|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО |
| Постановление Министерства образования |
| Республики Беларусь |
| 19.06.2020 № 140 |

Учебная программа по учебному предмету

«Физическая культура и здоровье»

для Х–ХI класcов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

с русским языком обучения и воспитания

(повышенный уровень)

ГЛАВА 1

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. В системе учебных предметов общего среднего образования освоение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» обеспечивает получение учащимися физкультурного образования.

С целью допрофессиональной подготовки учащихся к профессиям в области физической культуры и спорта, изучение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» осуществляется на повышенном уровне. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» являются стороной подготовки к профессиональной деятельности и оказывают существенное влияние на ее эффективность.

На третьей ступени общего среднего образования могут создаваться спортивно-педагогические классы, в которых учебный предмет «Физическая культура и здоровье» на повышенном уровне изучается в течении года не более чем 140 часов в год (четыре урока в неделю).

2. Целью изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на повышенном уровне в Х–ХI класcах является формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся с учетом их возрастно-половых особенностей; развитие умений самостоятельно выбирать средства и методы физической культуры для гармоничного физического развития; создание условий для возможности осознанного выбора индивидуальной образовательной траектории, способствующей последующему профессиональному самоопределению.

3. Указанная цель достигается в результате формирования у учащихся компетенций в области физкультурной и спортивной деятельности, решения личностно ориентированных образовательных, воспитательных, оздоровительных и прикладных задач.

К образовательным задачам учебного предмета «Физическая культура и здоровье» относятся освоение и обучение использованию на практике доступных на третьей ступени общего среднего образования:

физкультурных знаний, необходимых для безопасных организованных и самостоятельных занятий;

двигательных умений, навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта;

духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности.

Воспитательной задачей учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является содействие становлению и развитию:

отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

Оздоровительными задачами учебного предмета «Физическая культура и здоровье» являются:

повышение умственной работоспособности;

профилактика стрессовых состояний и заболеваний средствами физической культуры;

привитие навыков здорового образа жизни;

содействие укреплению здоровья учащихся, формирование правильной осанки, профилактика миопии и плоскостопия.

К прикладным задачам учебного предмета «Физическая культура и здоровье», обеспечивающим успешную социальную адаптацию и безопасность жизнедеятельности учащихся, относятся:

обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;

освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных физкультурных занятий.

4. Освоение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на повышенном уровне позволяет учащимся приобрести знания и сформировать двигательные умения и навыки повышенного уровня с изменением структуры учебного материала, усложнением содержания и увеличением его объема.

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» дифференцировано с учетом возрастно-половых различий учащихся и представлено инвариантным и вариативным компонентами.

Инвариантный компонент состоит из двух разделов «Основы физкультурных знаний» и «Основы видов спорта», которые содержат минимальный объем учебного материала, необходимого для общего физкультурного образования, общекультурного, духовного и физического развития, оздоровления, нравственного совершенствования учащихся, формирования здорового образа жизни, активного отдыха с использованием средств физической культуры и является обязательным для освоения учащимися. На освоение инвариантного компонента учитель планирует 50% времени (уроков), предусмотренного учебной программой.

Раздел «Основы физкультурных знаний» содержит теоретический материал, необходимый для изучения и практического травмобезопасного освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье», формирования здорового образа жизни, самостоятельного использования средств физической культуры для активного отдыха.

Раздел «Основы видов спорта» включает практический и необходимый для его освоения теоретический учебный материал, который осваивается на учебных занятиях одновременно с формированием двигательных умений, навыков. Содержание практического учебного материала представлено упражнениями, комплексами и элементами таких видов спорта, как аэробика спортивная, атлетическая гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др.). Использование данных средств способствует развитию координационных и кондиционных способностей обучающихся.

Вариативный компонент представлен видами спорта инвариантного компонента, а также упражнениями, комплексами и игровыми элементами других видов спорта. Из общего объема содержания вариативного компонента учитель выбирает и использует в образовательном процессе учебный материал с учетом наличия соответствующей физкультурно-спортивной базы, интересов учащихся, спортивных традиций учреждения образования. Допускается в качестве учебного материала использовать содержание учебных программ факультативных занятий, соответствующих перечню видов спорта вариативного компонента и утвержденных в установленном порядке Министерством образования Республики Беларусь, а также электронные средства обучения – учебно-методические пособия для учителей физической культуры.

При составлении календарно-тематического планирования учитель отводит 50% времени (уроков) на освоение учащимися выбранного материала из вариативного компонента.

5. Учебные занятия проводятся в форме уроков физической культуры и здоровья. Организация уроков должна соответствовать общепедагогическим закономерностям, принципам и требованиям общего среднего образования. Формы и методы проведения уроков физической культуры и здоровья определяются учителем при разработке документов планирования содержания учебного материала.

6. При освоении содержания учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (далее – учебная программа) учащиеся приобретают компетенции, имеющие социальную и личную значимость. Личностные компетенции учащихся, заканчивающих Х (ХI) класc учреждения общего среднего образования, конкретизированы в четырех направлениях:

учащиеся должны знать и понимать;

учащиеся должны знать и соблюдать;

учащиеся должны знать и уметь;

учащиеся должны уметь использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни.

Содержание личностных и предметных компетенций сформировано в требованиях к учащимся, заканчивающим Х (ХI) класc учреждения общего среднего образования.

7. Результаты учебной деятельности учащихся и степень освоения содержания учебной программы оцениваются по критериям:

уровень развития двигательных способностей учащихся;

учебные нормативы по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей учащихся.

Условия выполнения тестовых упражнений для оценки уровня развития двигательных способностей учащихся представлены в приложении 1.

Учебная программа содержит учебный материал по спортивным играм, рекомендованный для изучения в объеме 35 часов на учебных занятиях «Час здоровья и спорта», согласно приложению 2.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Х КЛАСС

Примерное распределение учебного материала по компонентам, разделам и темам с указанием количества часов на их изучение представлено в таблице 1.

Лыжные гонки в условиях бесснежной зимы заменяются учебным материалом других тем.

Учебные занятия по плаванию организуются при наличии условий и возможностей для их проведения.

Таблица 1

Примерное распределение учебного материала инвариантного и вариативного компонентов учебной программы

*(с учетом климатических условий)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спорта | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| Основы физкультурныхзнаний | *Изучаются в процессе практических занятий* |
| Футбол | 4 |  |  | 12 |
| Баскетбол | 14 |  | 8 |  |
| Волейбол |  |  | 16 | 4 |
| Легкая атлетика | 16 |  |  | 12 |
| Лыжные гонки |  |  | 20 |  |
| Акробатика, аэробика, атлетическая гимнастика |  | 26 |  |  |
| Тестирование уровня физической подготовленности | 4 |  |  | 4 |

\*изучаются 3 игры.

\*при наличии условий в учреждении образования допускается замена изучаемых видов спорта (например, вместо футбола – гандбол или теннис настольный).

Инвариантный компонент

Основы физкультурных знаний

Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения на учебных занятиях, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях.

Цель, задачи и общие принципы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания.

Методы физического воспитания.

Физическое упражнение – основное средство физического воспитания.

Обучение двигательным действиям.

Физическая подготовка.

Двигательные способности человека.

Силовые способности. Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для девушек и юношей. Значение силовых способностей для девушек и юношей. Способы измерения.

Скоростные способности. Прикладное значение скоростных способностей для девушек и юношей в современных условиях. Показатели и разновидности скоростных способностей девушек и юношей. Время двигательной реакции.

Скоростно-силовые способности. Виды скоростно-силовых способностей. Способность максимально быстро проявлять максимальную силу. Способность набирать скорость. Прикладное значение скоростно-силовых способностей для девушек и юношей. Факторы, влияющие на скоростно-силовые способности. Способы измерения.

Выносливость. Выносливость, ее разновидности. Силовая, скоростная, скоростно-силовая и общая выносливость и их показатели. Прикладное значение выносливости для девушек и юношей. Факторы, влияющие на уровень развития выносливости.

Гибкость. Эстетическое и прикладное значение гибкости для девушек и юношей. Виды гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Показатели гибкости.

Координационные способности. Эстетическое и прикладное значение координационных способностей для девушек и юношей. Виды координационных способностей, их показатели и тесты для оценки. Факторы, влияющие на развитие координационных способностей.

Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (девушки). Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т. п.). Правила подбора средств для решения задач самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма. Выбор методов, рекомендуемых для использования этих средств. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.

Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (юноши). Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня. Физические упражнения для сохранения и улучшения здоровья: ходьба, бег трусцой, плавание, гребля, прогулки на лыжах, спортивные и подвижные игры. Особенности дыхания при выполнении упражнений для развития силовых способностей и формирования рельефа мышц. Упражнения для активного отдыха и восстановления. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.

Здоровый образ жизни. Влияние никотина, алкоголя, наркотических веществ, переедания и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код девушек и юношей. Благотворное влияние физических упражнений на здоровье юношей, девушек и будущего потомства. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Средства физической культуры в здоровом образе жизни девушек и юношей. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, различные времена года.

