|  |
| --- |
| ЗАЦВЕРДЖАНА |
| Пастанова Міністэрства адукацыі |
| Рэспублікі Беларусь |
| 19.06.2020 № 140 |

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце

«Фізічная культура і здароўе»

для X–ХІ класаў устаноў адукацыі,

якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі

з беларускай мовай навучання і выхавання

(павышаны ўзровень)

ГЛАВА 1

Агульныя палажэнні

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

З мэтай дапрафесійнай падрыхтоўкі вучняў да прафесій ў галіне фізічнай культуры і спорту вывучэнне вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» ажыццяўляецца на павышаным ўзроўні. Вынікі вывучэння вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» з’яўляюцца шляхам падрыхтоўкі да прафесійнай дзейнасці і аказваюць значны ўплыў на яе эфектыўнасць.

На ІІІ ступені агульнай сярэдняй адукацыі могуць стварацца спартыўна-педагагічныя класы, у якіх вывучэнне вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» на павышаным ўзроўні ажыццяўляецца на працягу навучальнага года не болей чым 140 гадзін у год (чатыры ўрокі на тыдзень).

2. Мэтай вывучэння вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» на павышаным узроўні ў Х–ХІ класах з’яўляецца фарміраванне фізічнай культуры асобы і аздараўленне вучняў з улікам іх узростава-палавых асаблівасцей; развіццё ўменняў самастойна выбіраць сродкі і метады фізічнай культуры для гарманічнага фізічнага развіцця; стварэнне ўмоў для магчымасці ўсвядомленага выбару індывідуальнай адукацыйнай траекторыі, якая спрыяе наступнаму прафесійнаму самавызначэнню.

3. Указаная мэта дасягаецца ў выніку фарміравання ў вучняў кампетэнцый у галіне фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці, рашэння асобасна арыентаваных адукацыйных, выхаваўчых, аздараўленчых і прыкладных задач.

Да адукацыйных задач вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» адносяцца асваенне і навучанне выкарыстанню на практыцы на ІІI ступені агульнай сярэдняй адукацыі:

фізкультурных ведаў, неабходных для бяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

рухальных уменняў і навыкаў, спосабаў дзейнасці, якія складаюць змест вывучаемых відаў спорту;

духоўных каштоўнасцей алімпізму і алімпійскага руху як культурных гуманістычных феноменаў сучаснасці.

Выхаваўчай задачай вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» з’яўляецца садзейнічанне станаўленню і развіццю:

адносін да ўласнага здароўя і здароўя іншых як да каштоўнасці;

станоўчых рыс характару, такіх як дысцыплінаваныя паводзіны, добразычлівае стаўленне да таварышаў, калектывізм, сумленнасць, спагадлівасць, смеласць, настойлівасць у дасягненні мэты;

гарманічнага спалучэння маральных, фізічных і інтэлектуальных якасцей асобы.

Аздараўленчымі задачамі вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» з’яўляюцца:

павышэнне разумовай працаздольнасці;

прафілактыка стрэсавых станаў і захворванняў сродкамі фізічнай культуры;

прывіццё навыкаў здаровага ладу жыцця;

садзейнічанне ўмацаванню здароўя вучняў, фарміраванне правільнай паставы, прафілактыка міяпіі і плоскаступнёвасці.

Да прыкладных задач вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», якія забяспечваюць паспяховую сацыяльную адаптацыю і бяспеку жыццядзейнасці вучняў, адносяцца:

навучанне ўменням і навыкам супрацоўніцтва з равеснікамі ў працэсе фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці;

асваенне ведаў, уменняў і навыкаў, патрэбных для захавання бяспекі падчас самастойных фізкультурных заняткаў.

4. Асваенне вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» на павышаным узроўні дазваляе вучням набыць веды і сфарміраваць рухальныя ўменні і навыкі павышанага ўзроўню са змяненнем структуры вучэбнага матэрыялу, ускладненнем зместу і павелічэннем яго аб’ёму.

Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» дыферэнцаваны з улікам узростава-палавых асаблівасцей вучняў і прадстаўлены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі.

Інварыянтны кампанент складаецца з двух раздзелаў: «Асновы фізкультурных ведаў» і «Асновы відаў спорту», якія змяшчаюць мінімальны аб’ём вучэбнага матэрыялу, неабходнага для агульнай фізкультурнай адукацыі, агульнакультурнага, духоўнага і фізічнага развіцця, аздараўлення, маральнага ўдасканалення вучняў, фарміравання здаровага ладу жыцця, актыўнага адпачынку з выкарыстаннем сродкаў фізічнай культуры і з’яўляееца абавязковым для засваення вучнямі. На засваенне інварыянтнага кампанента настаўнік плануе 50% часу (урокаў), якія прадугледжаны вучэбнай праграмай па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» (далей – вучэбная праграма).

Раздзел «Асновы фізкультурных ведаў» уключае тэарэтычны матэрыял, неабходны для вывучэння і практычнага траўмабяспечнага асваення вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», фарміравання светапогляду здаровага ладу жыцця, самастойнага выкарыстання сродкаў фізічнай культуры для актыўнага адпачынку.

Раздзел «Асновы відаў спорту» ўключае практычны і неабходны для яго асваення тэарэтычны вучэбны матэрыял, які вывучаецца на вучэбных занятках адначасова з фарміраваннем рухальных уменняў, навыкаў. Змест практычнага вучэбнага матэрыялу прадстаўлены практыкаваннямі, комплексамі і элементамі такіх відаў спорту, як аэробіка спартыўная, атлетычная гімнастыка, акрабатыка, лёгкая атлетыка, лыжныя гонкі, спартыўныя гульні (баскетбол, валейбол, гандбол, футбол і нш.), што спрыяе развіццю каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей вучняў.

Варыятыўны кампанент прадстаўлены вiдамi спорту iнварыянтнага кампанента, а таксама практыкаваннямi, комплексамi i гульнявымi элементамi іншых відаў спорту. З агульнага аб’ёму зместу варыятыўнага кампанента настаўнік выбiрае i выкарыстоўвае ў адукацыйным працэсе вучэбны матэрыял з улікам наяўнасці адпаведнай фізкультурна-спартыўнай базы, інтарэсаў вучняў, спартыўных традыцый установы адукацыі. Дапускаецца ў якасцi вучэбнага матэрыялу выкарыстоўваць змест вучэбных праграм факультатыўных заняткаў, якія адпавядаюць пераліку відаў спорту варыятыўнага кампанента i зацверджаны ва ўстаноўленым парадку Мiнiстэрствам адукацыi Рэспублiкi Беларусь, а таксама электронныя сродкі навучання – вучэбна-метадычныя дапаможнікі для настаўнікаў фізічнай культуры.

Пры складанні каляндарна-тэматычнага планавання настаўнік адводзіць 50% часу (урокаў) на засваенне вучнямі выбранага матэрыялу з варыятыўнага кампанента.

5. Вучэбныя заняткі праводзяцца ў форме ўрокаў фізічнай культуры і здароўя. Арганізацыя вучэбных заняткаў павінна адпавядаць агульнапедагагічным заканамернасцям, прынцыпам і патрабаванням агульнай сярэдняй адукацыі. Формы і метады правядзення ўрокаў фізічнай культуры і здароўя вызначаюцца настаўнікам пры распрацоўцы дакументаў планавання зместу вучэбнага матэрыялу.

6. Пры засваенні зместу вучэбнай праграмы вучні набываюць кампетэнцыі, якія маюць сацыяльную і асабістую значнасць. Асобасныя і прадметныя кампетэнцыі вучняў, якія заканчваюць Х (ХІ) клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, канкрэтызаваны ў чатырох напрамках:

вучні павінны ведаць і разумець;

вучні павінны ведаць і выконваць;

вучні павінны ведаць і ўмець;

вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці.

Змест асобасных і прадметных кампетэнцыі сфарміраваны ў патрабаваннях да вучняў, якія заканчваюць Х (ХІ) клас установы агульнай сярэдняй адукацыі.

7. Вынікі вучэбнай дзейнасці вучняў і ступень засваення зместу вучэбнай праграмы ацэньваюцца па крытэрыях:

узровень развіцця рухальных здольнасцей вучняў;

вучэбныя нарматывы па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў для ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў выкладзены ў дадатку 2.

Вучэбная праграма змяшчае вучэбны матэрыял па спартыўных гульнях, які рэкамендаваны для вывучэння ў аб’ёме 35 гадзін на вучэбных занятках «Гадзіна здароўя і спорту», згодна дадатку 3.

ГЛАВА 2

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

Х КЛАС

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу па кампанентах, раздзелах і тэмах з указаннем колькасці гадзін на іх вывучэнне прадстаўлена ў табліцы 1.

Лыжныя гонкі ва ўмовах бясснежнай зімы замяняюцца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

Вучэбныя заняткі па плаванні арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцей для іх правядзення.

Табліца 1

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу інварыянтнага і варыятыўнага кампанентаў вучэбнай праграмы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Віды спорту | 1 чвэрць | 2 чвэрць | 3 чвэрць | 4 чвэрць |
| Асновы фізкультурных  ведаў | Вывучаюцца ў працэсе практычных заняткаў | | | |
| Футбол | 4 |  |  | 12 |
| Баскетбол | 14 |  | 8 |  |
| Валейбол |  |  | 16 | 4 |
| Лёгкая атлетыка | 16 |  |  | 12 |
| Лыжныя гонкі |  |  | 20 |  |
| Акрабатыка, аэробіка, атлетычная гімнастыка |  | 26 |  |  |
| Тэсціраванне ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці | 4 |  |  | 4 |

\*Вывучаюцца 3 гульні.

\* Пры наяўнасцi ўмоў ва ўстанове адукацыі дапускаецца замена вывучаемых відаў спорту (напрыклад, замест футбола – гандбол або тэніс настольны).

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў

Правілы бяспечных паводзін на фізкультурных і спартыўных занятках. Папярэджанне траўманебяспечных сітуацый на гульнявой пляцоўцы, стадыёне, каля вадаёма, у лесапаркавай зоне. Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках, падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, на спартыўных спаборніцтвах.

Мэта, задачы і агульныя прынцыпы фізічнага выхавання. Метадычныя прынцыпы фізічнага выхавання.

Метады фізічнага выхавання.

Фізічнае практыкаванне – асноўны сродак фізічнага выхавання.

Навучанне рухальным дзеянням.

Фізічная падрыхтоўка.

Рухальныя здольнасці чалавека.

Сілавыя здольнасці. Мышачная сіла. Прыкладное значэнне мышачнай сілы для дзяўчат і юнакоў. Значэнне сілавых здольнасцей для дзяўчат і юнакоў. Спосабы вымярэння.

Хуткасныя здольнасці. Прыкладное значэнне хуткасных здольнасцей для дзяўчат і юнакоў у сучасных умовах. Паказчыкі і разнавіднасці хуткасных здольнасцей дзяўчат і юнакоў. Час рухальнай рэакцыі.

Хуткасна-сілавыя здольнасці. Віды хуткасна-сілавых здольнасцей. Здольнасць максімальна хутка праяўляць максімальную сілу. Здольнасць набіраць хуткасць. Прыкладное значэнне хуткасна-сілавых здольнасцей для дзяўчат і юнакоў. Фактары, якія ўплываюць на хуткасна-сілавыя здольнасці. Спосабы вымярэння.

Вынослівасць. Вынослівасць, яе разнавіднасці. Сілавая, хуткасная, хуткасна-сілавая і агульная вынослівасць і іх паказчыкі. Прыкладное значэнне вынослівасці для дзяўчат і юнакоў. Фактары, якія ўплываюць на развіццё вынослівасці.

Гібкасць. Эстэтычнае і прыкладное значэнне гібкасці для дзяўчат і юнакоў. Віды гібкасці. Фактары, якія ўплываюць на гібкасць. Паказчыкі гібкасці.

Каардынацыйныя здольнасці. Эстэтычнае і прыкладное значэнне каардынацыйных здольнасцей для дзяўчат і юнакоў. Віды каардынацыйных здольнасцей, іх паказчыкі і тэсты для ацэнкі. Фактары, якія ўплываюць на развіццё каардынацыйных здольнасцей.

Методыка самастойных заняткаў, самакантроль (дзяўчаты). Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі (аздараўленне, рэабілітацыя, рэкрэацыя, развіццё рухальных здольнасцей і да т. п.). Правілы адбору сродкаў для рашэння задач самастойных заняткаў з улікам цыклічнасці фізіялагічных функцый жаночага арганізма. Выбар метадаў, рэкамендаваных для выкарыстання гэтых сродкаў. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежкавым, выніковым самакантролі.

