дня;

гігіенічныя патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку;

самыя простыя правілы самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

вывучаныя практыкаванні і спосабы дзейнасці.

Вучні павінны ўмець:
гуляць у развучаныя рухавыя гульні;
тэхнічна правільна выконваць тэставыя практыкаванні;
выконваць патрабаванні здоровага ладу жыцця.

II КЛАС

Табліца 5

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

| Раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
|---|------------------|
| Веды | 4 |
| Асновы бяспекі заняткаў | 1 |
| Гігіенічныя веды | 1 |
| Здаровы лад жыцця | 1 |
| Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі | 0,5 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,5 |
| Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці | 64 |
| Страявыя практыкаванні | 3 |
| Агульнаразвіцёвыя практыкаванні | 8 |
| Хадзьба | 2 |
| Бег | 5 |
| Скачкі | 5 |
| Кіданні | 4 |
| Лажанне | 5 |
| Акробатычныя практыкаванні | 8 |
| Практыкаванні ў раўнавазе | 4 |
| Элементы спартыўных і рухавых гульняў | 4 |
| Перамяшчэнне на лыжах ¹ | 10 |
| Плаванне ² | да 16 |

¹ У бясснежную зіму замяняецца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

² Пры наяўнасці ўмоў для навучання плаванню ў аб'ёме да 16 гадзін за кошт раздзела «Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці».

| Раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
|---|------------------|
| Развіццё рухальных здольнасцей¹ | |
| Рухавыя гульні і гульніевыя заданні | + |
| Тэсціраванне ² | 6 |
| Прыкладныя дамашнія заданні | + |
| Прыкладныя парады па рухальным рэжыме на тыдзень | + |
| У с я г о: | 68 |

Веды

Асновы бяспекі заняткаў. Правілы бяспекі паводзін 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 пра здаровы лад жыцця і яго ўплыў на стан здароўя, настрой, поспехі ў вучобе друга-класніка.

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

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

¹ Час, які адводзіцца на кожным уроку на развіццё рухальных здольнасцей вучняў, уваходзіць у разлік гадзін адпаведнай тэмы раздзела «Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці».

² Плануецца па 3 гадзіны ў I і IV чвэрцях.

Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці

Страявыя практыкаванні: разлік на «першы-другі», размыканне і змыканне прыстаўнымі крокамі, перастраенні з адной шарэнгі ў дзве, з дзвюх у адну; перамяшчэнне ў калоне па адным з выкананнем каманд «У абход — шагам марш!», «Проціходам налева (направа) — марш!», «Па дыяганалі — марш!».

Агульнаразвіцёвыя практыкаванні: выпады ўперад, у бакі, назад з адначасовым падніманнем рук у бакі, уверх, адвядзеннем назад; кругавыя рухі рукамі ў выпадах; нахілы ўперад седзячы, стоячы ногі разам, ногі паасобку; комплекс практыкаванняў ранішняй гімнастыкі.

Хадзьба: на насках рукі на поясе, за галаву, уверх, у бакі; у паўпрыседзе; на знешнім баку ступні; з высокім падыманнем бядра.

Бег: на месцы, па разметках, «змейкай», «васьмёркай», з высокага старту 30 метраў, чаўночны бег 4×9 м, бег на зададзеную адлегласць і час.

Скачкі: у даўжыню з месца і з разбегу, на дзвюх нагах па разметках, на адной назе «па класах» (квадратах), у глыбіню з мяккім прызямленнем, праз кароткую і доўгую скакалку.

Кіданне: кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі ад грудзей і знізу ўперад-уверх з зыходнага становішча стоячы ногі на шырыні плячэй тварам у бок кідання; кіданне малога мяча з месца на далёкасць з зыходнага становішча стоячы тварам у напрамку кідання, на зададзеную адлегласць, у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 3—4 м.

Лажанне: па нахіленай гімнастычнай лаўцы ва ўпоры стоячы на каленях, ва ўпоры прысеўшы; па гімнастычнай сценцы ў гарызантальным напрамку прыстаўнымі крокамі з папераменным перахватам рукамі, у вертыкальным напрамку рознаіменным і аднайменным спосабамі. Падцягванне на руках, лежачы на жываце і бёдрах на гарызантальнай гімнастычнай лаўцы; на перакладзіне у вісе (хлопчыкі), у вісе стоячы (дзяўчынкі).

Акрабатычныя практыкаванні: хуткая групоўка з асноўнай стойкі рукі ўверх далонямі ўперад, з упору прысеўшы, са становішча лежачы на спіне рукі ўверх далонямі ўперад; кулёк уперад у групоўцы; стойка на лапатках сагнуўшы ногі; перакат уперад ва ўпор прысеўшы са стойкі на лапатках сагнуўшы ногі; перакат убок прагнуўшыся са становішча лежачы на грудзях рукі ўверх; перакат убок у групоўцы са стойкі на каленях.

Практыкаванні ў раўнавазе: стойка на адной назе з заплюшчанымі вачамі; тое ж з паднятымі ўбок рукамі стоячы на падлозе, на лаўцы; хадзьба па рэйцы перавернутаі гімнастычнай лаўкі; бег па гімнастычнай лаўцы; павароты кругом стоячы на гімнастычнай лаўцы, павароты кругом пры хадзьбе на насках па рэйцы гімнастычнай лаўкі.

Элементы спартыўных і рухавых гульняў: перакідванне з рукі на руку тэніснага мяча; падкідванне ўверх тэніснага мяча з наступнай лоўляй дзвюма рукамі. Кідкі валебольнага мяча¹ адной і дзвюма рукамі адзін аднаму з лоўляй дзвюма рукамі; падкідванне валебольнага мяча і лоўля яго дзвюма рукамі з 2—3 воплескамі, з адскокам ад падлогі, з адным-двума крокамі ў правы і левы бакі, з паваротам на 180°; перакідванне мяча праз сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча; удары мячом аб падлогу адной рукой з яго высокім, сярэднім і нізкім адскокам; кіданне мяча адной і дзвюма рукамі ў вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога знаходзіцца на вышыні 1,5—2 метраў ад падлогі).

Вядзенне мяча адной нагой, папераменна правай і левай нагамі па прамой, змейкай; чаўночны бег з вядзеннем мяча; вядзенне нагамі адначасова двух мячоў; спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагамі; удары па нерухомым мячы ўнутраным бокам ступні з пападаннем у вароты.