Олимпизм и олимпийское движение. Функции Национального олимпийского комитета Республики Беларусь (НОК). Международные связи. Влияние Национального олимпийского комитета Республики Беларусь (НОК) на развитие «спорта для всех» в стране. Новейшая олимпийская история Беларуси (с 1994 г.).

Основы видов спорта

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба. Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба. Ходьба 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Бег. Бег с заданной скоростью и на заданное время; челночный бег 4×9 м; бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость; эстафетный бег 4×100 м,бег с равномерной и переменной скоростью 2, 4, 6 мин.

Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности, равномерного бега и ускорений. Преодоление вертикальных (с опорой и без опоры) и горизонтальных препятствий в прыжке с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега. Финишное ускорение. Тактика распределения сил на кроссовой дистанции. Кросс до 2 км (девушки) и до 3 км (юноши).

Прыжки. Прыжки с места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием рукой предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков; способы прыжков в длину с разбега; прыжки в длину с разбега на дальность; способы прыжков в высоту с разбега; прыжки в высоту с разбега изученным способом.

Метание (девушки). Метание мяча (150 г) на дальность с места, с четырех бросковых шагов и с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние; метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 10-20 м.

Метание (юноши). Метание мяча (150 г) с четырех бросковых шагов и с полного разбега по коридору 10 м на дальность; гранаты (700 г) с места и четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

1. Совершенствовать технику спринтерского бега и бега на выносливость.

2. Повышать уровень развития скоростно-силовых качеств.

3. Улучшать результат в спринтерском беге.

4. Совершенствовать технику прыжков в высоту и в длину с разбега.

5. Повышать рузультат в метании мяча и гранаты (юноши) на дальность.

АЭРОБИКА СПОРТИВНАЯ (девушки)

Разновидности шагов. Комбинации из освоенных шагов в сочетании с поворотами, с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Подскоки. Подскоки в сочетании с различными симметричными и асимметричными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук. Соединение подскоков ноги врозь – ноги вместе с различными положениями рук.

Подъемы колена. Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком.

Выпады. Выпады вперед, в сторону, с подскоками.

Махи. Махи вперед, в стороны, вперед и в сторону с подскоками.

Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости мышц туловища, рук и ног в исходном положении «сидя» и «лежа».

Комплексы упражнений для развития гибкости (стретчинг).

Связки базовых движений на 8 счетов в соединении с элементами гибкости и равновесия (четыре связки с четырьмя элементами).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
АЭРОБИКИ СПОРТИВНОЙ

1. Составить комплекс для развития силы и силовой выносливости.

2. Составить комплекс для развития гибкости.

3. Разучить комплекс из не менее 8 изученных упражнений.

АКРОБАТИКА (девушки)

Кувырок вперед, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, кувырок назад, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь. Стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног; равновесие «ласточка», «мост» с опорой на одну ногу. Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно, полушпагат и шпагат, переворот боком («колесо»).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
АКРОБАТИКИ

1. Соблюдать правила страховки и самостраховки при выполнении упражнений.

2. Совершенствовать технику акробатических элементов.

3. Разучить комбинации акробатических упражнений из не менее 5-6 изученных упражнений.

ГИМНАСТИКА АТЛЕТИЧЕСКАЯ (юноши)

Упражнения для развития собственно силовых способностей и силовой выносливости двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча. Упражнения с весом собственного тела и отягощениями; с преодолением упругих свойств предметов, с использованием тренажеров.

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, с инвентарем, выполняемые в комплексах круговой тренировки, включающих до 8-12 станций.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
ГИМНАСТИКИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ

1. Соблюдать правила страховки и самостраховки при выполнении упражнений.

2. Улучшить результаты выполнения упражнений на гимнастических снарядах (параллельных брусьях и перекладине): сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подтягивание в висе; подъем в упор силой; подъем в упор переворотом; удержание ног в положении угла в упоре на брусьях.

АКРОБАТИКА (юноши)

В группировке два-три кувырка вперед слитно; в группировке два-три кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед толчком двух ног; равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью). Из стойки на руках, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
АКРОБАТИКИ

1. Соблюдать правила страховки и самостраховки при выполнении упражнений.

2. Совершенствовать технику акробатических элементов.

3. Разучить комбинации акробатических упражнений из не менее 5-6 изученных упражнений.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным и одновременным одношажным ходами; коньковым ходом без отталкивания палками, одновременным полуконьковым ходом, одновременным двухшажным коньковым ходом; чередование ходов классического и свободного стиля; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках;подъемы в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; торможение упором, «плугом»; повороты переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов передвижения на дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
ЛЫЖНЫХ ГОНОК

1. Знать правила нормирования нагрузки при самостятельных занятиях.

2. Совершенствовать технику выполнения лыжных ходов.

3. Совершенствовать технику выполнения подъемов и спусков на лыжах.

4. Улучшать результат прохождения дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
(изучается не менее трех спортивных игр)

Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, со сменой скорости и направления движения, с обводкой препятствий, по кругу, без зрительного контроля; с остановками, поворотами, передачами по сигналу; перехваты мяча во время ведения, в положении стоя сбоку, из-за спины при передаче, выполненной поперек площадки, вдоль площадки. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Броски мяча по кольцу с места одной рукой от головы, плеча, с отскоком и без отскока от щита, под углом к щиту в движении; штрафные броски; броски после ведения и двух шагов. Тактические взаимодействия в нападении. Действия игрока при персональной и зонной защите. Игра на одно кольцо «Стритбол». Двусторонняя игра в баскетбол и баскетбол 3х3.

Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи, снизу в падении вправо и влево, снизу одной рукой в падении вперед с опорой на другую руку; отскочившего от сетки; ногой и другими частями тела. Передачи мяча снизу, сверху двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменой мест, через сетку в положении стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки; двумя руками сверху в прыжке. Нижняя, боковая и верхняя подачи с попаданием в зоны 1, 6 и 5. Вторая передача в зоны 4 и 2. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе. Двусторонняя игра.

Гандбол. Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полуотскока, после ловли в непосредственной близости защитника, в борьбе с защитником после остановки, после ловли мяча с полуотскока, после ловли в непосредственной близости защитника, в борьбе с защитником; одной и двумя руками «в одно касание»; дальняя передача одной рукой хлестом партнеру в движении. Передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола, при встречном движении. Ловля мяча двумя руками стоя на месте, в движении, в прыжке; одной рукой с захватом и без захвата; на большой скорости перемещения. Ведение мяча без зрительного контроля; в сочетании с изменением скорости передвижения, обводкой противника, передачами и бросками по воротам. Отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок. Бросок из опорного положения. Игра вратаря: отбивание и ловля мяча. Двусторонняя игра.

Футбол. Ведение мяча различными способами. Передачи мяча левой и правой ногой на короткую, среднюю и длинную дистанции; продольная, диагональная и поперечная передачи. Приемы и остановка мяча различными способами. Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу; головой. Жонглирование мячом одной и двумя ногами. Технико-тактические связки: ведение – передача, прием – передача, прием – ведение – передача. Тактические действия в защите и нападении при игре 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков. Подвижные игры и эстафеты на развитие гибкости, быстроты (с ведением мяча, обводкой стоек, приемом и остановкой мяча, ударами по воротам), игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря). Игра в мини-футбол и футбол.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
СПОРТИВНЫХ ИГР

1. Уметь выполнять изученные технические действия.

2. Уметь выполнять изученные тактические действия.

3. Уметь применять разученные технические и тактические действия в условиях учебной игры.

4. Уметь нормировать нагрузку во время самостоятельной игры.

Тестирование
уровня физической подготовленности

Выполнение тестовых упражнений планируется учителем на начало и окончание учебного года. В течение одного урока не рекомендуется выполнять более двух тестовых упражнений.

Результаты тестовых упражнений используются для определения уровня физической подготовленности учащихся, планирования и корректировки содержания поурочного календарно-тематического плана, разработки планов-конспектов уроков.

Перечень тестовых упражнений для юношей:

1) бег 30 м;

2) челночный бег 4×9 м или прыжки через короткую скакалку за
1 мин;

3) прыжок в длину с места или тройной прыжок с места толчком двумя ногами;

4) подтягивание в висе на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

5) наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке;

6) бег 1500 м, или ходьба 3000 м, или 6-минутный бег.

Перечень тестовых упражнений для девушек:

1) бег 30 м;

2) челночный бег 4×9 м или прыжки через короткую скакалку за
1 мин;

3) прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь;

4) поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за
1 мин или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин;

5) наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке;

6) бег 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-минутный бег.

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся представлена в таблице 2.

10-балльная шкала оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей учащихся представлена в таблице 3.