Методыка самастойных заняткаў, самакантроль (юнакі). Формы самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі ў рэжыме дня. Фізічныя практыкаванні для захавання і паляпшэння здароўя: хадзьба, бег трушком, плаванне, веславанне, праходкі на лыжах, спартыўныя і рухавыя гульні. Асаблівасці дыхання пры выкананні практыкаванняў для развіцця сілы і фарміравання рэльефу мышцаў. Практыкаванні для актыўнага адпачынку і аднаўлення. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежкавым, выніковым самакантролі.

Здаровы лад жыцця. Уплыў ужывання нікаціну, алкаголю, наркатычных рэчываў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на стан здароўя і генетычны код дзяўчыны і юнака. Станоўчае ўздзеянне фізічных практыкаванняў на здароўе юнака, дзяўчыны і будучага патомства. Патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Сродкі фізічнай культуры ў здаровым ладзе жыцця дзяўчыны і юнака. Аптымальны рухальны рэжым у вучэбныя і выхадныя дні, розныя поры года.

Алімпізм і алімпійскі рух. Функцыі Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь (НАК). Міжнародныя сувязі. Уплыў Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь (НАК) на развіццё «спорту для ўсіх» у краіне. Навейшая алімпійская гісторыя Беларусі (з 1994 г.).

АСНОВЫ ВІДАЎ СПОРТУ

ЛЁГКАЯ АТЛЕТЫКА

Хадзьба. Разнавіднасці хадзьбы з чаргаваннем нізкага, сярэдняга і высокага тэмпаў на розных адрэзках дыстанцыі, аздараўленчая хадзьба, скандынаўская хадзьба. Хадзьба 2000 м (дзяўчаты), 3000 м (юнакі).

Бег. Бег з зададзенай хуткасцю і на зададзены час; чаўночны бег 4 × 9 м; бег з нізкага і высокага старту 100 м на хуткасць; эстафетны бег 4 × 100 м; бег з раўнамернай і пераменнай хуткасцю 2, 4, 6 мін.

Кросавая падрыхтоўка. Чаргаванне хадзьбы і бегу па перасечанай мясцовасці, раўнамернага бегу і паскарэнняў. Пераадоленне вертыкальных (з апорай і без апоры) і гарызантальных перашкод у скачку з прызямленнем на адну нагу без парушэння рытму бегу. Фінішная паскарэнне. Тактыка размеркавання сіл на кросавай дыстанцыі. Крос да 2 км (дзяўчаты) і да 3 км (юнакі).

Скачкі. Скачкі з месца штуршком дзвюма нагамі на далёкасць, у вышыню з даставаннем рукой прадмета; мнагаскокі на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх, на адной назе на далёкасць з зададзенай колькасцю скачкоў; спосабы скачкоў у даўжыню з разбегу; скачкі ў даўжыню з разбегу на далёкасць; спосабы скачкоў у вышыню з разбегу; скачкі ў вышыню з разбегу вывучаным спосабам.

Кіданне (дзяўчаты). Кіданне мяча (150 г) на далёкасць з месца, з чатырох кідальных крокаў і з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць і на зададзеную адлегласць; кіданне тэніснага мяча ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 10–20 м.

Кіданне (юнакі). Кіданне мяча (150 г) з чатырох кідальных крокаў і з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць; гранаты (700 г) з месца і чатырох крокаў, з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць; у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 20–25 м.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ

ПРЫ ВЫВУЧЭННІ ЛЁГКАЙ АТЛЕТЫКІ

1. Удасканальваць тэхніку спрынтарскага бегу і бегу на трываласць.

2. Павышаць ўзровень развіцця хуткасна-сілавых якасцей.

3. Паляпшаць вынік у спрынтарскім бегу.

4. Удасканальваць тэхніку скачкоў у вышыню і ў даўжыню з разбегу.

5. Павышаць вынікі ў кіданні мяча і гранаты (юнакі) на далёкасць.

АЭРОБIКА СПАРТЫЎНАЯ (дзяўчаты)

Разнавіднасці крокаў. Камбінацыі з асвоеных крокаў у спалучэнні з паваротамі, рухамі рук (рукі ў бакі, уверх, уперад, управа, улева, кругі рукамі, кругі перадплеччамі, кругі плячамі, згінанні і разгінанні рук).

Падскокі. Падскокі ў спалучэнні з рознымі сіметрычнымі і асіметрычнымі рухамі рук; папераменна на левай, правай і на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук. Спалучэнне падскокаў ногі паасобку – ногі разам з розным становішчам рук.

Пад’ём калена. Пачарговае і шматразовае выкананне пад’ёму калена. Пад’ём калена з падскокам.

Выпады. Выпады ўперад, у бок, з падскокамі.

Махі. Махі ўперад, у бакі, уперад і ў бок з падскокамі.

Комплексы практыкаванняў для развіцця сілы і сілавой трываласці мышцаў тулава, рук і ног у зыходным становішчы «седзячы» і «лежачы».

Комплексы практыкаванняў для развіцця гібкасці (стрэтчынг).

Звязкі базавых рухаў на 8 лікаў у злучэнні з элементамі гібкасці і раўнавагі (чатыры звязкі з чатырма элементамі).

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ

ПРЫ ВЫВУЧЭННІ АЭРОБІКІ СПАРТЫЎНАЙ

1. Скласці комплекс для развіцця сілы і сілавой трываласці.

2. Скласці комплекс для развіцця гнуткасці.

3. Развучыць комплекс з не менш за 8 вывучаных практыкаванняў.

АКРАБАТЫКА (дзяўчаты)

Кулёк ўперад, кулёк ўперад са згінаннем у стойку ногі паасобку, кулёк назад, кулёк назад са згінаннем у стойку ногі паасобку. Стойка на лапатках з папераменным згінаннем ног; раўнавага «ластаўка», «мост» з апорай на адну нагу. У групоўцы два кулькі ўперад разам, два кулькі назад разам, паўшпагат і шпагат, пераварот бокам («кола»).

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ

ПРЫ ВЫВУЧЭННІ АКРАБАТЫКІ

1. Захоўваць правілы страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні практыкаванняў.

2. Удасканальваць тэхніку акрабатычных элементаў.

3. Развучыць камбінацыі акрабатычных практыкаванняў, якія ўключаюць не менш за 5–6 вывучаных практыкаванняў.

ГIМНАСТЫКА АТЛЕТЫЧНАЯ (юнакі)

Практыкаванні для развіцця ўласна сілавых здольнасцей і сілавой вынослівасці двухгаловай мышцы пляча, мышцаў шыі, трапецападобнай мышцы, дэльтападобнай мышцы, вялікай грудной мышцы, мышцаў перадплечча, прамой мышцы жывата, чатырохгаловай мышцы бядра, ікраножнай мышцы, мышцаў задняй паверхні бядра, знешняй касой мышцы жывата, доўгіх мышцаў спіны, найшырэйшай мышцы спіны, трохгаловай мышцы пляча. Практыкаванні з вагой цела і рознымі абцяжарваннямі; з пераадоленнем пругкіх уласцівасцей прадметаў, з выкарыстаннем трэнажораў.

Практыкаванні на гімнастычных снарадах, трэнажорах, з інвентаром, якія выконваюцца ў комплексах кругавой трэніроўкі і ўключаюць не менш за 8–12 станцый.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ

ПРЫ ВЫВУЧЭННІ ГІМНАСТЫКІ АТЛЕТЫЧНАЙ

1. Захоўваць правілы страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні практыкаванняў.

2. Палепшыць вынікі выканання практыкаванняў на гімнастычных снарадах (паралельных брусах і перакладзіне): згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах; падцягванне ў вісе; пад’ём ва ўпор сілай; пад’ём ва ўпор пераваротам; утрыманне ног у становішчы вугла ва ўпоры на брусах.

АКРАБАТЫКА (юнакі)

У групоўцы два-тры кулькі ўперад разам; у групоўцы два-тры кулькі назад разам; доўгі кулёк уперад штуршком дзвюма нагамі; раўнавага «ластаўка», два перавароты бокам («кола») разам; стойка на галаве і руках, на руках (з дапамогай). Са стойкі на руках, кулёк уперад са згінаннем у стойку ногі разам.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ

ПРЫ ВЫВУЧЭННІ АКРАБАТЫКІ

1. Захоўваць правілы страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні практыкаванняў.

2. Удасканальваць тэхніку акрабатычных элементаў.

3. Развучыць камбінацыі акрабатычных практыкаванняў, якія ўключаюць не менш за 5–6 вывучаных практыкаванняў.

ЛЫЖНЫЯ ГОНКI

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам; каньковым ходам без адштурхвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам, адначасовым двухкрокавым каньковым ходам; чаргаванне хадоў класічнага і вольнага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад’ёмы «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне упорам, «плугам»; павароты пераступаннем і ў руху «плугам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 3 км (дзяўчаты) і да 5 км (юнакі).

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ

ПРЫ ВЫВУЧЭННІ ЛЫЖНЫХ ГОНАК

1. Ведаць правілы нарміравання нагрузкі пры самастойных занятках.

2. Удасканальваць тэхніку выканання лыжных хадоў.

3. Удасканальваць тэхніку выканання пад’ёмаў і спускаў на лыжах.

4. Паляпшаць вынікі праходжання дыстанцыі 3 км (дзяўчаты) і 5 км (юнакі).

СПАРТЫЎНЫЯ ГУЛЬНI

(вывучаюцца не менш за тры спартыўныя гульні)

БАСКЕТБОЛ. Перадачы мяча рознымі спосабамі на месцы, падчас руху ў адным напрамку і пры сустрэчным руху. Вядзенне мяча са зменай вышыні адскоку і напрамку, са зменай хуткасці і напрамку руху, з абводкай перашкод, па крузе, без зрокавага кантролю, з прыпынкамі, паваротамі, перадачымі па сігналу; перахопы мяча падчас вядзення, у становішчы стоячы збоку, з-за спіны пры перадачы, якая выконваецца ўпоперак пляцоўкі, уздоўж пляцоўкі. Выраванне і выбіванне мяча ў іграка, які спыніўся пасля вядзення. Накрыванне мяча. Кідкі мяча па кольцы з месца адной рукой ад галавы, пляча, з адскокам ад шчыта і без адскоку ад шчыта, пад вуглом да шчыта ў руху; штрафныя кідкі, кідкі пасля вядзення і двух крокаў. Тактычныя ўзаемадзеянні ў нападзенні. Дзеянні іграка пры персанальнай і зоннай абароне. Гульня на адно кольца «Стрытбол». Двухбаковая гульня ў баскетбол і баскетбол 3×3.

ВАЛЕЙБОЛ. Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы, знізу ў падзенні ўправа і ўлева, знізу адной рукой у падзенні ўперад з апорай на другую руку; мяча, які адскочыў ад сеткі;нагой і іншымі часткамі цела. Перадача мяча знізу, зверху дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з пераменай месцаў, праз сетку ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннямі ўздоўж сеткі; дзвюма рукамі зверху ў скачку. Ніжняя, бакавая і верхняя падачы з пападаннем у зоны 1, 6 і 5. Другая перадача ў зоны 4 і 2. Нападальны ўдар. Блакіраванне нападальнага ўдару. Страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы і пры нападальным удары. Двухбаковая гульня.

ГАНДБОЛ. Перадачы мяча адной рукой на кароткую, сярэднюю і доўгую адлегласць ад пляча, збоку, знізу і над галавой; з месца, з разбегу ў адзін, два і тры крокі; у скачку, пасля прыпынку, пасля лоўлі мяча з паўадскоку, пасля лоўлі ў непасрэднай блізкасці абаронцы, у барацьбе з абаронцам пасля прыпынку, пасля лоўлі мяча з паўадскоку, пасля лоўлі ў непасрэднай блізкасці абаронцы, у барацьбе з абаронцам; адной і дзвюма рукамі «ў адзін дотык»; далёкая перадача адной рукой хлёстам партнёру ў руху.Перадачы і лоўля мяча ў тройках, з адскокам ад падлогі, пры сустрэчным руху. Лоўля мяча дзвюма рукамі стоячы на месцы, у руху, у скачку; адной рукой з захватам і без захвата; на вялікай хуткасці перамяшчэння. Вядзенне мяча без зрокавага кантролю; ў спалучэнні са змяненнем хуткасці перамяшчэння, абводкай праціўніка, перадачамі і кідкамі па варотах. Індывідуальныя дзеянні ў нападзенні, якія адцягваюць увагу. Штрафны кідок. Кідок з апорнага становішча. Гульня варатара: адбіванне і лоўля мяча. Двухбаковая гульня.