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

¹ Дазваляецца выкарыстоўваць гумавы мяч дыяметрам 25—30 см.

ступаючым і слізготным крокам; спускі на лыжах з горак з невялікім схілам; пад'ём угару ступаючым крокам.

Плаванне: прыседы ў ваду з галавой; выдых у ваду; да-ставанне прадметаў з дна, з расплюшчваннем вачэй у вадзе; слізганне лежачы на грудзях, на спіне; рух ног спосабам «кроль» з апорай рукамі аб дно, борцік басейна або з падтрымкай партнёра; слізганне пасля адштурхоўвання з рухамі ног спосабам «кроль» на спіне, на грудзях; выдыхі ў ваду з паваротам галавы; рухі рук, узгодненыя з дыханнем (стоячы на дне, у спалучэнні з хадзьбой); плаванне з апорай на дошку адной і дзвюма рукамі; плаванне з дапамогай ног і грабкоў адной рукой з розным становішчам другой рукі; саскок у ваду з борціка ўніз нагамі з розным становішчам рук; спад у ваду са становішча седзячы на борціку, рукі ўверсе.

Развіццё рухальных здольнасцей вучняў

Рухавыя гульні і гульнівыя заданні¹

Развіццё каардынацыйных і кандыцыйных рухальных здольнасцей на ўроках фізічнай культуры і здароўя дасягаецца ў працэсе навучання фізічным практыкаванням, спосабам дзейнасці і рухавым гульням, удзелу ў рухавых гульнях і выканання спарторніцкіх заданняў.

Гульні і гульнівыя заданні для ўдасканалення каардынацыйных здольнасцей: «Паспрабуй злаві», «Прыдумай сам», «Мяч збоку», «Забаронены рух», «Мы вясёлыя дзеці», «Карусель», «Забаўнікі», «Фігуры», «Па сцяжынцы», «Хто як ходзіць», «Карлікі і веліканы», «Хто лішні».

Гульні і гульнівыя заданні з бегам: «Хутка вазьмі — хутка пакладзі», «Займай свае месцы», «Замяні прадмет», «Бег за флажкамі», «Каршун і квактуха», «Пасадка бульбы», «Мы вясёлыя дзеці», «Коннікі-спартсмены».

Гульні і гульнівыя заданні са скачкамі: «Скакуны», «Чаўноч», «Пераскок праз ручаёк», «Конікі», «Парашутысты», «Па-

¹ У раздзел уключаны гульні і гульнівыя заданні, кола якіх можа быць пашырана настаўнікам.

скакунчыкі-верабейчыкі», «Скачкі па палосках», «Воўк у рове», «Вудачка скачковая», «Зайцы ў агародзе».

Гульні і гульніёвыя заданні з кіданнем: «Лаві мяч», «Цэлься без промаху», «Перадай—сядай», «Пагрузка гарбузоў», «Гонка мячоў», «Трапны снайпер», «Па мішэнях».

Гульні і гульніёвыя заданні з лажаннем: «З мячом пад дугой», «Перапаўзі — не кінь», «Хто хутчэй да флажка», «Качаняткі і шчаняты», «Пералёт птушак», «Пажарныя», «Мядзведзі і пчолы».

Гульні і гульніёвыя заданні з перамяшчэннем на лыжах: «Лыжныя рэйкі», «Лыжны поезд», «Запрэжка аленяў», «Хто самы хуткі», «Смялей з горкі».

Гульні і гульніёвыя заданні з плаваннем: «Квач на вадзе», «Бусел», «Жабкі», «Жучок-павучок», «Насос», «Невад», «Карасікі і шчупак», «Поезд у тунэлі», «Карусель», «Хвалі і мора», «На буксіры», «Медуза», «Паплавок», «Цюлені».

Гульні з выкананнем тэставых практыкаванняў: «Выконвай без памылак».

Тэсціраванне

Тэставыя практыкаванні выконваюцца вучнямі ў пачатку і канцы навучальнага года. На працягу аднаго ўрока рэкамендуецца планаваць і выкарыстоўваць не больш за два тэставыя практыкаванні. Крытэрыі вызначэння ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлены ў табліцах 6, 7.

Прыкладныя дамашнія заданні

Штодзённа выконваць комплексы гімнастычных практыкаванняў (з прадметамі, без прадметаў), развучаных на ўроках фізічнай культуры і здароўя; катацца на лыжах; ездзіць на веласіпедзе; падцягвацца ў вісе лежачы, у вісе паднімаць сagnутыя ў каленях ногі; скакаць праз кароткую і доўгую скакалку; згінаць і разгінаць рукі ва ўпоры лежачы на лаўцы; гуляць у рухомыя гульні. Па выхадных днях выязджаць з бацькамі ў лес, на раку, возера. На канікулах хадзіць у паходы (пешшу, на веласіпедах) (табл. 8).

Шкала оцінки ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей дзяўчынак II класа

| № п/п | Тэставае практыкаванне | Ўзроўні развіцця рухальных здольнасцей | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|------|--------------------|------|---------|------|--------------------|------|--------|-----------------------------|--|--|
| | | Нізкі | | Ніжэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Вышэйшы за сярэдні | | Высокі | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 1 | Скачок у даўжыню з месца, см | 104 і менш | 105 | 114 | 119 | 123 | 125 | 130 | 132 | 137 | 142 і больш | | |
| 2 | Чаўночны бег 4×9 м, с | 13,9 і больш | 13,6 | 13,1 | 12,9 | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,8 | 11,4 і менш | | |
| 3 | Падманне тулава са становішча лежачы на спіне (за 30 с), разоў | 10 і менш | 13 | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 24 і больш | | |
| 4 | Нахіл уперад з зыходнага становішча сядзячы на падлозе, см | -5 і менш | -3 | 0 | 2 | 4 | 5 | 7 | 9 | 11 | 12 і больш | | |
| 5 | Бег 30 м, с | 7,6 і больш | 7,4 | 7,1 | 6,9 | 6,7 | 6,6 | 6,4 | 6,3 | 6,1 | 6,0 і менш | | |
| 6 | 6-мінутны бег, м або Бег 800 м, мін, с | 700 і менш 6,41 і больш | 710 | 800 | 870 | 920 | 960 | 1000 | 1030 | 1080 | 1150 і больш 4,34 і менш | | |