Таблица 2

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных

способностей учащихся

| Тестовые упражнения | Баллы |
| --- | --- |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Уровни физической подготовленности |
| высокий | вышесреднего | средний | нижесреднего | низкий |
| Юноши |
| Бег 30 м (с) | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,7 | 4,9 | 5,1 | 5,3 | 5,5 | 5,7 и более |
| Челночный бег 4×9 м (с) илиПрыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз) | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,2 | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 10,1 | 10,3 | 10,6 и более |
| 135 | 125 | 118 | 110 | 104 | 96 | 90 | 83 | 75 | 60 и менее |
| Прыжок в длину с места (см) илиТройной прыжок с места толчком двумя ногами (см) | 247 | 242 | 236 | 231 | 225 | 215 | 204 | 193 | 182 | 171 и менее |
| 750 | 740 | 715 | 685 | 665 | 635 | 615 | 590 | 555 | 520 и менее |
| Подтягивание в висе на перекладине (раз) илиСгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 7 | 4 | 2 | 1 | – |
| 15 | 13 | 12 | 10 | 9 | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) илиНаклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см) | 17 | 16 | 14 | 12 | 10 | 6 | 3 | –1 | –5 | –8 и менее |
| 14 | 12 | 10 | 9 | 7 | 4 | 2 | 0 | –2 | – 4 и менее |
| Бег 1500 м (мин, с), илиХодьба 3000 м (мин, с), или6-минутный бег (м) | 5,25 | 5,39 | 5,52 | 6,06 | 6,19 | 6,46 | 7,13 | 7,40 | 8,07 | 8,34 и более |
| 21,50 | 22,30 | 23,10 | 24,00 | 24,40 | 25,30 | 26,10 | 27,00 | 27,50 | 28,40 и более |
| 1430 | 1400 | 1380 | 1350 | 1320 | 1300 | 1280 | 1250 | 1210 | 1170 и менее |
| Девушки |
| Бег 30 м (с) | 4,9 | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,5 | 5,7 | 6,0 | 6,2 | 6,4 и более |
| Челночный бег 4 × 9 м (с) илиПрыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз) | 9,8 | 10,0 | 10,1 | 10,3 | 10,5 | 10,8 | 11,2 | 11,5 | 11,9 | 12,2 и более |
| 139 | 133 | 126 | 120 | 114 | 110 | 104 | 92 | 85 | 76 и менее |
| Прыжок в длину с места (см) илиБросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см) | 196 | 191 | 187 | 182 | 177 | 168 | 159 | 149 | 140 | 131 и менее |
| 625 | 600 | 550 | 510 | 475 | 440 | 410 | 380 | 320 | 300 и менее |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз) илиПоднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз) | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 46 | 42 | 38 | 34 | 30 и менее |
| 37 | 34 | 30 | 27 | 25 | 22 | 20 | 15 | 10 | 7 и менее |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) илиНаклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке» (см) | 21 | 20 | 18 | 16 | 15 | 12 | 8 | 5 | 2 | –2 и менее |
| 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 11 | 9 | 6 | 3 | 2 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с), илиХодьба 2000 м (мин, с),или6-минутный бег (м) | 4,38 | 4,50 | 5,03 | 5,15 | 5,27 | 5,52 | 6,16 | 6,41 | 7,07 | 7,30 и более |
| 16,0 | 16,35 | 17,05 | 17,40 | 18,0 | 18,25 | 18,50 | 19,10 | 19,20 | 20,0 и более |
| 1285 | 1250 | 1200 | 1170 | 1130 | 1110 | 1090 | 1040 | 980 | 910 и менее |

Таблица 3

10-балльная шкала оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных

способностей учащихся

| Контрольные упражнения | Баллы |
| --- | --- |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши |
| Бег 100 м (с) | 13,9 | 14,2 | 14,5 | 14,7 | 14,9 | 15,1 | 15,3 | 15,5 | 15,7 | 15,8 и более |
| Бег 3000 м (мин, с) | 13,20 | 14,05 | 14,45 | 15,25 | 16,05 | 16,50 | 17,40 | 18,30 | 19,20 | 19,21 и более |
| Кросс 2000 м (мин, с) | 8,35 | 9,10 | 9,45 | 10,20 | 10,35 | 10,50 | 11,15 | 11,40 | 12,10 | 12,11 и более |
| Кросс 3000 м (мин, с) | 13,30 | 14,15 | 14,55 | 15,35 | 16,15 | 17,05 | 17,55 | 18,50 | 19,45 | 19,46 и более |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 463 | 450 | 436 | 423 | 410 | 382 | 356 | 330 | 304 | 303 и менее |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 130 | 125 | 120 | – | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 и менее |
| Метание мяча (150 г) с разбега (м) | 47 | 45 | 43 | 41 | 40 | 37 | 34 | 31 | 28 | 27 и менее |
| Метание гранаты (700 г) с разбега (м) | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 и менее |
| Удержание ног в положении угла в упоре на брусьях (с) | 6 | 5 | – | – | 4 | – | – | 3 | 2 | 1 и менее |
| Подъем переворотом на перекладине (раз) | 4 | 3 | – | – | 2 | – | – | 1 | – | – |
| Подъем в упор силой на перекладине (раз) | 4 | 3 | – | – | 2 | – | – | 1 | – | – |
| Лыжные гонки 3 км (мин, с) | 14,50 | 15,10 | 15,25 | 15,50 | 16,05 | 16,30 | 18,50 | 17,10 | 17,30 | 17,31 и более |
| Лыжные гонки 5 км (мин, с) | 26,10 | 27,00 | 27,50 | 28,40 | 29,30 | 30,00 | 30,30 | 31,00 | 31,30 | 31,31 и более |
| Плавание 50 м (мин, с);  | 1,00 | 1,05 | 1,10 | 1,15 | 1,20 | 1,25 | 1,30 | 1,40  | 1,50 | 2,00 и более |
| Девушки |
| Бег 100 м (с) | 15,7 | 16,0 | 16,3 | 16,5 | 16,7 | 17 | 17,2 | 17,4 | 17,6 | 17,7 и более |
| Кросс 2000 м (мин, с) | 10,32 | 11,00 | 11,28 | 11,54 | 12,20 | 12,40 | 13,00 | 13,20 | 13,40 | 13,41 и более |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 360 | 350 | 340 | 330 | 317 | 303 | 290 | 277 | 276 и менее |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 115 | 110 | 105 | – | 100 | 95 | – | 90 | 85 | 80 и менее |
| Метание мяча (150 г) с разбега (м) | 30 | 28 | 26 | 24 | 23 | 21 | 19 | 18 | 16 | 15 и менее |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 16 | 15 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | 24 | 21 | 19 | 18 | 17 | 15 | 12 | 11 | 10 | 9 и менее |
| Лыжные гонки 3 км (мин, с) | 16,00 | 16,30 | 17,05 | 17,50 | 18,15 | 18,55 | 19,20 | 19,50 | 20,30 | 20,31 и более |
| Плавание 50 м (мин, с); | 1,05 | 1,10 | 1,15 | 1,20 | 1,25 | 1,30 | 1,35 | 1,45  | 1,55 | 25м  |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

XI КЛАСС

Примерное распределение учебного материала по компонентам, разделам и темам с указанием количества часов на их изучение представлено в таблице 4.

Лыжные гонки в условиях бесснежной зимы заменяются учебным материалом других тем.

Учебные занятия по плаванию организуются при наличии условий и возможностей для их проведения.

Таблица 4

Примерное распределение учебного материала инвариантного и вариативного компонентов учебной программы

*(с учетом климатических условий)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спорта | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| Основы физкультурных знаний | *Изучаются в процессе практических занятий* |
| Футбол | 4 |  |  | 12 |
| Баскетбол | 14 |  | 8 |  |
| Волейбол |  |  | 16 | 4 |
| Легкая атлетика | 16 |  |  | 12 |
| Лыжные гонки |  |  | 20 |  |
| Акробатика, аэробика, атлетическая гимнастика |  | 26 |  |  |
| Тестирование уровня физической подготовленности | 4 |  |  | 4 |

\*изучаются 3 игры.

\*при наличии условий в учреждении образования допускается замена изучаемых видов спорта (например, вместо футбола – гандбол или теннис настольный).

Инвариантный компонент

Основы физкультурных знаний

Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения на учебных занятиях, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях.

Понятие о физической культуре личности.

Физическое развитие. Антропометрия и оценка функционального состояния.

Формы занятий физическими упражнениями.

Обучение двигательным действиям.

Физическая подготовка.

Двигательные способности человека.

Силовые способности. Использование силовых упражнений для коррекции фигуры. Нормирование физической нагрузки силового характера на занятиях с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

Скоростные и скоростно-силовые способности. Нормирование физической нагрузки скоростного и скоростно-силового характера с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

Выносливость. Методы стандартно-непрерывного упражнения (равномерный), вариативно-непрерывного упражнения (переменный), стандартно-повторного интервального упражнения (повторный). Нормирование физической нагрузки при развитии выносливости с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

Гибкость. Методы повторного динамического упражнения, повторного статического упражнения (стретчинг), комбинированного использования упражнений для развития гибкости. Особенности нормирования физической нагрузки для развития гибкости.

Координационные способности. Методы развития координационных способностей: регламентированного упражнения (стандартно-повторного, вариативного со строго регламентированным и не строго регламентированным варьированием условий выполнения), игровой метод. Особенности нормирования физической нагрузки для развития отдельных координационных способностей.

Тесты для определения двигательных способностей.