ФУТБОЛ. Вядзенне мяча разнастайнымі спосабамі. Перадачы мяча левай і правай нагой на кароткую, сярэднюю і доўгую дыстанцыі; падоўжная, дыяганальная і папярочная перадачы. Прыёмы і спыненне мяча рознымі спосабамі.Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад’ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад’ёму, наском, удары па мячы, які ляціць; галавой. Жангліраванне мячом адной і дзвюма нагамі. Тэхніка-тактычныя звязкі: вядзенне – перадача, прыём – перадача, прыём – вядзенне – перадача. Тактычныя дзеянні ў абароне і нападзенні пры гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў. Рухавыя гульні і эстафеты на развіццё гібкасці, хуткасці (з вядзеннем мяча, абвядзеннем стоек, прыёмам і спыненнем мяча, ударамі па варотах), гульні з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, з абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара). Гульня ў міні-футбол і футбол.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ

ПРЫ ВЫВУЧЭННІ СПАРТЫЎНЫХ ГУЛЬНЯЎ

1. Умець выконваць вывучаныя тэхнічныя дзеянні.

2. Умець выконваць вывучаныя тактычныя дзеянні.

3. Умець прымяняць вывучаныя тэхнічныя і тактычныя дзеянні ва ўмовах вучэбнай гульні.

4. Умець нарміраваць нагрузку падчас самастойнай гульні.

Тэсціраванне ўзроўню

фізічнай падрыхтаванасці вучняў

Выкананне тэставых практыкаванняў плануецца настаўнікам на пачатак і заканчэнне навучальнага года. На працягу аднаго ўрока не рэкамендуецца выконваць больш за два тэставыя практыкаванні.

Вынікі тэставых практыкаванняў выкарыстоўваюцца для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў, планавання і карэкціроўкі зместу паўрочнага каляндарна-тэматычнага плана, распрацоўкі планаў-канспектаў урокаў.

Пералік тэставых практыкаванняў для юнакоў:

1. бег 30 м;
2. чаўночны бег 4 × 9 м або скачкі праз кароткую скакалку за 1 мінуту;
3. скачок у даўжыню з месца або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі;
4. падцягванне ў вісе на перакладзіне або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах;
5. нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;
6. бег 1500 м, або хадзьба 3000 м, або 6-мінутны бег.

Пералік тэставых практыкаванняў для дзяўчат:

1. бег 30 м;
2. чаўночны бег 4 × 9 м або скачкі праз кароткую скакалку за 1 мінуту;
3. скачок у даўжыню з месца або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку;
4. падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 мінуту або падыманне і апусканне прамых ног за 1 мінуту;
5. нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;
6. бег 1000 м, або хадзьба 2000 м, або 6-мінутны бег.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў прадстаўлены ў дадатку 2.

10-бальная шкала ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 2.

10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 3.

Табліца 2

10-бальная шкала ацэнкі ўзроўню развіцця

рухальных здольнасцей вучняў X класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тэставыя практыкаванні | Балы | | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| Узроўні фізічнай падрыхтаванасці | | | | | | | | | | |
| Высокі | | Вышэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Ніжэйшы за сярэдні | | Нізкі | | |
| Юнакі | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,7 | 4,9 | 5,1 | 5,3 | 5,5 | 5,7 і больш | |
| Чаўночны бег  4 × 9 м (с)  або  Скачкі праз кароткую скакалку  за 1 мін (разоў) | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,2 | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 10,1 | 10,3 | 10,6 і больш | |
| 135 | 125 | 118 | 110 | 104 | 96 | 90 | 83 | 75 | 60 і менш | |
| Скачок  у даўжыню  з месца (см)  або  Трайны скачок  з месца штуршком дзвюма нагамі (см) | 247 | 242 | 236 | 231 | 225 | 215 | 204 | 193 | 182 | 171 і менш | |
| 750 | 740 | 715 | 685 | 665 | 635 | 615 | 590 | 555 | 520 і менш | |
| Падцягванне  ў вісе на перакладзіне (разоў)  або  Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў) | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 7 | 4 | 2 | 1 | – | |
| 15 | 13 | 12 | 10 | 9 | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 | |
| Нахіл уперад  з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)  або  Нахіл уперад  з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 17 | 16 | 14 | 12 | 10 | 6 | 3 | –1 | –5 | –8 і менш | |
| 14 | 12 | 10 | 9 | 7 | 4 | 2 | 0 | –2 | –4 і менш | |
| Бег 1500 м (мін, с)  або  Хадзьба 3000 м (мін, с)  або  6-мінутны бег (м) | 5.25 | 5.39 | 5.52 | 6.06 | 6.19 | 6.46 | 7.13 | 7.40 | 8.07 | 8.34 і больш | |
| 21.50 | 22.30 | 23.10 | 24.00 | 24.40 | 25.30 | 26.10 | 27.00 | 27.50 | 28.40 і больш | |
| 1430 | 1400 | 1380 | 1350 | 1320 | 1300 | 1280 | 1250 | 1210 | 1170 і менш | |
| Дзяўчаты | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 4,9 | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,5 | 5,7 | 6,0 | 6,2 | 6,4 і больш | |
| Чаўночны бег  4 × 9 м (с)  або  Скачкі праз кароткую скакалку за  1 мін (разоў) | 9,8 | 10,0 | 10,1 | 10,3 | 10,5 | 10,8 | 11,2 | 11,5 | 11,9 | 12,2 і больш | |
| 139 | 133 | 126 | 120 | 114 | 110 | 104 | 92 | 85 | 76 і менш | |
| Скачок у даўжыню з месца (см)  або  Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см) | 196 | 191 | 187 | 182 | 177 | 168 | 159 | 149 | 140 | 131 і менш | |
| 625 | 600 | 550 | 510 | 475 | 440 | 410 | 380 | 320 | 300 і менш | |
| Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 мін (разоў) або  Падыманне  і апусканне прамых ног  за 1 мін (разоў) | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 46 | 42 | 38 | 34 | 30 і менш | |
| 37 | 34 | 30 | 27 | 25 | 22 | 20 | 15 | 10 | 7 і менш | |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)  або  Нахіл уперад  з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 21 | 20 | 18 | 16 | 15 | 12 | 8 | 5 | 2 | –2 і менш | |
| 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 11 | 9 | 6 | 3 | 2 і менш | |
| Бег 1000 м  (мін, с), або  Хадзьба 2000 м (мін, с)  або  6- мінутны бег (м) | 4.38 | 4.50 | 5.03 | 5.15 | 5.27 | 5.52 | 6.16 | 6.41 | 7.07 | 7.30 і больш | |
| 16.0 | 16.35 | 17.05 | 17.40 | 18.0 | 18.25 | 18.50 | 19.10 | 19.20 | 20.0 і больш | |
| 1285 | 1250 | 1200 | 1170 | 1130 | 1110 | 1090 | 1040 | 980 | 910 і менш | |

Табліца 3

10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў Х класа

| Кантрольныя практыкаванні | Балы | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юнакі | | | | | | | | | | |
| Бег 100 м (с) | 13,9 | 14,2 | 14,5 | 14,7 | 14,9 | 15,1 | 15,3 | 15,5 | 15,7 | 15,8 і больш |
| Бег 3000 м (мін, с) | 13.20 | 14.05 | 14.45 | 15.25 | 16.05 | 16.50 | 17.40 | 18.30 | 19.20 | 19.21 і больш |
| Крос 2000 м (мін, с) | 8.35 | 9.10 | 9.45 | 10.20 | 10.35 | 10.50 | 11.15 | 11.40 | 12.10 | 12.11 і больш |
| Крос 3000 м (мін, с) | 13.30 | 14.15 | 14.55 | 15.35 | 16.15 | 17.05 | 17.55 | 18.50 | 19.45 | 19.46 і больш |
| Скачок у даўжыню (см) | 463 | 450 | 436 | 423 | 410 | 382 | 356 | 330 | 304 | 303 і менш |
| Скачок у вышыню (см) | 130 | 125 | 120 | – | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 і менш |
| Кіданне мяча 150 г  з разбегу (м) | 47 | 45 | 43 | 41 | 40 | 37 | 34 | 31 | 28 | 27 і менш |
| Кіданне гранаты  700 г з разбегу (м) | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 і менш |
| Затрыманне ног у становішчы вугла ва ўпоры на брусах (с) | 6 | 5 | – | – | 4 | – | – | 3 | 2 | 1 і менш |
| Пад’ём пераваротам на перакладзіне (разоў) | 4 | 3 | – | – | 2 | – | – | 1 | – | – |
| Пад’ём сілай на перакладзіне (разоў) | 4 | 3 | – | – | 2 | – | – | 1 | – | – |
| Лыжныя гонкі 3 км (мін, с) | 14.50 | 15.10 | 15.25 | 15.50 | 16.05 | 16.30 | 18.50 | 17.10 | 17.30 | 17.31 і больш |
| Лыжныя гонкі 5 км (мін, с) | 26.10 | 27.00 | 27.50 | 28.40 | 29.30 | 30.00 | 30.30 | 31.00 | 31.30 | 31.31 і больш |
| Плаванне 50 м  (мін, с) | 1.00 | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 2.00 і больш |
| Дзяўчаты | | | | | | | | | | |
| Бег 3000 м (мін, с) | 15,7 | 16,0 | 16,3 | 16,5 | 16,7 | 17 | 17,2 | 17,4 | 17,6 | 17,7 і больш |
| Крос 2000 м (мін, с) | 10.32 | 11.00 | 11.28 | 11.54 | 12.20 | 12.40 | 13.00 | 13.20 | 13.40 | 13.41 і больш |
| Скачок у даўжыню  з разбегу (см) | 370 | 360 | 350 | 340 | 330 | 317 | 303 | 290 | 277 | 276 і менш |
| Скачок у вышыню  з разбегу (см) | 115 | 110 | 105 | – | 100 | 95 | – | 90 | 85 | 80 і менш |
| Кіданне мяча 150 г  з разбегу | 30 | 28 | 26 | 24 | 23 | 21 | 19 | 18 | 16 | 15 і менш |
| Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў) | 16 | 15 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў) | 24 | 21 | 19 | 18 | 17 | 15 | 12 | 11 | 10 | 9 і менш |
| Лыжныя гонкі 3 км (мін, с) | 16.00 | 16.30 | 17.05 | 17.50 | 18.15 | 18.55 | 19.20 | 19.50 | 20.30 | 20.31 і больш |
| Плаванне 50 м  (мін, с) | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 1.35 | 1.45 | 1.55 | 25 м |

ХІ КЛАС

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу па кампанентах, раздзелах і тэмах з указаннем колькасці гадзін на іх вывучэнне прадстаўлена ў табліцы 4.

Лыжныя гонкі ва ўмовах бясснежнай зімы замяняюцца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

Вучэбныя заняткі па плаванні арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцей для іх правядзення.

Табліца 4

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу інварыянтнага і варыятыўнага кампанентаў вучэбнай праграмы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Віды спорту | 1 чвэрць | 2 чвэрць | 3 чвэрць | 4 чвэрць |
| Асновы фізкультурных  ведаў | Вывучаюцца ў працэсе практычных заняткаў | | | |
| Футбол | 4 |  |  | 12 |
| Баскетбол | 14 |  | 8 |  |
| Валейбол |  |  | 16 | 4 |
| Лёгкая атлетыка | 16 |  |  | 12 |
| Лыжныя гонкі |  |  | 20 |  |
| Акрабатыка, аэробіка, атлетычная гімнастыка |  | 26 |  |  |
| Тэсціраванне ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці | 4 |  |  | 4 |

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў

Правілы бяспечных паводзін на фізкультурных і спартыўных занятках. Папярэджанне траўманебяспечных сітуацый на гульнявой пляцоўцы, стадыёне, каля вадаёма, у лесапаркавай зоне. Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках, падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, на фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах, спартыўных спаборніцтвах.

Паняцце пра фізічную культуру асобы.

Фізічнае развіцце. Антрапаметрыя і ацэнка функцыянальнага стан.

Формы заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

Навучанне рухальным дзеянням.

Фізічная падрыхтоўка.

Рухальныя здольнасці чалавека.

Сілавыя здольнасці.