Шкала оцінки уміруно розвитку рухальних здольностей хлопчиків II класу

| № п/п | Теставае практыкаванне | Уміруні развіцця рухальных здольнасцей | | | | | | | | | |
|-------|--|--|------|--------------------|------|---------|------|--------------------|------|--------|-----------------------------|
| | | Нізкі | | Ніжэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Вышэйшы за сярэдні | | Высокі | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Скачок у даўжыню з месца, см | 104 і менш | 109 | 114 | 118 | 123 | 128 | 132 | 137 | 142 | 146 і больш |
| 2 | Чаўночны бег 4×9 м, с | 13,4 і больш | 13,1 | 12,8 | 12,6 | 12,3 | 12,0 | 11,8 | 11,6 | 11,4 | 11,0 і менш |
| 3 | Віс на сагнутых руках, с | 1 і менш | 3 | 6 | 8 | 11 | 13 | 16 | 18 | 21 | 23 і больш |
| 4 | Нахіл уперад з зыходнага становішча сядзячы на падлозе, см | -10 і менш | -8 | -5 | -3 | -1 | 1 | 3 | 6 | 8 | 10 і больш |
| 5 | Бег 30 м, с | 7,2 і больш | 7,0 | 6,9 | 6,7 | 6,6 | 6,4 | 6,3 | 6,1 | 6,0 | 5,8 і менш |
| 6 | 6-мінутны бег, м або Бег 1000 м, мін, с | 760 і менш 7,41 і больш | 770 | 890 | 950 | 1000 | 1030 | 1090 | 1130 | 1190 | 1220 і больш 5,05 і менш |

Прыкладныя парады па рухальным рэжыме
вучняў II класа на тыдзень¹

| № п/п | Віды рухальнай дзейнасці ² | Аб'ём рухальнай дзейнасці на тыдзень | |
|----------|--|--------------------------------------|-----------------------------|
| | | хлопчыкі | дзяўчынкі |
| 1 | Бег у чаргаванні з хадзьбой, км <i>або</i> | 6—8 | 5—7 |
| 2 | Хадзьба на лыжах, км | 7—9 | 6—8 |
| 3 | Скачкі праз кароткую скакалку, разоў | 500—600 | 500—600 |
| 4 | Падцягванне на высокай перакладзіне, разоў | 30—45 | — |
| 5 | Падцягванне на нізкай перакладзіне, разоў | — | 60—80 |
| 6 | Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы, разоў | 30—50 | 30—50 на павышанай апоры |
| 7 | Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе ногі разам («складка з затрымкай 5—8 с»), разоў <i>або</i> | 20—30 | 20—30 |
| 8 | Нахіл уперад «колькі мажліва» з зыходнага становішча лежачы на падлозе ногі ў розныя бакі, разоў | 50—60 | 50—60 |
| 9 | Падыманне і апусканне тулава са становішча лежачы на спіне рукі за галавой, разоў <i>або</i> | 20—30 | 20—30 |
| 10 | Падыманне і апусканне прамых ног са становішча лежачы на спіне, разоў | 30—40 | 30—40 |

¹ Для вучняў, якія не займаюцца дадаткова да ўрокаў у спартыўных або фізкультурных групах.

² Практыкаванні выконваюцца ў дні, вольныя ад урокаў фізічнай культуры і здароўя.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ, ЯКІЯ ЗАКАНЧВАЮЦЬ ІІ КЛАС

Вучні павінны ведаць:

правілы здаровага ладу жыцця;

уплыў здаровага ладу жыцця на здароўе і настрой;

алімпійскую сімволіку;

цырымоніі адкрыцця і закрыцця Алімпійскіх гульняў.

Вучні павінны ведаць і выконваць:

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

гігіенічныя патрабаванні да адзення і паставы, правілы дыханьня;

патрабаванні, якія прад'яўляюцца да здаровага ладу жыцця;

страявыя каманды і практыкаванні;

гульнёвыя заданні з хадзьбой, бегам, скачкамі, кіданнем, лажаннем;

падцягванні, лажанні і пералажанні;

практыкаванні на фарміраванне правільнай паставы.

Вучні павінны ўмець:

гуляць у развучаныя рухавыя гульні;

кідаць малы мяч на далёкасць, у цэль і на зададзеную адлегласць;

пастаянна падтрымліваць правільную паставу;

правільна выконваць тэставыя практыкаванні;

трымацца на вадзе і плаваць з дапамогай плавальнай дошкі.¹

ІІІ КЛАС

Табліца 9

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

| Раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
|------------------------------------|------------------|
| Веды | 4 |
| Асновы бяспекі заняткаў | 1 |
| Гігіенічныя веда | 1 |
| Здаровы лад жыцця | 1 |

¹ Пры наяўнасці ўмоў для навучання плаванню.

| Раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
|--|------------------|
| Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі і самакантроль | 0,5 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,5 |
| Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці | 66 |
| Страявыя практыкаванні | 3 |
| Агульнаразвіцёвыя практыкаванні | 4 |
| Хадзьба | 2 |
| Бег | 6 |
| Скачкі | 6 |
| Кіданні | 6 |
| Лажанне. Падцягванне | 6 |
| Акробатычныя практыкаванні | 8 |
| Практыкаванні ў раўнавазе | 4 |
| Элементы спартыўных і рухавых гульняў | 6 |
| Перамяшчэнне на лыжах ¹ | 9 |
| Плаванне ² | да 24 |
| Развіццё рухальных здольнасцей³ | |
| Рухавыя гульні і гульнівыя заданні | + |
| Тэсціраванне | 6 |
| Прыкладныя дамашнія заданні | + |
| Прыкладныя парады па рухальным рэжыме на тыдзень | + |
| У с я г о: | 70 |

Веды

Асновы бяспекі заняткаў. Правілы бяспечных паводзін у месцах заняткаў фізічнай культурыай. Правілы пазбягання

¹ У бясснежную зіму замяняецца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

² Пры наяўнасці ўмоў для навучання плаванню ў аб'ёме да 24 гадзін за кошт раздзела «Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці».