Методика самостоятельных занятий. Самоконтроль. Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т.п.). Правила отбора физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом физиологических особенностей организма. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Здоровый образ жизни. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Регулярность применения средств физической культуры в здоровом образе жизни. Оптимальный недельный двигательный режим в различные времена года.

Олимпизм и олимпийское движение. Система олимпийского образования в Республике Беларусь. Белорусская олимпийская академия: функции, структура, международные связи, влияние на олимпийское движение в стране.

Основы видов спорта

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба. Разновидности ходьбы с изменением темпа до 3000 м; оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба.

Бег. Бег 10-15 м из различных исходных положений; бег с заданной скоростью 30, 100 м; бег 100 м с низкого и высокого старта на результат; бег на результат 1500 м (юноши) и 1000 м (девушки); челночный бег 4×9 м; эстафетный бег 4×100 м; чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м; равномерный и переменный бег до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности, равномерного бега и ускорений. Преодоление препятствий в прыжке с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега. Финишное ускорение. Тактика распределения сил на кроссовой дистанции до 2000 м (девушки) и до 3000 м (юноши).

Прыжки. С места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием предмета, на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков, тройные и пятерные прыжки на дальность; способы прыжков в длину с разбега; прыжки в длину с разбега на дальность; способы прыжков в высоту с разбега; прыжки в высоту с разбега на результат.

Метание (девушки). Метание мяча (150 г) с четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.

Метание (юноши). Метание мяча (150 г) с четырех бросковых шагов и с полного разбега по коридору 10 м на дальность; метание гранаты
(700 г) с двух-четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

1. Совершенствовать технику спринтерского бега и бега на выносливость.

2. Повышать уровень развития скоростно-силовых качеств.

3. Улучшать результат в спринтерском беге.

4. Совершенствовать технику прыжков в высоту и в длину с разбега.

5. Повышать рузультат в метании мяча и гранаты (юноши) на дальность.

АЭРОБИКА (девушки)

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по гимнастической скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед по гимнастической скамейке с поворотами в приседе с сохранением осанки.

Упражнения для здоровья и красоты. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для мышц шеи и плечевого пояса, рук и грудной клетки, бедер и тазового пояса, живота, спины, позвоночника, голени, голеностопных суставов и стоп. Специальные упражнения для формирования пластичности движений: с переходом от напряженного состояния мышц к расслабленному, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения руками, ногами, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами и приседаниями.

Волны в положениях «стоя», «сидя на пятках на полу», «стоя» в соединении с поворотами туловища и другими движениями.

Маховые движения руками и ногами в различных соединениях.

Прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; комбинации прыжков с движениями рук.

АКРОБАТИКА (девушки)

Кувырок вперед в упор присев с перекатом назад в стойку на лопатках без помощи рук, сед углом руки в стороны, стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением правой и левой ноги, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», полушпагат и шпагат, переворот боком («колесо»).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
АКРОБАТИКИ

1. Соблюдать правила страховки и самостраховки при выполнении упражнений.

2. Совершенствовать технику акробатических элементов.

3. Составить из разученных упражнений, связующих элементов, соединений и выполнить комбинацию акробатических упражнений.

ГИМНАСТИКА АТЛЕТИЧЕСКАЯ (юноши)

Упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями, с преодолением упругих свойств предметов.

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, с инвентарем, выполняемые в комплексах круговой тренировки, включающих до 8-12 станций.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
ГИМНАСТИКИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ

1. Соблюдать правила страховки и самостраховки при выполнении упражнений.

2. Улучшить результаты выполнения упражнений на гимнастических снарядах (параллельных брусьях и перекладине): сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подтягивание в висе; подъем в упор силой; подъем в упор переворотом; удержание ног в положении угла в упоре на брусьях.

АКРОБАТИКА (юноши)

Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно, кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок вперед толчком двумя ногами, равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно, стойка на голове и руках, стойка на руках (с помощью), из стойки на руках, кувырок вперед в упор присев.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
АКРОБАТИКИ

1. Соблюдать правила страховки и самостраховки при выполнении упражнений.

2. Совершенствовать технику акробатических элементов.

3. Составить из разученных упражнений, связующих элементов, соединений и выполнить комбинацию акробатических упражнений.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом, коньковым ходом без отталкивания палками, одновременным полуконьковым ходом, одновременным двухшажным коньковым ходом; чередование ходов классического и свободного стиля; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; торможение упором, «плугом»; повороты переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов передвижения на дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
ЛЫЖНЫХ ГОНОК

1. Знать правила нормирования нагрузки при самостятельных занятиях.

2. Совершенствовать технику выполнения лыжных ходов.

3. Совершенствовать технику выполнения подъемов и спусков на лыжах.

4. Улучшать результат прохождения дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
(изучается не менее трех спортивных игр)

Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу одной рукой с места с ближней, средней и дальней дистанции; броски в движении после ведения и двух шагов; штрафные броски. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Передачи мяча одной и двумя руками при движении с партнером в одном направлении и при встречном движении. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Тактическое взаимодействие нападающих и защитников при персональной и зонной защите, при позиционном нападении. Двусторонняя игра в баскетбол и баскетбол 3х3.

Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи, снизу в падении вправо и влево, снизу одной рукой в падении вперед с опорой на другую руку; отскочившего от сетки; ногой и другими частями тела. Передачи мяча снизу, сверху двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменой мест, через сетку в положении стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки; двумя руками сверху в прыжке. Верхняя подача, нападающий удар, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 для нападающего удара. Двусторонняя игра.

Гандбол. Ловля мяча одной и двумя руками стоя на месте, в движении, в прыжке; одной рукой с захватом и без захвата; на большой скорости перемещения. Передачи мяча правой и левой руками на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой, ведение мяча в сочетании с обводкой соперника, передачами и бросками по воротам; после ловли мяча с полуотскока, после ловли в непосредственной близости защитника, в борьбе с защитником после остановки, после ловли мяча с полуотскока, после ловли в непосредственной близости защитника, в борьбе с защитником; одной и двумя руками «в одно касание»; дальняя передача одной рукой хлестом партнеру в движении. Ловля и передачи мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной 7-метровый бросок. Игра вратаря. Передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой, бросок из опорного положения с сопротивлением защитника, страховка в защите. Согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. Двусторонняя игра.

Футбол. Ведение мяча различными способами. Передачи мяча левой и правой ногой на короткую, среднюю и длинную дистанции; продольная, диагональная и поперечная. Приемы и остановка мяча различными способами. Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу; головой; на дальность и точность. Жонглирование мячом одной и двумя ногами. Перехват мяча. Технико-тактические связки: обводка – отбор мяча, обводка – отбор – удар по воротам. Тактические действия в защите и нападении при игре 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков. Комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т.п. Игра в мини-футбол и футбол.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
СПОРТИВНЫХ ИГР

1. Уметь выполнять изученные технические действия.

2. Уметь выполнять изученные тактические действия.

3. Уметь применять разученные технические и тактические действия в условиях учебной игры.

4. Уметь нормировать нагрузку во время самостоятельной игры.

Тестирование
уровня физической подготовленности

Выполнение тестовых упражнений планируется учителем на начало и окончание учебного года. В течение одного урока не рекомендуется выполнять более двух тестовых упражнений.

Результаты тестовых упражнений используются для определения уровня физической подготовленности учащихся, планирования и корректировки содержания поурочного календарно-тематического плана, разработки планов-конспектов уроков.

Перечень тестовых упражнений для юношей:

1) бег 30 м;

2) челночный бег 4×9 м или прыжки через короткую скакалку за
1 мин;

3) прыжок в длину с места или тройной прыжок с места толчком двумя ногами;

4) подтягивание в висе на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

5) наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке;

6) бег 1500 м, или ходьба 3000 м, или 6-минутный бег.

Перечень тестовых упражнений для девушек:

1) бег 30 м;

2) челночный бег 4×9 м или прыжки через короткую скакалку за
1 мин;

3) прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь;

4) поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин;

5) наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке;

6) бег 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-минутный бег.

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся представлена в таблице 5.

10-балльная шкала оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей учащихся представлена в таблице 6.