Сілавыя здольнасці. Выкарыстанне сілавых практыкаванняў для карэкцыі фігуры. Нарміраванне фізічнай нагрузкі сілавога характару на занятках з улікам асаблівасцяў фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізмаў.

Хуткасныя і хуткасна-сілавыя здольнасці. Нарміраванне фізічнай нагрузкі хуткаснага і хуткасна-сілавога характару з улікам асаблівасцяў фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізмаў.

Трываласць. Метады стандартна-бесперапыннага практыкавання (раўнамерны), варыятыўна-бесперапыннага практыкавання (пераменны), стандартна-паўторнага інтэрвальнага практыкавання (паўторны). Нарміраванне фізічнай нагрузкі для развіцця трываласці з улікам асаблівасцяў фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізмаў.

Гнуткасць. Метады паўторнага дынамічнага практыкавання, паўторнага статычнага практыкавання (стрэтчынг), камбінаванага выкарыстання практыкаванняў для развіцця гнуткасці. Асаблівасці нарміравання фізічнай нагрузкі для развіцця гнуткасці.

Каардынацыйныя здольнасці. Метады развіцця каардынацыйных здольнасцяў: рэгламентаваныя практыкаванні (стандартна-паўторнага, варыятыўнага са строга рэгламентаваным і нястрога рэгламентаваным вар’іраваннем умоў выканання), гульнявы метад. Асаблівасці нарміравання фізічнай нагрузкі для развіцця асобных каардынацыйных здольнасцяў.

Тэсты для вызначэння рыхальных здольнасцяў.

Методыка самастойных заняткаў. Самакантроль. Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі (аздараўленне, рэабілітацыя, рэкрэацыя, развіццё рухальных здольнасцяў і да т. п.). Правілы адбору фізічных практыкаванняў для самастойных заняткаў з улікам фізіялагічных асаблівасцяў арганізма. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

Здаровы лад жыцця. Патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Рэгулярнасць прымянення сродкаў фізічнай культуры ў здаровым ладзе жыцця. Аптымальны тыднёвы рухальны рэжым у розныя поры года.

Алімпізм і алімпійскі рух. Сістэма алімпійскай адукацыі ў Рэспубліцы Беларусь. Беларуская алімпійская акадэмія: функцыі, структура, міжнародныя сувязі, уплыў на алімпійскі рух у краіне.

АСНОВЫ ВІДАЎ СПОРТУ

Лёгкая атлетыка

Хадзьба. Разнавіднасці хадзьбы са зменай тэмпу да 3000 м; аздараўленчая хадзьба; скандынаўская хадзьба.

Бег. Бег 10-15 м з разнастайных зыходных становішчаў; бег з зададзенай хуткасцю 30, 100 м; бег 100 м з нізкага і высокага старту на рэзультат; бег на рэзультат 1500 м (юнакі) і 1000 м (дзяўчаты); чаўночны бег 4×9 м; эстафетны бег 4×100 м; чаргаванне бегу і хадзьбы на дыстанцыю да 3000 м; раўнамерны і пераменны бег да 2000 м (дзяўчаты) і 3000 м (юнакі).

Кросавая падрыхтоўка. Чаргаванне хадзьбы і бегу па перасечанай мясцовасці, раўнамернага бегу і паскарэнняў. Пераадоленне перашкод у скачку з прызямленнем на адну нагу без парушэння рытму бегу. Фінішная паскарэнне. Тактыка размеркавання сіл на кросавай дыстанцыі да 2000 м (дзяўчаты) і да 3000 м (юнакі).

Скачкі. 3 месца штуршком дзвюма нагамі на далёкасць, у вышыню з даставаннем рукой прадмета, на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх, на адной назе на далёкасць з зададзенай колькасцю скачкоў, трайныя і пяцярныя скачкі на далёкасць; спосабы скачкоў у даўжыню з разбегу; скачкі ў даўжыню з разбегу на дальнасць; спосабы скачкоў у вышыню з разбегу; скачкі ў вышыню з разбегу на рэзультат.

Кіданне (дзяўчаты). Кіданне мяча (150 г) з чатырох крокаў, з поўнага разбегу па калідоры 10 м на зададзеную адлегласць і на далёкасць; у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 20–25 м.

Кіданне (юнакі). Кіданне мяча (150 г) з чатырох крокаў і з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць; кіданне гранаты (700 г) з двух-чатырох крокаў, з поўнага разбегу па калідоры 10 м на зададзеную адлегласць і на далёкасць; у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 20–25 м.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ

ПРЫ ВЫВУЧЭННІ ЛЁГКАЙ АТЛЕТЫКІ

1. Удасканальваць тэхніку спрынтарскага бегу і бегу на трываласць.

2. Павышаць ўзровень развіцця хуткасна-сілавых якасцей.

3. Паляпшаць вынік у спрынтарскім бегу.

4. Удасканальваць тэхніку скачкоў у вышыню і ў даўжыню з разбегу.

5. Павышаць вынікі ў кіданні мяча і гранаты (юнакі) на далёкасць.

Аэробіка (дзяўчаты)

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Хадзьба пад музычнае суправаджэнне без прадметаў, з прадметам на галаве, па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы, з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўным крокам уперад па гімнастычнай лаўцы з паваротамі ў прыседзе з захаваннем паставы.

Практыкаванні для здароўя і прыгажосці. Агульнаразвіццёвыя практыкаванні без прадметаў і з прадметамі для мышцаў шыі і плечавога пояса, рук і грудной клеткі, сцёгнаў і тазавага пояса, жывата, спіны, пазваночніка, галёнкі, галёнкаступнёвых суставаў і ступняў. Спецыяльныя практыкаванні для фарміравання пластычнасці рухаў: з пераходам ад напружанага стану мышцаў да расслабленага, з расслабленнем адных мышачных груп і адначасовым напружаннем іншых; павольныя рухі рукамі, нагамі, тулавам, галавой у спалучэнні з паваротамі, выпадамі і прысяданнямі.

Хвалі ў становішчы «стоячы», «седзячы на пятках на падлозе», «стоячы» ў спалучэнні з паваротамі тулава і іншымі рухамі.

Махавыя рухі рукамі і нагамі ў розных спалучэннях.

Скачкі на месцы на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук; папераменна на левай, правай і на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук; камбінацыя скачкоў з рухамі рук.

Акрабатыка (дзяўчаты)

Кулёк наперад ва ўпоры прысеўшы з перакатам назад у стойку на лапатках без дапамогі рук, сед вуглом рукі ў бакі, стойка на лапатках з папераменным згінаннем і выпрамленнем правай і левай нагі, два кулькі ў групоўцы наперад разам, два кулькі ў групоўцы назад разам, раўнавага «ластаўка», паўшпагат і шпагат, пераварот бокам («кола»).

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ

ПРЫ ВЫВУЧЭННІ АКРАБАТЫКІ

1. Захоўваць правілы страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні практыкаванняў.

2. Удасканальваць тэхніку акрабатычных элементаў.

3. Скласці і выканаць камбінацыю акрабатычных практыкаванняў з развучаных практыкаванняў, элементаў звязкі, злучэнняў.

Гімнастыка атлетычная (юнакі)

Практыкаванні для двухгаловай мышцы пляча, мышцаў шыі, трапецападобнай мышцы, дэльтападобнай мышцы, вялікай грудной мышцы, мышцаў перадплечча, прамой мышцы жывата, чатырохгаловай мышцы сцягна, ікраножнай мышцы, мышцаў задняй паверхні сцягна, знешняй касой мышцы жывата, доўгіх мышцаў спіны, найшырэйшай мышцы спіны, трохгаловай мышцы пляча з рознымі абцяжараннямі, з пераадоленнем пругкіх уласцівасцей прадметаў.

Практыкаванні на гімнастычных снарадах, трэнажорах, з інвентаром, якія выконваюцца ў комплексах кругавой трэніроўкіі уключаюць па 8–12 станцый.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ

ПРЫ ВЫВУЧЭННІ ГІМНАСТЫКІ АТЛЕТЫЧНАЙ

1. Захоўваць правілы страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні практыкаванняў.

2. Палепшыць вынікі выканання практыкаванняў на гімнастычных снарадах (паралельных брусах і перакладзіне): згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах; падцягванне ў вісе; пад’ём ва ўпор сілай; пад’ём ва ўпор пераваротам; утрыманне ног у становішчы вугла ва ўпоры на брусах.

Акрабатыка (юнакі)

Два кулькі наперад разам; два кулькі назад разам; кулёк назад у стойку ногі паасобку, доўгі кулёк наперад штуршком дзвюма нагамі; раўнавага «ластаўка», два перавароты бокам разам («кола»); стойка на галаве і руках, стойка на руках (з дапамогай), са стаўкі на руках кулёк уперад вы ўпор прысеўшы.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ

ПРЫ ВЫВУЧЭННІ АКРАБАТЫКІ

1. Захоўваць правілы страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні практыкаванняў.

2. Удасканальваць тэхніку акрабатычных элементаў.

3. Скласці і выканаць камбінацыю акрабатычных практыкаванняў з развучаных практыкаванняў, элементаў звязкі і злучэнняў.

Лыжныя гонкі

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам, каньковым ходам без адштурхвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам, адначасовым двухкрокавым каньковым ходам; чаргаванне хадоў класічнага і вольнага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад’ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне упорам, «плугам»; павароты пераступаннем і ў руху «плугам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 3 км (дзяўчаты) і да 5 км (юнакі).

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ

ПРЫ ВЫВУЧЭННІ ЛЫЖНЫХ ГОНАК

1. Ведаць правілы нарміравання нагрузкі пры самастойных занятках.

2. Удасканальваць тэхніку выканання лыжных хадоў.

3. Удасканальваць тэхніку выканання пад’ёмаў і спускаў на лыжах.

4. Паляпшаць вынікі праходжання дыстанцыі 3 км (дзяўчаты) і 5 км (юнакі).

СПАРТЫЎНЫЯ ГУЛЬНI

(вывучаюцца не менш за тры спартыўныя гульні)

Баскетбол. Вядзенне мяча правай і левай рукой без зрокавага кантролю, са зменай хуткасці і напрамку руху; вядзенне папераменна правай і левай рукой, перахопліванне мяча падчас вядзення. Кідкі мяча па кольцы адной рукой з месца з бліжняй, сярэдняй і далёкай дыстанцыі; кідкі ў руху пасля вядзення і двух крокаў; штрафныя кідкі. Лоўля мячоў, якія высока ляцяць, у скачку дзвюма рукамі і пасля адскоку ад шчыта. Перадачы мяча адной і дзвюма рукамі падчас руху з партнёрам у адным напрамку і пры сустрэчным руху. Выраванне і выбіванне мяча ў іграка, які спыніўся пасля вядзення. Накрыванне мяча. Тактычнае ўзаемадзеянне нападальнікаў і абаронцаў пры персанальнай і зоннай абароне, пры пазіцыйным нападзенні. Двухбаковая гульня ў баскетбол і баскетбол 3×3.

Валейбол. Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы,знізу ў падзенні ўправа і ўлева, знізу адной рукой ў падзенні на з апорай на другую руку; мяча, які адскочыў ад сеткі; нагой і іншымі часткамі цела. Перадачы мяча знізу, зверху дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з пераменай месца, праз сетку ў становішчы стоячы не месцы і з перамяшчэннямі ўздоўж сеткі, дзвюма рукамі зверху ў скачку. Верхняя падача, нападальны ўдар, страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы і пры нападальным удары, першая перадача ў зону 3, другая перадача ў зоны 4 і 2 для нападальнага ўдару. Двухбаковая гульня.

Гандбол. Лоўля мяча адной і дзвюма рукамі стоячы на месцы, у руху, у скачку; адной рукой з захватам і без захвату; на вялікай хуткасці перамяшчэння. Перадачы мяча правай і левай рукамі на кароткую, сярэднюю і доўгую адлегласць ад пляча, збоку, знізу і над галавой, вядзенне мяча ў спалучэнні з абводкай праціўніка, перадачамі і кідкамі па варотах; пасля лоўлі мяча з паўадскоку, пасля лоўлі ў непасрэднай блізкасці абаронцы, у барацьбе з абаронцам пасля спынення, пасля лоўлі мяча з паўадскоку, пасля лоўлі ў непасрэднай блізкасці абаронцы, у барацьбе з абаронцам; адной і дзвюма рукамі «ў адзін дотык»; дальняя перадача адной рукой хлёстам партнёру ў руху. Лоўля і перадача мяча пры сустрэчным руху. Вядзенне мяча са зменай хуткасці перамяшчэння. Індывідуальныя дзеянні ў нападзенні, якія адцягваюць увагу. Штрафны 7-метровы кідок. Гульня варатара. Перадача і лоўля мяча ў тройках, перакрыжаваны рух, перамяшчэнне васьмёркай, кідок з апорнага становішча з супраціўленнем абаронцы, страхоўка ў абароне. Зладжаныя дзеянні варатара, абаронцаў і нападальнікаў. Двухбаковая гульня.