³ Час, які адводзіцца на кожным уроку на развіццё рухальных здольнасцей вучняў, уваходзіць у разлік гадзін адпаведнай тэмы раздзела «Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці».

ўздзеяння наступстваў аварыі на ЧАЭС і іншых неспрыяльных экалагічных фактараў мясцовага значэння.

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

Здаровы лад жыцця. Шкодныя звычкі і іх уплыў на здароўе вучня. Правілы здаровага ладу жыцця трэцякласніка. Рухальны рэжым трэцякласніка ў розныя поры года.

Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі. Правілы выканання практыкаванняў для павышэння разумовай працаздольнасці падчас падрыхтоўкі дамашніх заданняў. Практикаванні для фарміравання правільнай паставы. Паняцце рухальных здольнасцей чалавека: сілавых, хуткасных, хуткаснасілавых, спрытнасці, гнуткасці, 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.

Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці

Страявыя практыкаванні: выкананне каманд: «Шырэй крок!», «Часцей крок!», «Радзей!»; паstraенне ў дзве шарэнгі, пераstraенне з дзвюх шарэнгаў у два кругі; выкананне каманд: «Проціходам па адным налева і направа ў абыход — марш!», «Змейкай — марш!».

Агульнаразвіцёвыя практыкаванні: выпады наперад, ўбок, назад; прысяданні з рознаіменнымі рухамі рук (адна ўбок, другая ўперад; адна ўверх, другая ўбок і г. д.); прысяданні і выпады з адначасовымі кругавымі рухамі рук; нахілы, выпады і прысяданні з гімнастычнай палкай, з мячом, са скакалкай у руках; комплекс практыкаванняў ранішняй гімнастыкі.

Хадзьба: са зменаў даўжыні і частаты кроку, з пераступаннем праз прадметы, выпадзімі ўлева і ўправа, ступаючы ў кольца ці ў кругі, у прыседзе, скрыжаваным крокам улева і ўправа.

Бег: са зменай хуткасці, у зададзеным тэмпе, з пераадольваннем умоўных перашкод, з перадачай эстафеты; бег на адлегласць у зададзены час (да 6 хвілін), чаўночны бег 4×9 м.

Скачкі: на месцы штуршком дзвюх ног з паваротам на 180°, у глыбіню, у вышыню з разбегу праз рызінку, праз кароткую і доўгую скакалку на дзвюх і на адной назе; скачкі «па класах» папераменна на адной ці на дзвюх нагах.

Кіданне: кідкі набіўнога мяча дзвюма рукамі ад грудзей уперад-уверх; знізу ўперад-уверх, на далёкасць, на зададзеную адлегласць; кіданне малога мяча з месца з зыходнага становішча стоячы тварам у бок кідання на далёкасць, на зададзеную адлегласць, 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; падцягванне ў вісе стоячы на нізкай перакладзіне.

Акробатычныя практыкаванні: кулькі наперад у групоўцы; перакат управа (улева) са стойкі на правым (левым) калене, левая (правая) нага ўбок на насок, рукі ў бакі; «мост» са становішча лежачы на спіне.

Практыкаванні ў раўнавазе: на рэйцы перакуленай гімнастычнай лаўкі (на гімнастычным бярвяне) хадзьба на наскоках, прыстаўным крокам у правы і левы бок, паварты на 180° і 360° стоячы на дзвюх нагах; упор прысеўшы, упор стоячы на калене; саскок прагнуўшыся з упору прысеўшы.

Элементы спартыўных і рухавых гульняў: перакідванне тэніснага мяча адзін аднаму; падкідванне ўверх тэніснага мяча з наступнай лоўляй аднайменнай і рознаіменнай рукамі.

Кідкі валебольнага мяча¹ адной і дзвюма рукамі адзін аднаму з лоўляй дзвюма рукамі; падкідванне мяча і лоўля дзвюма рукамі з 2—3 воплескамі, з адскокам ад падлогі, з 1—2 крокамі ў правы і левы бок, з паваротам на 180° і 360°; перакідванне мяча ў парах праз 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; кіданне мяча адной і дзвюма рукамі ў

¹ Дазваляецца выкарыстоўваць гумавы мяч дыяметрам 25—30 см.

вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога знаходзіцца на ўзроўні 1,5—2 м ад падлогі).

Вядзенне мяча адной нагой, папераменна правай і левай нагамі па прамой, змейкай, васьмёркай; чаўночны бег з вядзеннем мяча папераменна правай і левай нагамі; вядзенне нагамі адначасова двух мячоў; спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагамі; перадачы мяча ў парах адзін аднаму правай і левай нагамі; удары па нерухомым мячы ўнутраным бокам ступні, сярэдзінай пад'ёму з пападаннем у вароты; жангліраванне мячом адной нагой; эстафеты з вядзеннем і перадачамі мяча.

Перамяшчэнне на лыжах: перамяшчэнне папераменным двухкрокавым ходам; пад'ём «паўелачкай» і «лесвічкай» па пакатым схіле; спускі ў высокай і нізкай стойцы; павароты пераступаннем у руху, тармажэнне «паўпругам»; перамяшчэнне на лыжах з раўнамернай хуткасцю на адлегласці да 1,5 км.

Плаванне: скачок у ваду ўніз нагамі; спад у ваду са становішча седзячы на борціку рукі ўверсе; выдыхі ў ваду з паваротам галавы; слізганне лежачы на грудзях, на спіне; рухі ног спосабам «кроль» з апорай рукамі аб дно, борцік басейна, з падтрымкай партнёра; слізганне пасля адштурхоўвання з рухамі ног спосабам «кроль» на спіне, на грудзях; рухі рук, узгодненыя 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 розным становішчам другой рукі; плаванне з дапамогай рук; праплыванне адрэзкаў 6—12 м з поўнай каардынацыйнай рухаў.

Развіццё рухальных здольнасцей

Рухавыя гульні і гульніёвыя заданні

Развіццё каардынацыйных і кандыцыйных рухальных здольнасцей на ўроках фізічнай культуры і здароўя дасягаецца ў працэсе навучання фізічным практыкаванням, спосабам дзейнасці і рухавым гульням, удзелу ў рухавых гульнях і выкананню спаборніцкіх заданняў.