Таблица 5

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных

способностей учащихся

| Тестовые упражнения | Баллы |
| --- | --- |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Уровни физической подготовленности |
| высокий | вышесреднего | средний | нижесреднего | низкий |
| Юноши |
| Бег 30 м (с) | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,1 | 5,3 | 5,5 и более |
| Челночный бег 4×9 м (с) илиПрыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз) | 8,6 | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,3 | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,1 и более |
| 141 | 136 | 128 | 120 | 112 | 98 | 84 | 68 | 55 | 40 и менее |
| Прыжок в длину с места (см) илиТройной прыжок с места толчком двумя ногами (см) | 252 | 247 | 242 | 237 | 231 | 220 | 212 | 203 | 192 | 182 и менее |
| 750 | 720 | 690 | 670 | 652 | 615 | 580 | 555 | 535 | 525 и менее |
| Подтягивание в висе на перекладине (раз) илиСгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 | 8 | 6 | 3 | 2 | 1 |
| 19 | 17 | 15 | 13 | 12 | 10 | 8 | 5 | 3 | 2 и менее |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) илиНаклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см) | 19 | 16 | 14 | 12 | 10 | 6 | 3 | -1 | -5 | -8 и менее |
| 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 1 | -1 | -4 и менее |
| Бег 1500 м (мин, с), илиХодьба 3000 м (мин, с), или6-минутный бег (м) | 5,29 | 5,40 | 5,50 | 6,01 | 6,11 | 6,32 | 6,52 | 7,13 | 7,34 | 7,55и более |
| 22,40 | 23,10 | 23,50 | 24,15 | 24,30 | 25,05 | 25,48 | 26,08 | 26,39 | 27,16 и более |
| 1505 | 1460 | 1410 | 1370 | 1335 | 1300 | 1210 | 1170 | 1100 | 1080 и менее |
| Девушки |
| Бег 30 м (с) | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,3 и более |
| Челночный бег 4×9 м (с) илиПрыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз) | 9,8 | 9,9 | 10,1 | 10,2 | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 11,2 | 11,5 | 11,8 и более |
| 144 | 140 | 133 | 128 | 122 | 110 | 100 | 85 | 68 | 50 и менее |
| Прыжок в длину с места (см) илиБросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см) | 200 | 194 | 189 | 184 | 179 | 168 | 158 | 147 | 137 | 126 и менее |
| 565 | 530 | 500 | 480 | 460 | 420 | 380 | 350 | 325 | 305 и менее |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз) илиПоднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз) | 57 | 55 | 53 | 52 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 35 и менее |
| 37 | 32 | 28 | 26 | 24 | 21 | 20 | 15 | 10 | 7 и менее |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) илиНаклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке» (см) | 22 | 21 | 19 | 17 | 16 | 12 | 9 | 5 | 2 | -2 и менее |
| 22 | 20 | 18 | 17 | 16 | 13 | 10 | 9 | 6 | 2 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с), илиХодьба 2000 м (мин, с),или6-минутный бег (м) | 4,36 | 4,45 | 4,55 | 5,06 | 5,15 | 5,34 | 5,54 | 6,13 | 6,33 | 6,52 и более |
| 16,49 | 17,15 | 17,50 | 18,20 | 18,45 | 19,05 | 19,30 | 20,10 | 21,20 | 22,43 и более |
| 1245 | 1200 | 1180 | 1145 | 1105 | 1090 | 1040 | 990 | 930 | 895 и менее |

Таблица 6

10-балльная шкала оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных

способностей учащихся

| Контрольные упражнения | Баллы |
| --- | --- |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши |
| Бег 100 м (с) | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,5 | 14,8 | 15,1 | 15,4 | 15,5 | 15,6 | 15,7 и более |
| Бег 3000 м (мин, с) | 14,30 | 14,50 | 15,10 | 15,35 | 15,55 | 16,20 | 16,40 | 17,00 | 17,20 | 17,21 и более |
| Кросс 2000 м (мин, с) | 8,03 | 8,20 | 8,37 | 8,54 | 9,10 | 9,37 | 10,04 | 10,30 | 10,57 | 10,58 и более |
| Кросс 3000 м (мин, с) | 12,50 | 13,30 | 14,10 | 14,50 | 15,30 | 16,00 | 16,25 | 16,50 | 17,20 | 17,21 и более |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 468 | 450 | 432 | 416 | 400 | 394 | 387 | 380 | 373 | 372 и менее |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 135 | 130 | – | – | 125 | 120 | – | 115 | 110 | 105 и менее |
| Метание гранаты (700 г) с разбега (м) | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 23 и менее |
| Удержание ног в положении угла в упоре на брусьях (с) | 9 | 8 | 7 | – | 6 | 5 | – | 4 | 3 | 2 и менее |
| Подъем переворотом на перекладине (раз) | 4 | 3 | – | – | 2 | – | – | 1 | – | – |
| Подъем в упор силой на перекладине (раз) | 5 | 4 | – | – | 3 | – | – | 2 | 1 | – |
| Лыжные гонки 5 км (мин, с) | 25,10 | 26,00 | 26,50 | 27,40 | 28,30 | 29,20 | 30,10 | 31,00 | 31,50 | 30,51и более |
| Плавание 50 м (мин, с);  | 45,0 | 50,0 | 54,0 | 57,0 | 1,00 | 1,05 | 1,10 | 1,20 | 1,30 | 1,40и более |
| Девушки |
| Бег 100 м (с) | 15,2 | 15,5 | 15,8 | 16,1 | 16,3 | 16,6 | 16,8 | 17,0 | 17,2 | 17,3 и более |
| Кросс 2000 м (мин, с) | 10,17 | 10,30 | 10,43 | 10,56 | 12,10 | 12,30 | 12,50 | 13,10 | 13,30 | 13,31и более |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 396 | 380 | 362 | 346 | 330 | 324 | 317 | 310 | 305 | 304 и менее |
| Прыжок в высоту (см) | 115 | 110 | 105 | – | 100 | 95 | – | 90 | 85 | 80 и менее |
| Метание мяча (150 г) с разбега (м) | 35 | 32 | 29 | 27 | 25 | 22 | 20 | 18 | 16 | 15 и менее |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Лыжные гонки 3 км (мин, с) | 16,00 | 16,30 | 17,05 | 17,50 | 18,15 | 18,55 | 19,20 | 19,50 | 20,30 | 20,31 и более |
| Плавание 50 м (мин, с); | 55,0 | 1,00 | 1,04 | 1,07 | 1,10 | 1,15 | 1,20 | 1,30 | 1,40 | 1,50 и более |

Вариативный компонент

Х–ХI классы

ПЛАВАНИЕ

Упражнения на суше. Активные и пассивные упражнения для развития подвижности стопы, плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов. Упражнения силового характера для развития силовой выносливости мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Имитационные упражнения для развития координации движений рук и ног. Специальные упражнения для отработки поворота на суше.

Упражнения в воде. Плавание способом «кроль на груди». Плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; из исходного положения лежа на груди, руки вверху проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т. п.; то же, но включая работу ног, обращая внимание на дыхание; плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Плавание способом «кроль на спине»: из исходного положения лежа на спине, руки вверху проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т. п.; плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Преодоление дистанции 25-50 м разученными способами.

Прыжки в воду. Прыжки в воду с бортика ногами вниз. Стартовый прыжок в воду с тумбочки.

АЭРОБИКА СПОРТИВНАЯ (девушки)

Базовые движения, умения и навыки.

Подскоки. С разгибанием ноги вперед, в сторону, назад.

Подскоки ноги врозь – ноги вместе. С симметричными и асимметричными движениями руками.

Подъем колена. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Выпады. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь – ноги вместе с выпадами.

Махи. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Прыжки. Прыжки прогнувшись, прыжки с подкидного мостика, прыжки в глубину (с гимнастической скамейки) с приземлением в полуприсед, руки в стороны. Прыжки с поворотом на 180° и на 360°.
С опорой руками о гимнастическую стенку прыжки вверх с разведением ног в стороны (на угол не менее 90°). Прыжки «ножницы» (с поочередным взмахом ног вперед).

Элементы динамической силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени, в упоре лежа, ноги врозь, в упоре лежа с опорой на одну ногу и (или) на одну руку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опусканием в упор на предплечьях.

Круговые движения поочередно правой и левой ногой из исходного положения упор присев на одной, другая – в сторону на носок.

Элементы статической силы. Из исходного положения лежа на спине, руки вверху или за головой поднимание и опускание туловища. Упор углом с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или поднимание таза над полом в том же исходном положении). Упор углом (силовое удержание ног в упоре): угол ноги врозь с опорой на одну руку, упор углом ноги врозь, упоры углом ноги врозь на гимнастической скамейке.

Элементы гибкости и равновесия. Шпагаты и полушпагаты. Мах в вертикальный шпагат. Поочередные четыре маха. Поочередные четыре маха с поворотом на 360°. Равновесие с удержанием ноги назад, в сторону, вперед. Повороты на 360° и 720° стоя на одной ноге, другая прижата к голеностопу.

Специальная физическая подготовка.

Специальная силовая подготовка. Удержание: упора лежа на согнутых руках; упора лежа с опорой на предплечья; ног под прямым углом в висе на гимнастической стенке; туловища прогнувшись в упоре лежа на бедрах; ног под прямым углом в упоре сидя на гимнастической скамейке.

Специальная скоростно-силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях с хлопками; из исходного положения лежа на спине, руки вверху переход в сед в группировке и возвращение в исходное положение; повороты кругом из упора лежа в правую и левую стороны; прыжковые упражнения с использованием подкидного мостика и гимнастической скамейки.

Разучивание и совершенствование связок и композиций аэробики спортивной, включающих базовые движения, элементы сложности, составленные в соответствии с требованиями правил соревнований. Соревнования в выполнении разученных связок и композиций.

ГИМНАСТИКА АТЛЕТИЧЕСКАЯ (юноши)

Формирование правильной осанки. Ходьба с предметом на голове по линии на полу, по гимнастической скамейке; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами по гимнастической скамейке; по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями с сохранением правильной осанки.