Футбол. Вядзенне мяча рознымі спосабамі. Перадачы мяча левай і правай нагой на кароткую, сярэднюю і доўгую дыстанцыі; падоўжная, дыяганальная і папярочная. Прыёмы і спыненне мяча рознымі спосабамі.Удары правай і левай нагой па мячы, які не рухаецца, і па мячы, які коціцца, сярэдзінай пад’ёму ступні, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад’ёму, наском, удары па мячы, які ляціць; галавой; на далёкасць і дакладнасць. Жангліраванне мяча адной і дзвюма нагамі. Перахват мяча. Тэхніка-тактычныя звязкі: абводка – адбор мяча, абводка – адбор – удар па варотах. Тактычныя дзеянні ў абароне і нападзенні пры гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў. Камбінацыі ў тройках з мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адвядзенне, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух нападальнікаў супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападальніка, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да т. п. Гульня ў міні-футбол і футбол.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ

ПРЫ ВЫВУЧЭННІ СПАРТЫЎНЫХ ГУЛЬНЯЎ

1. Умець выконваць вывучаныя тэхнічныя дзеянні.

2. Умець выконваць вывучаныя тактычныя дзеянні.

3. Умець прымяняць вывучаныя тэхнічныя і тактычныя дзеянні ва ўмовах вучэбнай гульні.

4. Умець нарміраваць нагрузку падчас самастойнай гульні.

ТЭСЦІРАВАННЕ ЎЗРОЎНЮ

ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Выкананне тэставых практыкаванняў плануецца настаўнікам на пачатак і заканчэнне навучальнага года. На працягу аднаго ўрока не рэкамендуецца выконваць больш за два тэставыя практыкаванні.

Вынікі, якія паказваюць вучні пры выкананні тэставых практыкаванняў, выкарыстоўваюцца для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў, планавання і карэкціроўкі зместу паўрочнага каляндарна-тэматычнага плана, распрацоўкі планаў-канспектаў урокаў.

Пералік тэставых практыкаванняў для юнакоў:

1. бег 30 м;
2. чаўночны бег 4×9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 мінуту;
3. скачок у даўжыню з месца або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі;
4. падцягванне ў вісе на перакладзіне або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах;
5. нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;
6. бег 1500 м, або хадзьба 3000 м, або 6-мінутны бег.

Пералік тэставых практыкаванняў для дзяўчат:

1. бег 30 м;
2. чаўночны бег 4×9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 мінуту;
3. скачок у даўжыню з месца або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку;
4. падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 мінуту або падыманне і апусканне прамых ног за 1 мінуту;
5. нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;
6. бег 1000 м, або хадзьба 2000 м, або 6- мінутны бег.

10-бальная шкала ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 5.

10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні уменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 6.

Табліца 5

10-БАЛЬНАЯ ШКАЛА АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ РАЗВІЦЦЯ РУХАЛЬНЫХ ЯКАСЦЕЙ ВУЧНЯЎ XI КЛАСА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тэставыя практыкаванні | | Балы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Узроўні фізічнай падрыхтаванасці | | | | | | | | | |
| высокі | | вышэй  за сярэдні | | сярэдні | | ніжэй  за сярэдні | | нізкі | |
| Юнакі | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,1 | 5,3 | 5,5 і больш |
| Чаўночны бег 4×9 м (с) або  Скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін. (разоў) | | 8,6 | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,3 | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,1 і больш |
| 141 | 136 | 128 | 120 | 112 | 98 | 84 | 68 | 55 | 40 і менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см) або  Трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см) | | 252 | 247 | 242 | 237 | 231 | 220 | 212 | 203 | 192 | 182 і менш |
| 750 | 720 | 690 | 670 | 652 | 615 | 580 | 555 | 535 | 525 і менш |
| Падцягванне ў вісе на перакладзіне (разоў) або Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў) | | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 | 8 | 6 | 3 | 2 | 1 |
| 19 | 17 | 15 | 13 | 12 | 10 | 8 | 5 | 3 | 2 і менш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча «седзячы на падлозе» (см) або  Нахіл уперад з зыходнага становішча «стоячы на гімнастычнай лаўцы» (см) | | 19 | 16 | 14 | 12 | 10 | 6 | 3 | –1 | –5 | –8 і менш |
| 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 1 | –1 | –4 і менш |
| Бег 1500 м (мін, с) або  Хадзьба 3000 м (мін, с) або  6-мінутны бег (м) | | 5.29 | 5.40 | 5.50 | 6.01 | 6.11 | 6.32 | 6.52 | 7.13 | 7.34 | 7.55 і больш |
| 22.40 | 23.10 | 23.50 | 24.15 | 24.30 | 25.05 | 25.48 | 26.08 | 26.39 | 27.16 і больш |
| 1505 | 1460 | 1410 | 1370 | 1335 | 1300 | 1210 | 1170 | 1100 | 1080 і менш |
| Дзяўчаты | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 5,0 | | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,3 і больш |
| Чаўночны бег 4×9 м (с) або  Скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін. (разоў) | 9,8 | | 9,9 | 10,1 | 10,2 | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 11,2 | 11,5 | 11,8 і больш |
| 144 | | 140 | 133 | 128 | 122 | 110 | 100 | 85 | 68 | 50 і менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см) або  Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча «седзячы, ногі паасобку» (см) | 200 | | 194 | 189 | 184 | 179 | 168 | 158 | 147 | 137 | 126 і менш |
| 565 | | 530 | 500 | 480 | 460 | 420 | 380 | 350 | 325 | 305 і менш |
| Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 мін (разоў) або  Падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў) | 57 | | 55 | 53 | 52 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 35 і менш |
| 37 | | 32 | 28 | 26 | 24 | 21 | 20 | 15 | 10 | 7 і менш |
| Нахіл наперад з зыходнага становішча «седзячы на падлозе» (см) або  Нахіл наперад з зыходнага становішча «стоячы на гімнастычнай лаўцы» (см) | 22 | | 21 | 19 | 17 | 16 | 12 | 9 | 5 | 2 | 2 і менш |
| 22 | | 20 | 18 | 17 | 16 | 13 | 10 | 9 | 6 | 2 і менш |
| Бег 1000 м  (мін, с) або  Хадзьба 2000 м (мін, с) або  6-мінутны бег (м) | 4.36 | | 4.45 | 4.55 | 5.06 | 5.15 | 5.34 | 5.54 | 6.13 | 6.33 | 6.52 і больш |
| 16.49 | | 17.15 | 17.50 | 18.20 | 18.45 | 19.05 | 19.30 | 20.10 | 21.20 | 22.43 і больш |
| 1245 | | 1200 | 1180 | 1145 | 1105 | 1090 | 1040 | 990 | 930 | 895 і менш |

Табліца 6

10-БАЛЬНАЯ ШКАЛА АЦЭНКІ ВУЧЭБНЫХ НАРМАТЫВАЎ

ПА ЗАСВАЕНІ УМЕННЯЎ, НАВЫКАЎ, РАЗВІЦЦІ РУХАЛЬНЫХ ЯКАСЦЕЙ ВУЧНЯЎ XІ КЛАСА

| Кантрольныя практыкаванні | Балы | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юнакі | | | | | | | | | | |
| Бег 100 м (с) | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,5 | 14,8 | 15,1 | 15,4 | 15,5 | 15,6 | 15,7 і больш |
| Бег 3000 м (мін, с) | 14.30 | 14.50 | 15.10 | 15.35 | 15.55 | 16.20 | 16.40 | 17.00 | 17.20 | 17.21 і больш |
| Крос 2000 м (мін, с) | 8.03 | 8.20 | 8.37 | 8.54 | 9.10 | 9.37 | 10.04 | 10.30 | 10.57 | 10.58 і больш |
| Крос 3000 м (мін, с) | 12.50 | 13.30 | 14.10 | 14.50 | 15.30 | 16.00 | 16.25 | 16.50 | 17.20 | 17.21 і больш |
| Скачок ў даўжыню з разбегу (см) | 468 | 450 | 432 | 416 | 400 | 394 | 387 | 380 | 373 | 372 і менш |
| Скачок ў вышыню з разбегу (см) | 135 | 130 | – | – | 125 | 120 | – | 115 | 110 | 105 і менш |
| Кіданне гранаты (700 г) з с разбегу (м) | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 23 і менш |
| Затрыманне ног у становішчы «вугла» ва ўпоры на брусах (с) | 9 | 8 | 7 | – | 6 | 5 | – | 4 | 3 | 2 і менш |
| Пад’ём пераваротам на перакладзіне (разоў) | 4 | 3 | – | – | 2 | – | – | 1 | – | – |
| Пад’ём ва ўпор сілай на перакладзіне (разоў) | 5 | 4 | – | – | 3 | – | – | 2 | 1 | – |
| Лыжныя гонкі 5 км (мін, с) | 25.10 | 26.00 | 26.50 | 27.40 | 28.30 | 29.20 | 30.10 | 31.00 | 31.50 | 30.51 і больш |
| Плаванне 50 м (мін, с) | 45.0 | 50.0 | 54.0 | 57.0 | 1.00 | 1.05 | 1.10 | 1.20 | 1.30 | 1.40 і больш |
| Дзяўчаты | | | | | | | | | | |
| Бег 100 м (с) | 15,2 | 15,5 | 15,8 | 16,1 | 16,3 | 16,6 | 16,8 | 17,0 | 17,2 | 17,3 і больш |
| Крос 2000 м (мін, с) | 10.17 | 10.30 | 10.43 | 10.56 | 12.10 | 12.30 | 12.50 | 13.10 | 13.30 | 13.31 і больш |
| Скачок ў даўжыню з разбегу (см) | 396 | 380 | 362 | 346 | 330 | 324 | 317 | 310 | 305 | 304 і менш |
| Скачок ў вышыню (см) | 115 | 110 | 105 | – | 100 | 95 | – | 90 | 85 | 80 і менш |
| Кіданне мяча (150 г) з разбегу (м) | 35 | 32 | 29 | 27 | 25 | 22 | 20 | 18 | 16 | 15 і менш |
| Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў) | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Лыжныя гонкі 3 км (мін, с) | 16.00 | 16.30 | 17.05 | 17.50 | 18.15 | 18.55 | 19.20 | 19.50 | 20.30 | 20.31 і больш |
| Плаванне 50 м (мін, с) | 55.0 | 1.00 | 1.04 | 1.07 | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.50 і больш |

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Х – ХІ КЛАСЫ

ПЛАВАННЕ

Практыкаванні на сушы. Актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ступні, плечавых, тазабедраных і галёнкаступнёвых суставаў. Практыкаванні сілавога характару для развіцця сілавой трываласці мышцаў рук, ног, брушнога прэса, спіны. Імітацыйныя практыкаванні для развіцця каардынацыі рухаў рук і ног. Спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту на сушы.

Практыкаванні ў вадзе. Плаванне спосабам «кроль на грудзях». Плаванне з дошкай на нагах, плаванне на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверсе праплыванне адрэзкаў да 25 м з выкананнем грабка толькі левай рукой, потым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да т. п.; тое ж самае, але ўключаючы работу ног, з увагай да дыхання; плаванне спосабам «кроль на грудзях» у поўнай каардынацыі. Плаванне спосабам «кроль на спіне»: з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе праплыванне адрэзкаў да 25 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, затым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі з выкарыстаннем для падтрымкі ног дошак, надзіманых кругоў і да т. п.; плаванне спосабам «кроль на спіне» ў поўнай каардынацыі. Пераадоленне дыстанцыі 25–50 м развучанымі спосабамі.

Скачкі ў ваду. Скачкі ў ваду з борціка нагамі ўніз. Стартавы скачок у ваду з тумбачкі.

АЭРОБIКА СПАРТЫЎНАЯ (дзяўчаты)

Базавыя рухі, уменні і навыкі.

Падскокі. З разгінаннем нагі ўперад, у бок, назад.

Падскокі ногі паасобку – ногі разам. З сіметрычнымі і асіметрычнымі рухамі рукамі.