У III класе неабходна планаваць і ажыццяўляць мэтанакіраванае развіццё асноўных рухальных здольнасцей з акцэнтаваным развіццём хуткасна-сілавых здольнасцей ног, статычнай раўнавагі і агульнай вынослівасці (хлопчыкі, дзяў-

чынкi), статычнай сілавой вынослівасці мышцаў згібальнікаў рук (дзяўчынкi), сілы мышцаў разгібальнікаў рук (хлопчыкі, дзяўчынкi), гнуткасці (дзяўчынкi), дынамічнай сілавой вынослівасці мышцаў згібальнікаў тулава (хлопчыкі, дзяўчынкi), дынамічнай сілавой вынослівасці мышцаў згібальнікаў рук і гнуткасці (хлопчыкі).

Гульні і гульніёвыя заданні з выкананнем страявых каманд: «Хутка ў круг», «Слухай каманду», «Музычная забаўка», «Дакладны паварот», «Запомні свой колер», «Пляцень», «Шышкі, жалуды, арэхі», «Перамена месцаў».

Гульні і гульніёвыя заданні для ўдасканалення каардынацыйных здольнасцей: «Карусель», «Забаронены рух», «Два лагеры», «Арэшак», «Светлафор», «Фігуры», «Пастух і воўк», «Спрытны верабей», «Метка», «Шчупак», «Вяроўка-змейка», «Парашутысты», «Ліса і куры», «Займай свае месцы», «Праз купіны і пянёчкі», «Квач», «Уюны».

Гульні і гульніёвыя заданні з бегам: «Паспрабуй дагані», «Бег тройкамі», «Поезд», «Пасадка гародніны», «Дзень-ноч», «Каманда хутканогіх», «Птушкі ў гнёздах», «Кругавая эстафета».

Гульні і гульніёвыя заданні са скачкамі: «Скачкі па палосках», «Хто вышэй», «З купіны на купіну», «Зайцы ў агародзе», «Ліса і куры», «Квач на адной назе», «Квач ў прыседзе», «Эстафета са скачкамі».

Гульні і гульніёвыя заданні з кіданнем: «Паспрабуй забяры!», «Перадай—сядай», «Перакідванне мячоў», «Мяч — капітану», «Гонка мяча па крузе», «Эстафета з мячом», «Зямля, вада, паветра».

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

Гульні з выкананнем тэставых практыкаванняў: «Выконвай без памылак».

Тэсціраванне

Тэставыя практыкаванні выконваюцца вучнямі ў пачатку і канцы навучальнага года. На працягу аднаго ўрока рэкамендуецца планаваць і выкарыстоўваць не больш за два тэставыя практыкаванні. Крытэрыі вызначэння ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлены ў табліцах 10, 11.

Шкала оцінки ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей дзяўчынак III класа

| № п/п | Тэставае практыкаванне | Ўзроўні развіцця рухальных здольнасцей | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|--|------|--------------------|------|------|---------|------|------|--------------------|-----------------------------|--|--------|--|
| | | Нізкі | | Ніжэйшы за сярэдні | | | Сярэдні | | | Вышэйшы за сярэдні | | | Высокі | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 1 | Скачок у даўжыню з месца, см | 114 і менш | 115 | 120 | 125 | 129 | 134 | 138 | 141 | 147 | 152 і больш | | | |
| 2 | Чаўночны бег 4×9 м, с | 13,3 і больш | 13,2 | 12,7 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,9 | 11,6 | 11,4 | 11,1 і менш | | | |
| 3 | Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне (за 30 с), разоў | 13 і менш | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 і больш | | | |
| 4 | Нахіл уперад з зыходнага становішча сядзячы на падлозе, см | -4 і менш | -3 | 0 | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 і больш | | | |
| 5 | Бег 30 м, с | 7,3 і больш | 7,2 | 6,9 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 5,9 | 5,8 і менш | | | |
| 6 | 6-мінутны бег, м або Бег 800 м, мін, с | 770 і менш 6,11 і больш | 780 | 890 | 930 | 980 | 1000 | 1030 | 1080 | 1120 | 1190 і больш 4,17 і менш | | | |

Шкала оцінки ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей хлопчыкаў III класа

| № п/п | Тэставае практыкаванне | Ўзроўні развіцця рухальных здольнасцей | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|------|--------------------|------|---------|------|--------------------|------|--------|-----------------------------|--|--|
| | | Нізкі | | Ніжэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Вышэйшы за сярэдні | | Высокі | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 1 | Скачок у даўжыню з месца, см | 119 і менш | 120 | 124 | 129 | 134 | 139 | 144 | 149 | 154 | 159 і больш | | |
| 2 | Чаўночны бег 4×9 м, с | 12,8 і больш | 12,7 | 12,5 | 12,2 | 11,9 | 11,7 | 11,4 | 11,2 | 10,9 | 10,7 і менш | | |
| 3 | Віс на сагнутых руках, с | 2 і менш | 5 | 7 | 10 | 13 | 15 | 20 | 21 | 23 | 26 і больш | | |
| 4 | Нахіл уперад з зыходнага становішча сядзячы на падлозе, см | -9 і менш | -7 | -4 | -2 | 0 | 2 | 4 | 5 | 8 | 10 і больш | | |
| 5 | Бег 30 м, с | 6,9 і больш | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 5,6 і менш | | |
| 6 | 6-мінутны бег, м або Бег 1000 м, мін, с | 910 і менш 6,54 і больш | 920 | 1000 | 1040 | 1080 | 1110 | 1150 | 1200 | 1230 | 1280 і больш 4,51 і менш | | |

Прыкладныя дамашнія заданні

Штодзённа выконваць комплексы ранішняй гімнастыкі, якія развучаны на ўроках фізічнай культуры ў здароўя, гуляць у рухавыя гульні, хадзіць на лыжах, ездзіць на веласіпедзе, падцягвацца ў вісе і ў вісе лежачы, падымаць тулава са становішча лежачы на спіне, згінаць і разгінаць рукі ва ўпоры лежачы ад падлогі і ад лаўкі (табл. 12).