Упражнения для различных групп мышц:

для мышц голени: подъемы на носки с отягощением;

для мышц спины: наклоны вперед со штангой за головой; тяга штанги к груди в положении лежа; тяга Т-образной штанги к груди в наклоне; подтягивания на перекладине;

для мышц груди: жим гантелей на наклонной скамье головой вниз; жим штанги узким хватом; разведение рук с гантелями в положении лежа на наклонной скамье головой вниз;

для мышц плечевого пояса: жим гантелей стоя; тяга блочного устройства одной рукой, в наклоне; разведение рук с гантелями на наклонной скамье; подъем гантели одной рукой в положении лежа на наклонной скамье под углом 45°;

для мышц рук: сгибание рук на скамье под углом 45°, сидя, хватом сверху; разгибание рук со штангой из-за головы, из-за головы стоя, в положении лежа на наклонной скамье;

для мышц брюшного пресса: подтягивание коленей к груди сидя; наклоны туловища в стороны;

для мышц бедра: частичные приседания (упражнение выполняется на четверть, половину или три четверти амплитуды).

Общеразвивающие упражнения с отягощением собственного тела, с преодолением сопротивления упругих свойств предметов (эспандеры). Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, с инвентарем, выполняемые в комплексах круговой тренировки, включающих до 8-12 станций.

Выпады вперед со штангой на плечах в полуприседе. Приседания со штангой на груди. Приседания с опорой о подставку за спиной, туловище отклонено назад, под пятки подложен брусок. Подъемы на носки в положении сидя со штангой на коленях. Тяга штанги к груди широким хватом в наклоне, в положении лежа. Подтягивание на перекладине широким хватом. Наклоны вперед со штангой за головой. Жим штанги на горизонтальной и на наклонной скамье. Жим штанги узким хватом. Жим гантелей в положении сидя. Тяга блока одной рукой. Сгибание и разгибание рук с гантелями, со штангой в локтевых суставах. Разгибание рук в локтевых суставах с гантелями, со штангой из-за головы. Подъемы коленей к груди в положении сидя. Наклоны туловища в стороны. Тяга блока вниз в положении стоя на коленях. Частичные приседания в положении стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч, под пятки подложить брусок высотой 3-5 см. Разведение рук с гантелями в положении лежа на скамье. Разведение прямых рук с гантелями в положении лежа лицом вниз на наклонной скамье до 45°. Подъем гантели одной рукой в положении лежа боком на горизонтальной скамье хватом сверху. Выпрямление рук с гантелями в положении наклон вперед. Разгибание рук в локтевых суставах с гантелями в положении лежа на скамье.

БАСКЕТБОЛ

Сочетание приемов «ловля – передача – поворот».

Сочетание приемов «передача – ловля – ведение – бросок».

Тактические действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения, передачи, броска по кольцу. Выбор способа ведения мяча и броска по кольцу.

Индивидуальные действия при нападении: броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления и способа передачи с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперника, выбор и применение обманных действий против защитника. Взаимодействие игроков нападения и защиты между собой для завершения атаки. Командные действия: нападение с выходом в отрыв. Зонная защита.

Применение сочетаний изученных технических и тактических приемов в игре в баскетбол.

ВОЛЕЙБОЛ

Перемещения приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед, с выпрыгиванием и приземлением на обе ноги. Прыжок вверх толчком одной и двумя ногами. Падение в правую и левую стороны на бедро и туловище с места и с шага. Падение назад с перекатом на спину.

Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменой мест, через сетку в положении стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.

Нападающий удар в прыжке толчком одной и двумя ногами из зон 2, 3, и 4, нападающий удар со второй линии. Обманный нападающий удар. Блокирование нападающего удара.

Верхняя прямая подача с попаданием в зоны 1, 5 и 6.

Тактика нападения: индивидуальные действия, обманные передачи и удары, выбор направления передачи и атакующего удара с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперников, выбор и применение обманных действий против конкретного защитника; взаимодействие игроков первой и второй линий между собой для завершения атаки.

Тактика защиты: блокирование атакующего удара, взаимостраховка свободных зон, атака «вторым темпом», использование в игре «либеро».

Использование изученных технических и тактических приемов в игре в волейбол.

ГАНДБОЛ

Перемещения скрестным, приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед. Остановки одной и двумя ногами. Бег с ускорением на коротких отрезках, бег с выпрыгиванием и приземлением на одну и обе ноги. Прыжок в сторону толчком одной ноги. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, многоударное на высокой скорости перемещения с преследованием. Ведение на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, с поворотом кругом.

Броски мяча по воротам одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении, в прыжке в высоту и в длину, с различными способами бега, с различной траекторией (горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной) полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руку и бедро.

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря, выбор и применение финта против конкретного защитника; взаимодействие игроков второй линии между собой для завершения атаки, взаимодействие с линейным игроком, с крайним игроком, взаимодействие крайнего игрока с линейным. Командные действия: позиционное нападение по системе расстановки
4 : 2, нападение 6 : 0 с выходом.

Тактика защиты: зонная защита по системе расстановки 3 : 3, защита в меньшинстве 5 : 6 и 4 : 6.

Тактика игры вратаря: выбор позиции в воротах и в зоне вратаря, стойки вратаря, взаимодействие вратаря с защитниками и нападающими.

Использование изученных технических и тактических приемов в игре в гандбол.

ФУТБОЛ

Разнообразные способы ведения мяча, передачи; удары и приемы мяча ногой и головой; жонглирование мячом; игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча; формирование навыков тактических действий в защите и нападении; упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков; игры для команд из 7 человек; тесты на игровые способности; игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки.

Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок: «ведение – передача», «прием – передача», «прием – ведение – передача» и т. п.

Удары на дальность и точность; обводка – отбор мяча; обводка – отбор – удар в ворота; перехват мяча; игра головой; комбинации в тройках с мячом; действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего; игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.

Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений; игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча.

Упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости (бег с ведением мяча на дистанции до 1 км с ускорением, рывками, прыжками и другими упражнениями, приближенными по своему характеру к игре в футбол), скоростно-силовых способностей, силы (упражнения с небольшими отягощениями).

Использование изученных технических и тактических приемов в футболе.

ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку, о стенку с поворотом на 360°
(с приседанием, с перекладыванием ракетки в другую руку) в момент отскока мяча.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке. Имитация одиночных, серийных ударов, ударов с перемещением вправо и влево, вперед и назад. Имитация подач с обманным движением корпусом и руки с ракеткой. Имитация ударов в различном темпе перед зеркалом. Имитация ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимального в положении стоя на месте и с передвижением.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами).

Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра двумя мячами. Игра одного против двух человек.

Подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по изменяющемуся приходящему вращению.

Изменение темпа игры. Соревнование в продолжительном удержании мяча в игре. Игра «треугольником» из одной точки в две точки противоположной стороны. Игра изучаемым ударом из двух точек, трех точек, с одной трети стола, из половины стола, из двух третей стола.

Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны.

Удар накатом справа. Передвижение при ударе накатом справа. Быстрая подача накатом справа в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накатами справа и слева.

Подрезка слева. Подача срезкой слева. Сочетание срезки слева и наката.

Срезка справа. Подача срезкой вправо в обозначенные на столе зоны. Сочетание срезки справа и срезки слева, срезки и наката.

Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

Применение изученных технических и тактических элементов в теннисе настольном.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Повторный бег с ускорением 60-80 м, с ходу на отрезках 20-60 м, с высокого и низкого старта на отрезках 20-80 м.

Пробегание отрезков 20-60 м с заданной интенсивностью, отрезков 80-300 м с фиксированным временем отдыха.

Выбегание по команде из различных исходных положений 10-20 м.

Бег на отрезках 80-150 м по виражу и по прямой.

Бег на отрезках 100 + 150 + 200 + 100 м.

Прыжок в длину: 1) отталкивание в сочетании с полетом в шаге;
2) техника приземления; 3) переход от разбега к толчку и ритм последних шагов; 4) точное попадание на брусок с полного разбега; 5) полетная фаза одним из способов прыжка.

Прыжки в длину с неполного разбега с применением различных вспомогательных средств (мостика, барьеров и др.).

Прыжок в высоту: 1) техника отталкивания; 2) дугообразный и прямой разбег; 3) переход через планку.

Прыжки в высоту с прямого и дугообразного разбега с применением вспомогательных средств. Прыжки с неполного и полного разбега с применением мостика для отталкивания.

Метание и толкание набивного мяча различными способами одной и двумя руками.

Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Классический стиль. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Способы перехода с одного хода на другой.

Свободный стиль. Коньковый ход без отталкивания палками, одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный и одновременный одношажный коньковые ходы. Способы перехода с одного хода на другой.

Повороты махом правой (левой) кругом, повороты махом правой (левой) через лыжу назад кругом.

Спуски в основной, высокой и низкой стойках.

Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».

Торможение упором, «плугом».

Преодоление препятствий на лыжах способами «перешагивания», «перелезания». Преодоление бугров (30-50 см высотой) и впадин при передвижении в основной стойке.