Пад’ём калена. Пад’ём калена з кругам рукой. Спалучэнні з бегу, падскокаў і пад’ёму калена.

Выпады. Спалучэнні з разнавіднасцей бегу, падскокаў, пад’ёму калена, падскокаў ногі паасобку – ногі разам з выпадамі.

Махі. Спалучэнні з махаў і пад’ёмаў калена з рухамі рук. Спалучэнні і звязкі разнавіднасцей бегу, падскокаў, выпадаў, пад’ёму калена і махаў з рухамі рук.

Скачкі. Скачкі прагнуўшыся, скачкі з падкіднога мосціка, скачкі ў глыбіню (з гімнастычнай лаўкі) з прызямленнем у паўпрысед, рукі ў бакі. Скачкі з паваротам на 180° і на 360°. З апорай рукамі на гімнастычную сценку скачкі ўверх з развядзеннем ног у бакі (на вугал не меншы за 90°). Скачкі «нажніцы» (з пачарговым узмахам ног уперад).

Элементы дынамічнай сілы. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы з апорай на калені, ва ўпоры лежачы, ногі паасобку, ва ўпоры лежачы з апорай на адну нагу і (або) на адну руку. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы з апусканнем ва ўпор на перадплеччах.

Кругавыя руху па чарзе правай і левай нагой з зыходнага становішча ўпор прысеўшы на адной, другая – у бок на насок.

Элементы статычнай сілы. З зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе або за галавой падыманне і апусканне тулава. Упор вуглом з апорай (прыпадыманне ног над падлогай ва ўпоры седзячы або паднiманне таза над падлогай у тым жа зыходным становішчы). Упор вуглом (сілавое ўтрыманне ног ва ўпоры): вугал ногі паасобку з апорай на адну руку, упор вуглом ногі паасобку, ўпоры вуглом ногі паасобку на гімнастычнай лаўцы.

Элементы гібкасці і раўнавагі. Шпагаты і паўшпагаты. Мах у вертыкальны шпагат. Па чарзе чатыры махі. Па чарзе чатыры махі з паваротам на 360°. Раўнавага з затрыманнем нагі назад, у бок, уперад. Павароты на 360° і 720° стоячы на адной назе, другая прыціснута да галёнкі.

Спецыяльная фізічная падрыхтоўка.

Спецыяльная сілавая падрыхтоўка. Утрыманне: упору лежачы на сагнутых руках; упору лежачы з апорай на перадплеччы; ног пад прамым вуглом у вісе на гімнастычнай сценцы; тулава прагнуўшыся ва ўпоры лежачы на бёдрах, ног пад прамым вуглом ва ўпоры седзячы на гімнастычнай лаўцы.

Спецыяльная хуткасна-сілавая падрыхтоўка. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы на каленях з воплескамі; з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе, пераход у сед у групоўцы і вяртанне ў зыходнае становішча, павароты кругом з упору лежачы ў правы і левы бакі; скачковыя практыкаванні з выкарыстаннем падкіднога мосціка і гімнастычнай лаўкі.

Развучванне і ўдасканаленне звязак і кампазіцый аэробікі спартыўнай, якія змяшчаюць базавыя рухі, элементы цяжкасці, складзеныя ў адпаведнасці з патрабаваннямі правіл спаборніцтваў. Спаборніцтвы ў выкананні вывучаных звязак і кампазіцый.

ГIМНАСТЫКА АТЛЕТЫЧНАЯ (юнакі)

Фарміраванне правільнай паставы. Хадзьба з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы; хадзьба з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі па гімнастычнай лаўцы; па гімнастычнай лаўцы з паваротамі, прысяданнямі з захаваннем правільнай паставы.

Практыкаванні для розных груп мышцаў:

для мышцаў галёнкі: пад’ёмы на наскі з абцяжарваннем;

для мышцаў спіны: нахілы ўперад са штангай за галавой; цяга штангі да грудзей у становішчы лежачы, цяга Т-падобнай штангі да грудзей у нахіле, падцягванні на перакладзіне;

для мышцаў грудзей: жым гантэлей на нахіленай лаўцы галавой уніз, жым штангі вузкім хватам, развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы галавой уніз;

для мышцаў плечавога поясу: жым гантэлей стоячы, цяга блочнай прылады адной рукой, у нахіле, развядзенне рук з гантэлямі на нахіленай лаўцы, падыманне гантэлі адной рукой у становішчы лежачы на нахіленай лаўцы пад вуглом 45°;

для мышцаў рук: згінанне рук на лаўцы пад вуглом 45°, седзячы, хватам зверху, разгінанне рук са штангай з-за галавы, з-за галавы стоячы; у становішчы лежачы на нахіленай лаўцы;

для мышцаў брушнога прэса: падцягванне каленяў да грудзей седзячы, нахілы тулава ў бакі;

для мышцаў бядра: частковыя прысяданні (практыкаванне выконваецца на чвэрць, палавіну або тры чвэрці амплітуды).

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні з абцяжарваннем ўласнага цела, з пераадоленнем супраціўлення пругкіх уласцівасцяў прадметаў (эспандеры). Практыкаванні на гімнастычных снарадах, трэнажорах, з інвентаром, якія выконваюцца ў комплексах кругавой трэніроўкі і ўключаюць да 8–12 станцый.

Выпады ўперад са штангай на плячах у паўпрыседзе. Прысяданні са штангай на грудзях. Прысяданні з апорай на падстаўку за спінай, тулава адхілена назад, пад пяткі падкладзены брусок. Падыманне на наскі ў становішчы седзячы са штангай на каленях. Цяга штангі да грудзей шырокім хватам у нахіле, у становішчы лежачы. Падцягванне на перакладзіне шырокім хватам. Нахілы ўперад са штангай за галавой. Жым штангі на гарызантальнай і нахіленай лаўцы. Жым штангі вузкім хватам. Жым гантэлей у становішчы седзячы. Цяга блока адной рукой. Згінанне і разгінанне рук з гантэлямі, са штангай у локцевых суставах. Разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі, са штангай з-за галавы. Падыманне каленяў да грудзей у становішчы седзячы. Нахілы тулава ў бакі. Цяга блока ўніз у становішчы стоячы на каленях. Частковыя прысяданні ў становішчы стоячы са штангай на плячах, ногі на шырыні плячэй, пад пяткі падкласці брусок вышынёй 3–5 см. Развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на лаўцы. Развядзенне прамых рук з гантэлямі ў становішчы лежачы тварам уніз на нахіленай лаўцы да 45°. Пад’ём гантэлі адной рукой у становішчы лежачы бокам на гарызантальнай лаўцы хватам зверху. Выпрамленне рук з гантэлямі ў становішчы нахіл уперад. Разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі ў становішчы лежачы на лаўцы.

БАСКЕТБОЛ

Спалучэнне прыёмаў «лоўля – перадача – паварот».

Спалучэнне прыёмаў «перадача – лоўля – вядзенне – кідок».

Тактычныя дзеянні іграка без мяча: выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру з мячом, у бок ад партнёра з мячом.

Вызначэнне гульнявой сітуацыі, мэтазгоднай для прымянення вядзення, перадачы, кідка па кольцы. Выбар спосабу вядзення мяча і кідка па кольцы.

Індывідуальныя дзеянні пры нападзенні: кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку і спосабу перадачы з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці саперніка, выбар і прымяненне падманных дзеянняў супраць абаронцы; узаемадзеянне ігракоў нападзення і абароны паміж сабой для завяршэння атакі. Камандныя дзеянні: нападзенне з выхадам у адрыў. Зонная абарона.

Прымяненне спалучэнняў развучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў баскетбол.

ВАЛЕЙБОЛ

Перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад, з выскокваннем і прызямленнем на абедзве нагі. Скачок уверх штуршком адной і дзвюма нагамі. Падзенне ў правы і левы бакі на бядро і тулава з месца і з кроку. Падзенне назад з перакатам на спіну.

Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з пераменай месцаў, праз сетку ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем уздоўж сеткі. Перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку.

Атакуючы ўдар у скачку штуршком адной і дзвюма нагамі з зон 2, 3 і 4, атакуючы ўдар з другой лініі. Падманны атакуючы ўдар. Блакіраванне атакуючага ўдару.

Ніжняя і верхняя прамая падача з пападаннем у зоны 1, 5 і 6.

Тактыка нападзення: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы і ўдары, выбар напрамку перадачы і атакуючага ўдару з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці сапернікаў, выбар і прымяненне падманных дзеянняў супраць канкрэтнага абаронцы; узаемадзеянне ігракоў першай і другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі.

Тактыка абароны: блакіраванне атакуючага ўдару, узаемастрахоўка свабодных зон, атака «іншым тэмпам», выкарыстанне ў гульні «лібера».

Выкарыстанне развучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў валейбол.

ГАНДБОЛ

Перамяшчэнне скрыжаваным, прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Спыненне адной і дзвюма нагамі. Бег з паскарэннем на кароткіх адрэзках, бег з выскокваннем і прызямленнем на адну і абедзве нагі. Скачок у бок штуршком адной нагі. Падзенне на рукі, на бядро і тулава з месца і з разбегу.

Вядзенне мяча аднаўдарнае без зрокавага кантролю, шматударнае на высокай хуткасці перамяшчэння з праследаваннем. Вядзенне на вялікай хуткасці, з рэзкім спыненнем і змяненнем напрамку руху, з паваротам кругом.

Кідкі мяча па варотах адной рукой хлёстам зверху і збоку, з нахілам тулава ўлева і ўправа, у апорным становішчы, у скачку ў вышыню і ў даўжыню, з рознымі спосабамі бегу, рознай траекторыяй (гарызантальнай, сыходзячай, узыходзячай, навеснай) палёту мяча, з далёкай і блізкай адлегласці. Кідок мяча адной рукой у падзенні з прызямленнем на руку і бядро.

Тактыка нападзення: індывідуальныя дзеянні, кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку кідка з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці варатара, выбар і прымяненне фінта супраць канкрэтнага абаронцы; узаемадзеянне ігракоў другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі, узаемадзеянне з лінейным іграком, крайнім іграком, узаемадзеянне крайняга іграка з лінейным. Камандныя дзеянні: пазіцыйнае нападзенне па сістэме расстаноўкі 4 : 2, нападзенне 6 : 0 з выхадам.

Тактыка абароны: зонная абарона па сістэме расстаноўкі 3 : 3, абарона ў меншасці 5 : 6 і 4 : 6.

Тактыка гульні варатара: выбар пазіцыі ў варотах і ў зоне варатара, стойкі варатара, узаемадзеянне варатара з абаронцамі і нападаючымі.

Выкарыстанне развучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў гандбол.

ФУТБОЛ

Разнастайныя спосабы вядзення мяча, перадачы; удары і прыёмы мяча нагой і галавой, жангліраванне мячом; гульні і эстафеты на развіццё спрытнасці, гульнявой вынослівасці, дакладнасці ўдараў па варотах і перадач мяча, фарміраванне навыкаў тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні, спрошчаныя гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў; гульні для каманд з 7 чалавек, тэсты на гульнявыя здольнасці; гульні ў футбол камандай з 8 чалавек з улікам падзелу поля на ўчасткі.

Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад’ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад’ёму, наском, удары па мячы, які ляціць. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: «вядзенне – перадача», «прыём – перадача», «прыём – вядзенне – перадача» і да т. п.

Удары на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне – адбіранне мяча, абвядзенне – адбіранне – удар па варотах, перахопліванне мяча, гульня галавой, камбінацыі ў тройках з мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне ўвагі, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападаючага, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да т. п.

Практыкаванні з мячом і без мяча, накіраваныя на развіццё каардынацыйных здольнасцей, хуткасці, спрытнасці, дакладнасці рухаў; гульні з бегам, скачкамі, перадачамі і лоўляй мяча.

Практыкаванні пераменнай інтэнсіўнасці для развіцця гульнявой трываласці (бег з вядзеннем мяча на дыстанцыі да 1 км з паскарэннем, рыўкамі, скачкамі і іншымі практыкаваннямі, набліжанымі па сваім характары да гульні ў футбол), хуткасна-сілавых якасцей, сілы (практыкаванні з нязначнымі абцяжарваннямі).

Выкарыстанне развучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў футбол.