Табліца 12

Прыкладныя рэкамендацыі па рухальным рэжыме
вучняў III класа на тыдзень¹

| № п/п | Віды рухальнай дзейнасці ² | Аб'ём рухальнай дзейнасці на тыдзень | |
|----------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| | | хлопчыкі | дзяўчынкі |
| 1 | Бег у чаргаванні з хадзьбой, км <i>або</i> | 7—9 | 6—7 |
| 2 | Хадзьба на лыжах, км | 9—10 | 7—8 |
| 3 | Скачкі праз кароткую скакалку, разоў | 600—700 | 600—700 |
| 4 | Падцягванне на высокай перакладзіне, разоў | 40—50 | — |
| 5 | Падцягванне на нізкай перакладзіне, разоў | 60—80 | 60—80 |
| 6 | Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы, разоў | 35—55 | 40—50 на па- вышанай апоры |
| 7 | Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе ногі разам («складка з затрымкай 5—8 с»), разоў <i>або</i> | 25—35 | 25—35 |
| 8 | Нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе ногі ў розныя бакі, разоў | 55—65 | 55—65 |

¹ Для вучняў, якія не займаюцца дадаткова да ўрокаў у спартыўных або фізкультурных групах.

² Практыкаванні выконваюцца ў дні, вольныя ад урокаў фізічнай культуры і здароўя.

| № п/п | Віды рухальнай дзейнасці ² | Аб'ём рухальнай дзейнасці на тыдзень | |
|----------|---|--------------------------------------|-----------|
| | | хлопчыкі | дзяўчынкі |
| 9 | Падыманне і апусканне тулава са становішча лежачы на спіне рукі за галавой, разоў <i>або</i> | 25—35 | 25—35 |
| 10 | Падыманне прамых ног са становішча лежачы на спіне, разоў | 35—50 | 35—50 |

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ, ЯКІЯ ЗАКАНЧВАЮЦЬ III КЛАС

Вучні павінны ведаць:

уплыў шкодных звычак на здароўе вучня;

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

гігіенічныя патрабаванні да адзення; правілы дыхання.

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 з улікам свайго ўзросту і полу.

Вучні павінны знаць і ўмець правільна выконваць:

практыкаванні для фарміравання правільнай паставы;

рухавыя гульні з бегам, скачкамі, кіданнем;

тэставыя практыкаванні.

Вучні павінны ўмець:

гуляць, у тым ліку і самастойна, у вывучаныя рухавыя гульні;

правільна размяркоўваць свае сілы пры бегу на зададзены час;

кідаць малы мяч на далёкасць і ў цэль;

правільна выкарыстоўваць вывучаныя спосабы перамяшчэння на лыжах;

правільна скакаць у ваду, праплываць не менш 10—12 м;

выконваць тэставыя практыкаванні з індыўдуальна максімальным вынікам.

IV КЛАС

Табліца 13

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

| Раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу | Колькасць гадзін |
|--|------------------|
| Веды | 4 |
| Асновы бяспекі заняткаў | 1 |
| Гігіенічныя веды | 1 |
| Здаровы лад жыцця | 1 |
| Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі і самакантроль | 0,5 |
| Алімпізм і алімпійскі рух | 0,5 |
| Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці | 66 |
| Страявыя практыкаванні | 3 |
| Агульнаразвіццёвыя практыкаванні | 4 |
| Хадзьба | 2 |
| Бег | 6 |
| Скачкі | 6 |
| Кіданні | 6 |
| Лажанне. Падцягванне | 6 |
| Акрабатычныя практыкаванні | 8 |
| Практыкаванні ў раўнавазе | 4 |
| Элементы спартыўных і рухавых гульняў | 6 |
| Перамяшчэнне на лыжах ¹ | 9 |
| Плаванне ² | да 24 |
| Развіццё рухальных здольнасцей³ | |
| Рухавыя гульні і гульнівыя заданні | + |
| Тэсціраванне | 6 |
| Прыкладныя дамашнія заданні | + |
| Прыкладныя парады па рухальным рэжыме на тыдзень | + |
| У с я г о: | 70 |

¹ У бяснежную зіму замяняецца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

² Пры наяўнасці ўмоў для навучання плаванню за кошт гадзін раздзела «Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці».

³ Час, які адводзіцца на кожным уроку на развіццё рухальных здольнасцей вучняў, уваходзіць у разлік гадзін адпаведнай тэмы раздзела «Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці».

Веды

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 нарузкі: частата сардэчных скарачэнняў, суб'ектыўнае пачуццё стомленасці. Правілы рэгулявання нарузкі 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.

Уменні, навыкі, спосабы дзейнасці

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

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

Хадзьба: з паскарэннем, з акцэнтаваным крокам, са змяненнем кірунку руху, з музычным суправаджэннем.

Бег: дробным крокам, з высокім падніманнем бядра, з выскокваннем штуршком правай і левай нагой, з паскарэннем; чаўночны бег 4×9 м; бег 30 м на вынік; бег на адлегласць да 6 мін.

Скачкі: у кроку, у даўжыню на дакладнасць прыжамлення, у глыбіню на мяккасць прыжамлення, у вышыню з месца і з разбегу праз рызінку, у даўжыню з месца і з разбегу, праз кароткую скакалку на адной і дзвюх нагах з прасоўваннем наперад, назад, улева, управа.

Кіданне: кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі ад грудзей і з-за галавы ўперад-уверх, дзвюма рукамі знізу ўперад-уверх на далёкасць і на зададзеную адлегласць; кіданне малога мяча з месца з зыходнага становішча стоячы тварам у напрамку кідання на далёкасць, на зададзеную адлегласць, у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 4—5 м.

Лажанне, падцягванне: лажанне па канаце ў два прыёмы, у вісе на руках па нахіленай і гарызантальнай гімнастычнай лесвіцы; падцягванне ў вісе стоячы на нізкай перакладзіне і ў вісе на высокай перакладзіне.

Акрабатычныя практыкаванні: з упору прысеўшы перакат назад у групоўцы; перакат уперад ва ўпор прысеўшы; кулёк уперад і назад; перакат назад у стойку на лапатках, «мост» са становішча лежачы на спіне.

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; хадзьба па нахіленай гімнастычнай лаўцы.

Практыкаванні ў раўнавазе (на гімнастычным бярвяне, на рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі): хадзьба шырокім крокам, хадзьба з прадметам на галаве з паваротамі 180° і 360°; паварот скачком улева і управа на 90°; упор прысеўшы стоячы на калене, саскок прагнуўшыся з упору прысеўшы.