Прохождение дистанций с использованием разученных способов передвижения. Прохождение дистанций с преодолением спусков и подъемов.

ГЛАВА 3

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ЗАКАНЧИВАЮЩИМ Х КЛАСС УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Требования, предъявляемые к учащимся, заканчивающим X класс учреждения общего среднего образования, обеспечивают к ним компетентностный подход и являются критериями усвоения учебного материала учебной программы.

Учащиеся должны знать и понимать:

термины «олимпизм», «олимпийское движение», «спорт», «физическая культура», «Олимпийские игры» и «Паралимпийские игры»;

роль и значение Национального олимпийского комитета (НОК) в развитии олимпийского движения в Республике Беларусь;

социальную и личностную значимость физической культуры и спорта в современном обществе;

названия зимних и летних олимпийских и неолимпийских видов спорта;

содержание здорового образа жизни;

влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека;

виды самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

способы регулирования физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий;

прикладное и оздоровительное значение изучаемых видов спорта;

правила соревнований изучаемых игровых видов спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

правила безопасного поведения и предупреждения травмоопасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых мероприятий;

правила подготовки мест занятий, страховки, самостраховки, взаимопомощи;

правила личной и общественной гигиены при занятиях физической культурой и спортом;

требования к двигательному режиму в учебные и выходные дни в различные периоды года;

требования к сохранению и формированию правильной осанки;

правила измерения и оценки уровня своего физического развития и физической подготовленности;

правила составления и выполнения комплекса упражнений для поддержания умственной работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, четверти;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

комплексы упражнений утренней гимнастики;

упражнения для сохранения правильной осанки и профилактики сохранения зрения;

тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных способностей;

контрольные упражнения для оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни:

для соблюдения здорового, физически активного образа жизни;

оказания первой помощи при различных травмах;

постоянной поддержки правильной осанки;

соблюдения индивидуального двигательного режима учебного и выходного дня;

оценки своего уровня физической подготовленности;

измерения и оценки своего уровня физического развития;

занятий плаванием (проплывать не менее 25 м любым спортивным способом плавания);

участия в спортивных и подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

участия в судействе спортивных соревнований;

достижения индивидуально максимального результата в тестовых и контрольных упражнениях.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ЗАКАНЧИВАЮЩИМ ХI КЛАСС УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Требования, предъявляемые к учащимся, заканчивающим XI класс учреждения общего среднего образования, обеспечивают к ним компетентностный подход и являются критериями усвоения учебного материала учебной программы.

Учащиеся должны знать и понимать:

социальную и личностную значимость физической культуры и спорта в современном обществе;

влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека; двигательные способности человека;

способы регулирования физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий;

основные события истории Олимпийских игр, термины «олимпизм», «олимпийское движение», «спорт», «физическая культура», «Олимпийские игры» и «Паралимпийские игры»;

роль и значение Национального олимпийского комитета Республики Беларусь в развитии олимпийского движения в Республике Беларусь;

названия и отличие зимних и летних видов спорта, входящих и не входящих в программу Олимпийских игр;

прикладное и оздоровительное значение изучаемых видов спорта;

правила соревнований изучаемых игровых видов спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

нормы здорового физически активного образа жизни;

правила безопасного поведения во время учебных и самостоятельных занятий, при посещении спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий;

гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, инвентарю и оборудованию;

правила личной и общественной гигиены при занятиях физической культурой и спортом;

требования к двигательному режиму в учебные и выходные дни в различные периоды года;

правила страховки, самостраховки, взаимопомощи;

правила измерения и оценки уровня своего физического развития и физической подготовленности;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

комплексы упражнений утренней гимнастики; упражнения для сохранения правильной осанки;

тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных способностей;

контрольные упражнения для оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей;

комплексы и упражнения для поддержания умственной работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, четверти.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни:

для соблюдения здорового образа жизни, сохранения и улучшения здоровья средствами физической культуры;

для оказания первой помощи при различных травмах; для постоянной поддержки правильной осанки;

для соблюдения индивидуального режима учебного и выходного дня;

для самооценки уровня физической подготовленности и уровня физического развития;

для занятий плаванием (проплывать не менее 25 м любым спортивным способом плавания);

Приложение 1

к учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X – XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (повышенный уровень)

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

Бег 1000, 1500 м выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Учащимся, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 1 с.

6-минутный бег выполняется на беговой дорожке стадиона, которая предварительно размечается на каждые 10 или 20 м. Рекомендуется проводить забеги раздельно среди юношей и девушек. Группа юношей (девушек) стартует одновременно. Во время бега учитель считает количество кругов, которые преодолели учащиеся. По истечении 6 мин учитель подает звуковой сигнал (например, с помощью свистка), после которого учащиеся переходят на шаг, запомнив место, где их застал сигнал. Затем учитель каждому учащемуся индивидуально высчитывает длину преодоленной дистанции с учетом количества полных кругов и той части беговой дорожки, где учащийся перешел на шаг. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 10 м.

Бег 30 м проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка.

На старте учащиеся занимают свои позиции на беговой дорожке. По команде «На старт!» учащиеся занимают места у стартовой линии или в колодках. По команде «Внимание!» учащиеся готовятся к старту и должны прекратить всякое движение. Команду «Марш!» дает стартер голосом или свистком. Вместе с командой «Марш» включаются секундомеры.

Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 4×9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому учащемуся предоставляется две попытки подряд. По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50 × 50 × 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рис. 1).



Рис. 1

По команде «Внимание!» учащиеся готовятся к старту и должны прекратить всякое движение. По команде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за вторым бруском на лицевой линии. Подбежав к линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0, 1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Ходьба 2000, 3000 м выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуется выполнять тестовое упражнение раздельно среди юношей и девушек. При небольшой наполняемости класса допускается выполнение упражнения одновременно всеми учащимися. Группа юношей (девушек) стартует одновременно. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется 0 баллов. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 с.

Подтягивание в висе на высокой перекладине выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Поднимание туловища за 1 мин выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90°. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе. Учитель или другой учащийся располагается со стороны головы тестируемого и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу учителя (одновременно включается секундомер) учащийся поднимает прямые ноги до угла 90° до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой учителем. Затем испытуемый опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 мин.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Учащийся прыжком принимает исходное положение упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны. Сохраняя прямое положение туловища и ног, учащийся сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90° и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Прыжки через короткую скакалку за 1 мин выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а учащийся продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 30 с или 1 мин.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на полу спортивного зала или на дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому учащемуся предоставляются три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками выполняется в спортивном зале из исходного положения сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии. Используется мяч весом 1 кг. Учащийся удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому учащемуся предоставляются три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, ноги вытянуты вперед, без обуви. Учащийся садится на пол со стороны знака «–» (минус), пятки на ширине таза на нулевой отметке и упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рис. 2). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Учащийся кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки как можно дальше. Руки остаются на одном уровне, чтобы ни одна из них не двигалась дальше вперед, чем другая. Учащийся удерживает это положение в течение трех секунд. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.



Рис. 2

Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке. Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Учащийся принимает исходное положение пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Приложение 2

к учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (повышенный уровень)

Учебный материал по спортивным играм,

рекомендованный для изучения

на учебных занятиях «Час здоровья и спорта»

(35 ч)

БАСКЕТБОЛ

Инвентарь для игры в баскетбол, его хранение и уход за ним. Оборудование мест занятий баскетболом в спортивном зале и на открытой площадке.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Размеры игровой площадки и баскетбольного мяча. Игровое время. Начало игры. Спорный мяч. Вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий. Нарушения правил: пробежка, двойное ведение.

Передачи мяча двумя руками сверху, одной рукой от плеча с места и в движении. Сочетание приемов «ловля – передача – поворот», «поворот – ловля – передача».

Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами, броском мяча в корзину.

Захват мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте, сделавшего остановку после ведения. Противодействие ведению. Накрывание мяча. Перехват мяча, стоя с боку, из-за спины при передаче, выполненной поперек поля или вдоль площадки.

Бросок мяча одной рукой от плеча. Броски мяча по кольцу с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту с отскоком от щита, в движении. Броски мяча с последующим движением за броском. Штрафные броски. Сочетание приемов «передача – ведение – бросок».

Тактика нападения – действия игроков без мяча и с мячом.

Выбор способа, направления и скорости передвижения. Сочетание изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

Использование изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления, положения защитника. Целесообразность ведения мяча, выбор направления ведения мяча.

Выбор способа выполнения броска мяча по кольцу из числа изученных бросков в зависимости от игровой ситуации.

Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего, владеющего мячом и без мяча.

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, для перехватов мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Действия защитников при защите зонной 2 : 1 : 2. Переход от личной защиты к зонной.

Защита при введении мяча из-за боковой, лицевой линий, при спорном.

Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.

Использование сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

Правила игры. Права и обязанности игроков и судей. Начало игры, количество партий, правило трех касаний, счет игры. Победитель и проигравший.