ТЭНIС НАСТОЛЬНЫ

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока – нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку, аб сценку з паваротам на 360° (з прысяданнем, перакладваннем ракеткі ў другую руку) у момант адскоку мяча.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікам у руцэ. Імітацыя адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннем управа і ўлева, уперад і назад. Імітацыя падач з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай. Імітацыя ўдараў у розным тэмпе перад люстэркам. Імітацыя ўдараў у зададзеным тэмпе з вар’іраваннем ад павольнага да максімальнага ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

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

Гульня дзвюма ракеткамі, гульня «негульнявой» рукой. Гульня двума мячамі. Гульня аднаго супраць двух чалавек.

Падача з элементамі вывучаемага ўдару. Удар на стале па дыяганалі. Змена напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па зменным прыходзячым кручэнні.

Змяненне тэмпу гульні. Спаборніцтва ў працяглым утрыманні мяча ў гульні. Гульня «трохвугольнікам» з аднаго пункта ў два пункты процілеглага боку. Гульня вывучаемым ударам з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, з паловы стала, дзвюх трацей стала.

Гульня вывучаемым ударам па кароткім і доўгім прыходзячых мячах. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць траплення ў абазначаныя на стале зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

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

Падача штуршком злева ў абазначаныя на стале зоны.

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

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

Падрэзка злева. Падача зрэзкай злева. Спалучэнне зрэзкі злева і накату.

Зрэзка справа. Падача зрэзкай управа ў абазначаныя на стале зоны. Спалучэнне зрэзкі справа і зрэзкі злева, зрэзкі і накату.

Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Прымяненне развучаных тэхнічных і тактычных элементаў гульні ў тэніс настольны.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТЫКА

Паўторны бег з паскарэннем 60–80 м, з ходу на адрэзках 20–60 м, з высокага і нізкага старту на адрэзках 20–80 м.

Прабяганне адрэзкаў 20–60 м з зададзенай інтэнсіўнасцю, адрэзкаў 80–300 м – з фіксаваным часам адпачынку.

Выбяганне па камандзе з розных зыходных становішчаў 10 – 20 м.

Бег на адрэзках 80–150 м па віражы і па прамой.

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

Скачок у даўжыню: 1) адштурхоўванне ў спалучэнні з палётам у кроку; 2) тэхніка прызямлення; 3) пераход ад разбегу да штуршка і рытм апошніх крокаў; 4) дакладнае пападанне на брусок з поўнага разбегу; 5) палётная фаза адным са спосабаў скачка.

Скачкі ў даўжыню з няпоўнага разбегу з прымяненнем розных дапаможных сродкаў (мосціка, бар’ераў і інш.).

Скачок у вышыню: 1) тэхніка адштурхоўвання; 2) дугападобны і хуткі разбег; 3) пераход праз планку.

Скачкі ў вышыню з прамога і дугападобнага разбегу з прымяненнем дапаможных сродкаў. Скачкі з няпоўнага і поўнага разбегу з прымяненнем мосціка для адштурхоўвання.

Кіданне і штурханне набіўнога мяча рознымі спосабамі адной і дзвюма рукамі.

Эстафеты і рухавыя гульні з бегам, скачкамі, кіданнем.

ЛЫЖНЫЯ ГОНКI

Класічны стыль. Папераменны двухкрокавы, адначасовы бяскрокавы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Свабодны стыль. Каньковы ход без адштурхоўвання палкамі, адначасовы паўканьковы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы каньковыя хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Павароты махам правай (левай) кругам, павароты махам правай (левай) праз лыжу назад кругам.

Спускі ў асноўнай, высокай і нізкай стойках.

Пад’ёмы ступаючым крокам, слізготным крокам, «лесвічкай», «паўелачкай», «елачкай».

Тармажэнне упорам, «плугам».

Пераадоленне перашкод на лыжах спосабамі «пераступання», «пералажання». Пераадоленне бугроў (30–50 см вышынёй) і ўпадзін пры перамяшчэнні ў асноўнай стойцы.

Праходжанне дыстанцый з выкарыстаннем развучаных спосабаў перамяшчэння. Праходжанне дыстанцый з пераадоленнем спускаў і пад’ёмаў.

ГЛАВА 3

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ, ЯКІЯ ЗАКАНЧВАЮЦЬ Х КЛАС УСТАНОВЫ АГУЛЬНАЙ СЯРЭДНЯЙ АДУКАЦЫІ

Патрабаванні да вучняў, якія заканчваюць X клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, забяспечваюць да іх кампетэнтнасны падыход і з’яўляюцца крытэрыямі засваення вучэбнага матэрыялу вучэбнай праграмы.

Вучні павінны ведаць і разумець:

тэрміны «алімпізм», «алімпійскі рух», «спорт», «фізічная культура», «Алімпійскія гульні» і «Паралімпійскія гульні»;

ролю і значэнне Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь (НАК) у развіцці алімпійскага руху ў Рэспубліцы Беларусь;

сацыяльную і асобасную значнасць фізічнай культуры і спорту ў сучасным грамадстве;

назвы зімовых і летніх алімпійскіх і неалімпійскіх відаў спорту;

змест здаровага ладу жыцця;

уплыў заняткаў фізічнай культурай і спортам на арганізм чалавека;

віды самакантролю ў працэсе заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

спосабы рэгулявання фізічных нагрузак у працэсе самастойных заняткаў;

прыкладное і аздараўленчае значэнне відаў спорту, якія вывучаюцца;

правілы спаборніцтваў вывучаемага гульнявога віду спорту.

Вучні павінны ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін і папярэджання траўманебяспечных сітуацый падчас вучэбных заняткаў, наведвання спартыўных і іншых масавых мерапрыемстваў;

правілы падрыхтоўкі месцаў заняткаў, страхоўкі, самастрахоўкі, узаемадапамогі;

правілы асабістай і грамадскай гігіены пры занятках фізічнай культурай і спортам;

патрабаванні да рухальнага рэжыму ў вучэбныя і выхадныя дні ў розныя перыяды года;

патрабаванні да захавання і фарміравання правільнай паставы;

правілы вымярэння і ацэнкі ўзроўню свайго фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці;

правілы складання і выканання комплексу практыкаванняў для падтрымкі разумовай працаздольнасці на працягу вучэбнага дня, тыдня, месяца, чвэрці;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Вучні павінны ведаць і ўмець правільна выконваць:

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы і прафілактыкі захавання зроку;

тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню развіцця рухальных якасцей;

кантрольныя практыкаванні для ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных якасцей.

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

для захавання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

аказання першай дапамогі пры розных траўмах;

пастаяннай падтрымкі правільнай паставы;

выканання індывідуальнага рухальнага рэжыму вучэбнага і выхаднога дня;

ацэнкі свайго ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці;

вымярэння і ацэнкі свайго ўзроўню фізічнага развіцця;

заняткаў плаваннем (праплываць не менш за 25 м любым спартыўным спосабам плавання);

удзелу ў спартыўных і рухавых гульнях, фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах;

удзелу ў судзействе спартыўных спаборніцтваў;

дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэставых і кантрольных практыкаваннях.

Патрабаванні да вучняў, якія заканчваюць ХІ клас

установы агульнай сярэдняй адукацыі

Патрабаванні, што прад’яўляюцца да вучняў, якія заканчваюць XI клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, забяспечваюць да іх кампетэнтнасны падыход і з’яўляюцца крытэрыямі засваення вучэбнага матэрыялу вучэбнай праграмы на ІІІ ступені агульнай сярэдняй адукацыі.

Вучні павінны ведаць і разумець:

сацыяльную і асобасную значнасць фізічнай культуры ў сучасным грамадстве;

уплыў заняткаў фізічнай культурай на арганізм чалавека;

рухальныя здольнасці чалавека;

спосабы рэгулявання фізічных нагрузак у працэсе самастойных заняткаў;

асноўныя падзеі гісторыі Алімпійскіх гульняў, тэрміны «алімпізм», «алімпійскі рух», «спорт», «фізічная культура», «Алімпійскія гульні» і «Паралімпійскія гульні»;

ролю і значэнне Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь (НАК) ў развіцці алімпійскага руху ў Рэспубліцы Беларусь;

назвы і адрозненні зімовых і летніх відаў спорту, якія ўваходзяць і не ўваходзяць у праграму Алімпійскіх гульняў;

прыкладное і аздараўленчае значэнне вывучаных відаў спорту;

правілы спаборніцтваў вывучанага гульнявога віду спорту.

Вучні павінны ведаць і выконваць:

нормы здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

правілы бяспечных паводзін падчас вучэбных і самастойных заняткаў, наведвання спартыўных спаборніцтваў і фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемстваў;

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

правілы асабістай і грамадскай гігіены пры занятках фізічнай культурай і спортам;

патрабаванні да рухальнага рэжыму ў вучэбныя і выхадныя дні ў розныя поры года;

правілы страхоўкі, самастрахоўкі, узаемадапамогі;

правілы вымярэння і ацэнкі ўзроўню свайго фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці;

правілы вывучаных спартыўных і рухомых гульняў.

Вучні павінны ведаць і ўмець правільна выконваць:

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню развіцця рухальных якасцей;

кантрольныя практыкаванні для ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных якасцей;

комплексы і практыкаванні для падтрымання разумовай працаздольнасці на працягу вучэбнага дня, тыдня, месяца, чвэрці.

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

для захавання здаровага ладу жыцця, захавання і паляпшэння здароўя сродкамі фізічнай культуры;

аказання першай дапамогі пры розных траўмах;

пастаяннай падтрымкі правільнай паставы;

захавання індывідуальнага рэжыму вучэбнага і выхаднога дня;

самаацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці і ўзроўню фізічнага развіцця;

заняткаў плаваннем (праплываць не менш за 25 м любым спартыўным спосабам плавання);

ўдзелу ў спартыўных і рухавых гульнях;

ўдзелу ў судзействе спартыўных спаборніцтваў;

дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэставых і кантрольных практыкаваннях.

Дадатак 1

да вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для X–ХІ класаў устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (павышаны ўзровень)

Умовы выканання тэставых практыкаванняў

для ацэнкі ўзроўню развіцця

рухальных якасцяў вучняў

Бег 1000, 1500 м выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Старт групавы. Вучням, якія парушылі правілы спаборніцтваў па бегу, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання кантрольных практыкаванняў выстаўляецца 0 балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 с.

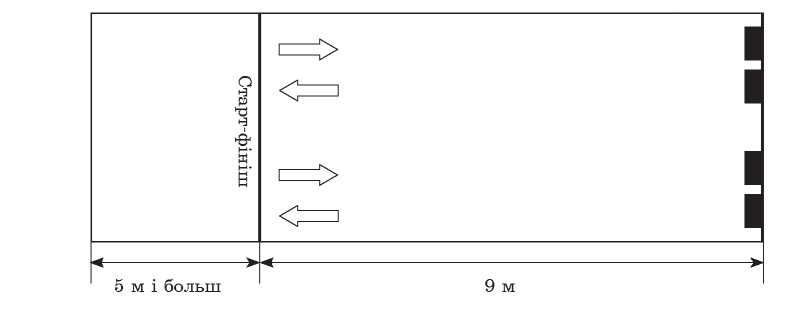
6-мінутны бег выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна, якая папярэдне размячаецца на кожныя 10 або 20 м. Рэкамендуецца праводзіць забегі асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Падчас бегу настаўнік лічыць колькасць кругоў, якія пераадолелі вучні. Па заканчэнні 6 мін настаўнік падае гукавы сігнал (напрыклад, з дапамогай свістка), пасля якога вучні пераходзяць на крок, запомніўшы месца, дзе іх застаў сігнал. Потым настаўнік кожнаму вучню індывідуальна вылічвае даўжыню пераадоленай дыстанцыі з улікам колькасці поўных кругоў і той часткі бегавой дарожкі, дзе вучань перайшоў на крок. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або «зразаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца 0 балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 10 м.

Бег 30 м праводзіцца на прамой бегавой дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага або нізкага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Вучню, які парушыў правілы спаборніцтваў па бегу (фальстарт), можа быць дадзена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

На старце вучні займаюць свае пазіцыі на бегавой дарожцы. Па камандзе «На старт!» вучні займаюць месцы каля стартавай лініі або ў калодках. Па камандзе «Увага!» вучні рыхтуюцца да старту і павінны спыніць усялякі рух. Каманду «Марш!» дае старцёр голасам або свістком. Разам з камандай «Марш!» ўключаюцца секундамеры.