Элементы спартыўных і рухавых гульняў: перакідванне тэніснага мяча стоячы тварам адзін да аднаго на адлегласці 2—3 м; падкіданне ўверх тэніснага мяча з наступнай лоўляй аднайменнай і рознаіменнай рукамі; удары тэнісным мячом аб падлогу з наступнай лоўляй дзвюма і адной рукамі.

Падкіданне валебольнага мяча¹ і лоўля дзвюма рукамі з воплескам за спінай, з адскокам ад падлогі, з адным-двума крокамі ў правы і левы бакі, з прысяданнем, з паваротамі на 180° і 360°; перакідванне мяча ў парах праз сетку дзвюма ру-

камі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча з лоўляй дзвюма рукамі і хуткім кідком назад; удары мячом аб падлогу адной рукой з яго высокім, сярэднім і нізкім адскокам са становішча стоячы, у прыседзе і седзячы на падлозе; кідкі мяча адной і дзвюма рукамі ў вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога знаходзіцца на ўзроўні 1,5—2 м ад падлогі).

Вядзенне мяча адной нагой, папераменна правай і левай нагамі па прамой з паскарэннем, змейкай, васьмёркай; чаўночны бег з вядзеннем мяча; вядзенне нагамі адначасова двух мячоў чаўнаком; спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагамі; перадачы мяча ў парах адзін аднаму правай і левай нагамі; удары па нерухомым мячы ўнутраным бокам ступні, сярэдзінай пад'ёму з пападаннем у вароты; жангліраванне мячом адной нагой; эстафеты з вядзеннем і перадачамі мяча.

Перамяшчэнне на лыжах: перамяшчэнне папераменным і адначасовым двухкрокавым ходам; спускі з пакатых схілаў з праходжаннем варот, зробленых з лыжных палак; тармажэнне «пругам»; павароты пераступаннем у руху; пад'ём «лесвічкай» і «елачкай»; перамяшчэнне на лыжах вывучанымі спосабамі да 2 км.

Плаванне: скачок з борціка ў вадку ўніз нагамі; спад ў вадку са становішча седзячы на борціку рукі ўверсе; слізганне лежачы на грудзях і на спіне; слізганне пасля адштурхоўвання з рухамі ног спосабам «кроль» на спіне, на грудзях; плаванне з дапамогай ног з апорай і без апоры рукамі на дошку; плаванне з дапамогай рук; плаванне з дапамогай ног і грабкоў адной рукой з розным становішчам другой рукі; праплыванне адрэзкаў 6—12—25 м з поўнай каардынацыяй рухаў; плаванне 25 м на грудзях і на спіне.

Развіццё рухальных здольнасцей

Рухавыя гульні і гульніевыя заданні

Развіццё каардынацыйных і кандыцыйных рухальных здольнасцей на ўроках фізічнай культуры і здароўя дасягаецца ў працэсе навучання фізічным практыкаванням, спосабам дзейнасці і рухавым гульням, удзелу у рухавых гульнях і выканання спартоўных заданняў.

¹ Дапускаецца выкарыстанне гумавага мяча дыяметрам 25—30 см.

У IV класе ажыццяўляецца мэтанакіраванае развіццё асноўных рухальных здольнасцей з акцэнтаваным развіццём арыентавання ў прасторы, статычнай раўнавагі (хлопчыкі), дакладнасці рухаў рукамі (дзяўчынкі), хуткасці рухаў рукамі і нагамі (хлопчыкі, дзяўчынкі), хуткасці рухальнай рэакцыі, хуткасна-сілавых якасцей рук і ног (дзяўчынкі), гнуткасці (хлопчыкі), агульнай і дынамічнай сілавой вынослівасці (дзяўчынкі).

Гульні і гульніёвыя заданні для ўдасканалення каардынацыйных здольнасцей: «Бег у пары са скакалкай», «Бой пеўняў», «Слухай сігнал!», «Што змянілася», «На поўнач, поўдзень, захад, усход», «Мяч капітану», «Барада», «Коні», «Вілюшкі».

Гульні і гульніёвыя заданні з хадзьбой і бегам: «Хто як ходзіць», «Прынясі прадмет», «Іголка, нітка, вузел», «Спаборніцтвы скараходаў», «Гонка крабаў», «Бег сараканожок», «Абмяняй булаву», «Мышалоўка», «Цягнік», «Самалёты», «Белыя мядзведзі», «Палка, якая падае».

Гульні і гульніёвыя заданні са скачкамі: «Вуда», «Скачок за скачком», эстафеты са скачкамі.

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

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

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

Гульні з выкананнем тэставых практыкаванняў: «Выконвай без памылак».

Тэсціраванне

Тэставыя практыкаванні выконваюцца вучнямі ў пачатку і канцы навучальнага года. На працягу аднаго ўрока рэкамендуецца планаваць і выкарыстоўваць не больш за два тэставыя практыкаванні. Крытэрыі вызначэння ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлены ў табліцах 14, 15.

Шкала аценки ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей дзяўчынак IV класа

| № п/п | Тэставае практыкаванне | Ўзроўні развіцця рухальных здольнасцей | | | | | | | | | | | |
|-------|---|--|------|--------------------|------|---------|------|--------------------|------|--------|-----------------------------------|--|--|
| | | Нізкі | | Ніжэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Вышэйшы за сярэдні | | Высокі | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 1 | Скачок у даўжыню з месца, см | 120 і менш | 121 | 126 | 130 | 135 | 140 | 145 | 149 | 154 | 159 і больш | | |
| 2 | Чаўночны бег 4×9 м, с | 12,7 і больш | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,8 | 11,6 | 11,3 | 11,1 | 10,9 і менш | | |
| 3 | Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне (за 30 с), разоў | 14 і менш | 15 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 25 і больш | | |
| 4 | Нахіл уперад з зыходнага становішча сядзячы на падлозе, см | -5 і менш | -4 | -1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 7 | 10 | 12 і больш | | |
| 5 | Бег 30 м, с | 7,3 і больш | 7,2 | 6,8 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 і менш | | |
| 6 | 6-мінутны бег, м або Бег 800 м, мін, с | 830 і менш 5,41 і больш | 840 | 940 | 980 | 1000 | 1040 | 1070 | 1100 | 1150 | 1210 і больш 4,00 і менш | | |