Предварительная подготовка, направленная на воспитание «чувства мяча»: упражнения, подвижные игры и эстафеты с бросками, передачами, ловлей, перекатыванием, жонглированием мяча из различных исходных положений, на месте и в движении.

Передвижения игрока в высокой, средней, низкой стойках: приставные шаги, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений. Перемещения по ориентирам, звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: с ударом о стену, с отскоком от пола; в паре с отскоком от пола, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: с ударом о стену, с отскоком от пола; в паре (с отскоком от пола и без), над собой (с отскоком от пола и без).

Подача: в стену, в паре, через сетку в 3-6 м от нее, постепенно увеличивая расстояние, через сетку в 8 м от нее, с места подачи. Верхняя прямая на силу и точность в зоны 1, 6, 5 площадки. Подача в прыжке.

Прямой нападающий удар из различных зон передней линии с передач, различных по высоте и скорости. Нападающие удары с переводом вправо с поворотом и без поворота туловища. Удары слабейшей рукой. Кистевые и обманные удары.

Блокирование нападающего удара одиночное, групповое, зонное. Страховка и самостраховка двумя и одной рукой.

Прием подач и нападающих ударов снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой, направленный в зону расположения «связующего» игрока. Прием обманных нападающих ударов и мячей, отскочивших от сетки.

Эстафеты и соревновательные задания с выполнением технических волейбольных приемов в различных сочетаниях.

Использование сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях и в учебной игре.

ГАНДБОЛ

Зарождение гандбола как спортивной игры. Правила игры в гандбол. Жесты судей в игре. История белорусского гандбола. Гандбол в программе Олимпийских игр. Республиканские и международные соревнования по гандболу. Площадка и мяч для игры в гандбол и мини-гандбол. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви.

Бег с изменением скорости передвижения, по прямой и зигзагом с выпрыгиванием на одной ноге; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот.

Прыжки в правую и левую стороны (в высоту и в длину) толчком одной и двумя ногами. Падение на руки и грудь, падение на бедро с перекатом на спину.

Ведение мяча толчком, ударом, подбрасыванием одной рукой, попеременно правой и левой рукой при передвижении по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение одновременно двух мячей. Ведение с преследованием. Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.

Жонглирование двумя мячами. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой.

Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении. Передача мяча одной рукой хлестом сверху, сбоку с места и с разбега, в опорном положении и в прыжке партнеру, движущемуся в одном направлении, в противоположном направлении. Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, защитник активный и пассивный).

Ловля летящего мяча одной и двумя руками в движении, в прыжке, летящего на разном уровне и из разных направлений. Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами (вытянуть руку, пересекая направление полета мяча).

Броски мяча по воротам левой и правой руками с опорного положения и в прыжке. Бросок одной рукой хлестом сверху с отраженным отскоком; бросок хлестом сбоку со скользящим отскоком в опорном положении. Бросок в прыжке хлестом сверху, толкаясь разноименной ногой, с прямого разбега и под углом по отношению к воротам. Бросок в падении с приземлением на руки. Семиметровый штрафной бросок в опорном положении.

Противодействия: выбивание мяча одной рукой при многоударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом, бегом; блокирование мяча двумя руками сверху, сбоку, снизу на месте, с разбега, в прыжке.

Игра вратаря: перемещения приставным шагом в площади ворот, стойка на согнутых и прямых (при броске с края) ногах, отбивание мяча двумя руками снизу и сверху, одной рукой сбоку, одной ногой (выпад). Выбор позиции в воротах относительно направления броска.

Тактика нападения. Скрытый уход от защитника без мяча и выбор места для взаимодействия с партнером. Обманные действия перемещением и открытый уход с мячом и без мяча. Параллельные взаимодействия двух и более нападающих «на стяжку» и «без стяжки» защитников. Внутреннее крестное взаимодействие.

Командные действия в нападении: взаимодействия при угловом, боковом, свободном бросках; стремительное нападение «отрыв»; позиционное нападение с начальной расстановкой 1 : 5.

Тактика защиты. Опека игроков без мяча: выбор расстояния до нападающего относительно скорости его передвижения и расположения игрока с мячом; личная защита по всему полю. Переключение на опеку другого игрока сменой между двумя защитниками подопечных нападающих.

Эстафеты и соревновательные задания с выполнением изученных технических и тактических приемов в различных сочетаниях.

Использование сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях и в учебной игре.

ФУТБОЛ

Современное состояние футбола в Республике Беларусь. Факторы развития самой популярной игры в Беларуси, Европе и других регионах мира. Основные республиканские и международные соревнования.

Причины, приводящие к футбольному травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви.

Правила игры в футбол. Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Размеры футбольных и мини-футбольных ворот. Размеры, вес, стандарты футбольных мячей. Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

Ведение мяча одной ногой различными частями и стороной стопы с различной скоростью, в разных направлениях.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи, удары и остановки мяча правой и левой ногой.

Остановка летящего мяча ногой, грудью.

Обманные действия и отбор мяча выбиванием, блокировкой стопы, толчком в плечо.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногой, ногами и головой.

Игра вратаря: ловля катящихся и летящих навстречу мячей, ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты и подвижные игры с ведением и передачами мяча.

Действия с мячом (ведение, передачи, остановки, прием мяча и др.) в сочетании с выполнением заданий по зрительному сигналу; передачи мяча в парах, тройках в движении; игровые упражнения в различных неравночисленных составах на площадках разных размеров и конфигураций с различными задачами атакующего или оборонительного плана; ознакомление с фазами игры (начало, развитие и завершение атаки; действия после срыва атаки и методы организации обороны); участие в соревновательных играх в малых составах, на уменьшенных полях.

Игра в футбол и мини-футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ

Основные направления и этапы развития настольного тенниса в Беларуси. Краткие сведения о состоянии настольного тенниса за рубежом. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. Международная федерация настольного тенниса (ITTF), Европейская федерация настольного тенниса (ETTU). Достижения белорусских спортсменов.

Правила игры. Совершенствование инвентаря. Видоизменение техники настольного тенниса. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные первенства, розыгрыш кубков, чемпионаты. Системы розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная. Правила безопасности на занятиях настольным теннисом. Рациональная техника – необходимое условие достижения высоких спортивных результатов в настольном теннисе.

Оборудование спортивного зала для игры в настольный теннис. Теннисные стол, сетка, ракетки, мячи. Технические средства (приспособления и тренажеры).

Стили игры. Быстрая, стабильная, активная, разнообразная, точная игра – основа мастерства в настольном теннисе.

Набивание теннисного мяча на ракетке высоко-низко; поочередно тыльной либо ладонной стороной и ребром ракетки; о стену с поворотом на 360° в момент отскока мяча, с приседанием, с перекладыванием ракетки в другую руку.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами).

Техническая подготовка игрока: стойки, хватки ракетки, одношажный способ передвижения и поворотов, распределение центра тяжести при выполнении ударов. Исходное положение рук, ног, туловища, ракетки при выполнении определенных технических приемов. Место удара мяча на ракетке. Замах. Движения кисти, предплечья, плеча, туловища, движение ракетки. Выход из удара.

Подрезка справа и слева (подрезка наката и топ-спина). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах. Движения кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Топ-спин справа и слева. Отличия от наката справа и слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Место удара мяча на ракетке. Движения кисти, предплечья, плеча, туловища при топ-спине.

Топ-спин-удар. Острый удар. Различия в выполнении ударов по диагонали, по прямой, в центр стола. Различия в выполнении ударов в высшей точке отскока, с полулета и по опускающемуся мячу. Различия в выполнении ударов из ближней, средней, дальней зон. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

Подачи. Короткие, длинные. С верхним, нижним, боковым вращениями. Подачи с высоким подбрасыванием мяча. Правила и техника подброса. Правило открытой подачи. Имитация сложных подач с обманным движением корпусом и руки с ракеткой.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке.

Имитация одиночных ударов, серийных ударов, ударов с перемещением вправо-влево, вперед, назад, ударов в разном темпе стоя перед зеркалом, ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимального на месте и в передвижении.

Основы техники толчка слева. Выполнение толчка слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны (по ширине и длине стола). Имитация толчка слева у стола с ракеткой в руке. Поэтапное выполнение удара: замах, момент удара, выход из удара, возврат в исходное положение.

Основы техники наката справа. Виды передвижений в правой стойке при накатах справа. Быстрая подача накатом справа, подача накатом в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева.

Основы техники наката слева. Передвижения в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накатами справа и слева. Сочетание накатов справа и слева.

Основы техники срезки (подрезки) слева. Подача срезкой слева, вправо в обозначенные на столе зоны. Сочетание срезки слева и наката.

Накат справа по изменяющемуся вращению (накат по толчку, накату и срезке).

Игра в «мельницу» в одну сторону, в другую. Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра на двух столах поочередно, игра одновременно двумя мячами. Игра одного против двух, трех человек. Игра изучаемым ударом «треугольником» из одной точки в две точки противоположной стороны (например, из правого угла вправо и влево); из двух точек, трех точек, с одной трети стола, из половины стола, из двух третей стола; по короткому и длинному приходящим мячам.

Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Эстафеты и игры с элементами игры в настольный теннис.