Шкала аценки ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей хлопчыкаў IV класа

| № п/п | Тэставае практыкаванне | Ўзроўні развіцця рухальных здольнасцей | | | | | | | | | |
|-------|--|--|------|--------------------|------|---------|------|--------------------|------|--------|-----------------------------|
| | | Нізкі | | Ніжэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Вышэйшы за сярэдні | | Высокі | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Скачок у даўжыню з месца, см | 129 і менш | 130 | 135 | 141 | 148 | 151 | 156 | 161 | 166 | 171 і больш |
| 2 | Чаўночны бег 4×9 м, с | 12,4 і больш | 12,3 | 12,1 | 11,8 | 11,6 | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,6 | 10,4 і менш |
| 3 | Віс на сагнутых руках, с | 5 і менш | 6 | 9 | 12 | 15 | 17 | 20 | 23 | 26 | 29 і больш |
| 4 | Нахіл уперад з зыходнага становішча сядзячы на падлозе, см | -7 і менш | -6 | -3 | -1 | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 і больш |
| 5 | Бег 30 м, с | 6,9 і больш | 6,8 | 6,7 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,8 | 5,7 і менш |
| 6 | 6-мінутны бег, м або Бег 1000 м, мін, с | 990 і менш 6,45 і больш | 1000 | 1040 | 1100 | 1150 | 1200 | 1230 | 1250 | 1300 | 1350 і больш 4,37 і менш |

Прыкладныя дамашнія заданні

Штодзённа выконваць комплексы ранішняй гімнастыкі з прадметамі і без прадметаў, гуляць у рухавыя гульні, катацца на лыжах і на веласіпедзе, падцягвацца ў вісе (хлопчыкі) і ў вісе лежачы (дзяўчынкі), падымаць тулава са становішча лежачы на спіне, згінаць і разгінаць рукі ва ўпоры лежачы ад падлогі (хлопчыкі) і ад лаўкі (дзяўчынкі) (табл. 16).

Табліца 16

Прыкладныя парады па рухальным рэжыме вучняў IV класа на тыдзень¹

| № п/п | Віды рухальнай дзейнасці ² | Аб'ём рухальнай дзейнасці на тыдзень | |
|-------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| | | хлопчыкі | дзяўчынкі |
| 1 | Бег у чаргаванні з хадзьбой, км <i>або</i> | 8—10 | 7—9 |
| 2 | Хадзьба на лыжах, км | 10—12 | 8—10 |
| 3 | Скачкі праз кароткую скакалку, разоў | 700—900 | 700—900 |
| 4 | Падцягванне на высокай перакладзіне, разоў | 40—50 | — |
| 5 | Падцягванне на нізкай перакладзіне, разоў | 60—80 | 60—80 |
| 6 | Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы, разоў | 35—55 | 40—50 на па- вышанай апоры |
| 7 | Нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе («складка з затрымкай 5—8 с»), разоў | 25—35 | 25—35 |

¹ Для вучняў, якія не займаюцца дадаткова да ўрокаў у спартыўных або фізкультурных групах.

² Практыкаванні выконваюцца ў дні, вольныя ад урокаў фізічнай культуры і здароўя.

| № п/п | Віды рухальнай дзейнасці ² | Аб'ём рухальнай дзейнасці на тыдзень | |
|----------|---|---|-----------|
| | | хлопчыкі | дзяўчынкі |
| 8 | <i>або</i> Нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе ногі ў розныя бакі, разоў | 55—65 | 55—65 |
| 9 | Падыманне і апусканне тулава са становішча лежачы на спіне рукі за галавой, разоў | 25—35 | 25—35 |
| 10 | <i>або</i> Падыманне прамых ног лежачы на спіне, разоў | 35—50 | 35—50 |

ПАТРАБАВАННІ ДА ЎЗРОЎНЮ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ,
ЯКІЯ ЗАКАНЧАЮЦЬ ПАЧАТКОВУЮ ШКОЛУ

Вучні павінны ведаць:

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

значэнне і правілы здаровага ладу жыцця;

рухальны рэжым вучэбнага і выхаднога дня вучня;

паняцце правільнай паставы і правілы яе фарміравання;

значэнне і самыя простыя правілы загартоўвання арганізма;

паняцце ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей, правілы выканання тэставых практыкаванняў;

назвы і прызначэнне вывучаных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці; правілы правядзення вывучаных рухомых гульняў;

Алімпійскія гульні старажытнасці (як часта яны праводзіліся, дзе праходзілі спаборніцтвы, хто прымаў у іх удзел, як называліся пераможцы Алімпійскіх гульняў, чым яны ўзнагароджваліся);

Алімпійскія гульні сучаснасці (зімовыя і летнія Алімпійскія гульні, алімпійскія віды спорту, краіны і гарады, дзе праводзіліся Алімпійскія гульні, эмблема алімпійскіх гуль-

няў, агонь, флаг, гімн, дэвіз, талісманы, алімпійскія ўзнагароды; прозвішчы беларускіх чэмпіёнаў і прызёраў Алімпійскіх гульняў.

Вучні павінны ў м е ц ь:

выконваць правілы бяспечных паводзін у час фізкультурных заняткаў, свят і спартыўных спаборніцтваў;

падтрымліваць правільную паставу на ўроках, у час самападрыхтоўкі, у быце і ў час заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

вымераць і ацаніць вынікі паказчыкаў фізічнага развіцця і ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей («лепш», «горш»);

самастойна выканаць комплекс практыкаванняў ранішняй гімнастыкі без прадметаў і з інвентаром (мяч, скакалка, абруч, гімнастычная палка);

тэхнічна правільна выконваць тэставыя практыкаванні;

тлумачыць правілы выканання вывучаных фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці;

гуляць у вывучаныя рухавыя гульні.

Вучні павінны б ы ц ь г а т о в ы м і:

выкарыстоўваць атрыманыя веды, уменні і навывкі падчас выканання фізічных практыкаванняў;

выконваць гігіенічныя патрабаванні да адзення, абутку, спартыўнага абсталявання і інвентару;

гуляць у развучаныя рухавыя гульні без дапамогі настаўніка;

паказаць індывідуальны максімальны вынік у тэставых практыкаваннях.