Вучню, які парушыў правілы спаборніцтваў у бегу (фальстарт), можа быць прадастаўлена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Чаўночны бег 4 × 9 м выконваецца ў спартыўнай зале на палове валейбольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу не большая за 2 чалавекі. Кожнаму вучню даецца 2 спробы запар. Па камандзе «Падрыхтавацца!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валейбольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту ў напрамку пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50 × 50 × 100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад аднаго (рыс. 1).



Рыс. 1

Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, дзе кожны бярэ адзін брусок (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (ці за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць за бруском, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы скорасці, перасякаюць яе з бруском у руках. Час выканання чаўночнага бегу кожным вучнем фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 с. Залічваецца лепшы вынік з дзвюх спроб.

Хадзьба 2000, 3000 м выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэставае практыкаванне асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Пры невялікай напаўняльнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадзьбой, спыняцца для адпачынку або «зразаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца 0 балаў. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Падцягванне ў вісе на высокай перакладзіне выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча віс хватам зверху. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца згінанні тулава і ног у каленных суставах, развядзенне, скрыжаванне і іншыя рухі нагамі, рыўкі, махі і разгойдванне, перахопліванні рук. Падцягванне залічваецца, калі падбароддзе вучня знаходзіцца вышэй за ўзровень перакладзіны, а пры апусканні рукі поўнасцю выпрамляюцца ў локцевых суставах.

Падыманне тулава за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі скрыжаваныя перад грудзьмі, далоні на локцевых суставах, стопы ног зафіксаваны. Вугал у каленным суставе павінен складаць 90°. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залічваецца колькасць нахілаў тулава пры дакрананні локцевых і каленных суставаў з наступным апусканнем на спіну і дакрананнем лапаткамі да гімнастычнай маты.

Падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой, прамыя ногі разам. Настаўнік ці другі вучань размяшчаецца з боку галавы тэсціруемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале настаўніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногі да вугла 90° да моманту дакранання галёнкай да гімнастычнай палкі, загадзя замацаванай у нерухомым становішчы або ўтрымліваемай настаўнікам. Затым тэсціруемы апускае ногі, дакранаецца пяткамі да гімнастычнай мата. Залічваецца колькасць поўных цыклаў (падыманне і апусканне) на працягу 1 мін.

Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах. Вучань скачком прымае зыходнае становішча ўпор на паралельных брусах, рукі выпрамлены ў локцевых суставах, ногі паралельныя. Захоўваючы прамое становішча тулава і ног, вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла не меншага за 90° і, выпрамляючы рукі, вяртаецца ў зыходнае становішча. Не дапускаецца згінаць ногі і тулава, скрыжоўваць ногі, а таксама выконваць рыўковыя рухі. Залічваецца колькасць згінанняў і разгінанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

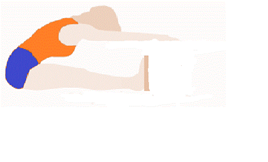
Скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін выконваюцца на цвёрдым пакрыцці (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або бегавой дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкі выконваецца толькі ўперад. Скачкі выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагі адначасова. Дапускаецца выкарыстоўваць любыя скакалкі прамысловай вытворчасці або самаробныя (напрыклад, з турысцкага фала). Забараняецца выкарыстоўваць на скакалцы ўстаўкі-ўцяжарвальнікі. Пры памылцы ў час выканання скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкі. Залічваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу   
30 с або 1 мін.

Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Трайны скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы або на дарожцы стадыёна з прызямленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкі выконваюцца штуршком дзвюма нагамі злітна без затрымак і спыненняў. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі выконваецца ў спартыўнай зале з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку, пяткі на кантрольнай лініі. Выкарыстоўваецца мяч вагой 1 кг. Вучань утрымлівае мяч дзвюма рукамі над галавой, затым згінае рукі ў локцевых суставах, апускае мяч за галаву і рэзкім рухам кідае яго ўперад – уверх. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да   
1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе. Вучань садзіцца на падлогу з боку знака «–» (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі ОВ упіраюцца ва ўпоры для ног, ступні вертыкальна (рыс. 2). Два партнёры з двух бакоў прыціскаюць яго калені да падлогі, не дазваляючы згінаць ногі ў каленных суставах. Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, апускае рукі на падлогу, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральнай лінейкі як мага далей. Рукі застаюцца на адным узроўні, каб ні адна з іх не рухалася далей наперад, чым другая. Вучань ўтрымлівае гэтае становішча на працягу трох секунд. Вынік фіксуецца па адзнацы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.



Рыс. 2

Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы. Для ацэнкі выніку выкарыстоўваецца вымяральная лінейка, прымацаваная вертыкальна да гімнастычнай лаўкі. Вучань прымае зыходнае становішча пяткі і наскі ног разам. Наскі не выходзяць за край гімнастычнай лаўкі. Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральнай лінейкі. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 с. Не дапускаецца згінанне ног у каленных суставах. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.

Дадатак 2

да вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для X–ХІ класаў устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (павышаны ўзровень)

Вучэбны матэрыял па спартыўных гульнях,

які рэкамендаваны для вывучэння

на вучэбных занятках «Гадзіна здароўя і спорту»

(35 гадзін)

БАСКЕТБОЛ

Інвентар для гульні ў баскетбол, яго захоўванне і догляд. Абсталяванне месцаў заняткаў баскетболам у спартыўнай зале і на адкрытай пляцоўцы.

Правілы гульні. Правы і абавязкі ігракоў. Памеры гульнявой пляцоўкі і баскетбольнага мяча. Гульнявы час. Пачатак гульні. Спрэчны мяч. Укідванне мяча з-за бакавой і пярэдняй ліній. Парушэнні правіл: прабежка, двайное вядзенне.

Перадачы мяча дзвюма рукамі зверху, адной рукой ад пляча з месца і ў руху. Спалучэнне прыёмаў «лоўля – перадача – паварот», «паварот –лоўля – перадача».

Вядзенне мяча з абводкай перашкод. Вядзенне мяча ў спалучэнні са спыненнямі і паваротамі, кідком мяча ў карзіну.

Захват мяча. Вырыванне і выбіванне мяча ў іграка, які спыніўся пасля вядзення і стаіць на месцы. Супрацьдзеянне вядзенню. Накрыванне мяча. Перахопліванне мяча, стоячы з боку, з-за спіны пры перадачы, выкананай упоперак поля або ўздоўж пляцоўкі.

Кідок мяча адной рукой ад пляча. Кідкі мяча па кольцы з блізкай адлегласці. Кідкі мяча пад вуглом да шчыта з адскокам ад шчыта, у руху. Кідкі мяча з наступным рухам за кідком. Штрафныя кідкі. Спалучэнне прыёмаў «перадача – вядзенне – кідок».

Тактыка нападзення – дзеянні ігракоў без мяча і з мячом.

Выбар спосабу, напрамку і хуткасці перамяшчэння. Спалучэнне развучаных спосабаў перамяшчэння з мэтай вызвалення ад апекі абаронцы. Выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру з мячом, убок ад партнёра з мячом.

Прымяненне паваротаў з мэтай прыкрывання мяча ад праціўніка.

Выкарыстанне развучаных спосабаў перадачы мяча ў залежнасці ад адлегласці і напрамку, становішча абаронцы. Мэтазгоднасць вядзення мяча, выбар напрамку вядзення мяча.

Выбар спосабу выканання кідка мяча па кольцы з ліку развучаных кідкоў у залежнасці ад гульнявой сітуацыі.

Прымяненне развучаных спосабаў абароннай стойкі ў залежнасці ад месца становішча нападаючага, які валодае мячом і без мяча.

Супрацьдзеянне выхаду на свабоднае месца для атрымання мяча.

Выбар моманту і прымяненне вырывання і выбівання мяча з рук іграка для перахоплівання мяча. Дзеянні аднаго абаронцы супраць двух нападаючых. Дзеянні абаронцаў пры абароне зоннай 2 : 1 : 2. Пераход ад асабістай абароны да зоннай.

Абарона пры ўвядзенні мяча з-за бакавой, пярэдняй ліній, пры спрэчным.

Шматразовае паўтарэнне развучаных тактычных дзеянняў (індывідуальных, групавых, камандных) у абароне і нападзенні без супраціўлення і з супраціўленнем.

Выкарыстанне спалучэнняў развучаных прыёмаў тэхнікі ў гульнявых сітуацыях. Вучэбныя гульні па правілах міні-баскетбола.

ВАЛЕЙБОЛ

Правілы гульні. Правы і абавязкі ігракоў і суддзяў. Пачатак гульні, колькасць партый, правіла трох дотыкаў, лік гульні. Пераможца і пераможаны.

Папярэдняя падрыхтоўка, накіраваная на выхаванне «адчування мяча»: практыкаванні, рухавыя гульні і эстафеты з кідкамі, перадачамі, лоўляй, перакочваннем мяча, жангліраваннем ім з рознага зыходнага становішча, на месцы і ў руху.

Перамяшчэнні іграка ў высокай, сярэдняй, нізкай стойках: прыстаўныя крокі, скачок, бег, скачкі, спыненні пасля перамяшчэнняў. Перамяшчэнні па арыенцірах, гукавым сігнале, спалучэнне перамяшчэнняў са спыненнямі.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху на месцы: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі; у пары з адскокам ад падлогі, у пары, над сабой.

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу на месцы: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі; у пары (з адскокам ад падлогі і без адскоку), над сабой (з адскокам ад падлогі і без адскоку).

Падача: у сцяну, у пары, праз сетку на 3-6 м ад яе, паступова павялічваючы адлегласць, праз сетку на 8 м ад яе, з месца падачы. Верхняя прамая на сілу і дакладнасць у зоны 1, 6, 5 пляцоўкі. Падача ў скачку.

Прамы нападаючы ўдар з розных зон пярэдняй лініі з перадач, розных па вышыні і хуткасці. Нападаючыя ўдары з пераводам направа з паваротам і без павароту тулава. Удары больш слабай рукой. Кісцевыя і падманныя ўдары.

Блакіраванне нападаючага ўдару: адзіночнае, групавое, зоннае. Страхоўка і самастрахоўка дзвюма і адной рукой.

Прыём падач і нападаючых удараў знізу дзвюма рукамі. Прыём мяча знізу адной рукой, накіраваны ў зону размяшчэння «сувязнога» іграка. Прыём падманных нападаючых удараў і мячоў, якія адскочылі ад сеткі.

Эстафеты і спаборніцкія заданні з выкананнем тэхнічных валейбольных прыёмаў у розных спалучэннях.

Выкарыстанне спалучэнняў развучаных прыёмаў тэхнікі ў гульнявых сітуацыях і ў вучэбнай гульні.

ГАНДБОЛ

Зараджэнне гандбола як спартыўнай гульні. Правілы гульні ў гандбол. Жэсты суддзяў у гульні. Гісторыя беларускага гандбола. Гандбол у праграме Алімпійскіх гульняў. Рэспубліканскія і міжнародныя спаборніцтвы па гандболе. Пляцоўка і мяч для гульні ў гандбол і міні-гандбол. Прафілактыка траўматызму: размінка, выкананне патрабаванняў да месцаў правядзення заняткаў, інвентару, адзення і абутку.

Бег са змяненнем хуткасці перамяшчэння, па прамой і зігзагам з выскокваннем на адной назе; бег зігзагам з рэзкім змяненнем напрамку руху (выпадам убок); пераход ад бегу спінай уперад да бегу тварам уперад і наадварот.

Скачкі ў правы і левы бок (у вышыню і даўжыню) штуршком адной і дзвюма нагамі. Падзенне на рукі і грудзі, падзенне на бядро з перакатам на спіну.

Вядзенне мяча штуршком, ударам, падкідваннем адной рукой, папераменна правай і левай рукой пры руху па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком. Вядзенне адначасова двух мячоў. Вядзенне з праследаваннем. Увядзенне мяча ў гульню перадачай адной рукой з-за бакавой лініі.

Жангліраванне двума мячамі. Спыненне мяча, які коціцца, правай і левай рукой.

Перадачы мяча правай і левай рукой пры паралельным і сустрэчным руху. Перадача мяча адной рукой хлёстам зверху, збоку з месца і з разбегу, у апорным становішчы і ў скачку партнёру, які рухаецца ў адным напрамку, у процілеглым напрамку. Перадача мяча з пераадоленнем перашкод (стойкі, шырмы, абаронца актыўны і пасіўны).

Лоўля мяча, які ляціць на розным узроўні і з розных напрамкаў, адной і дзвюма рукамі ў руху, скачку. Лоўля мяча адной рукой без захвата пальцамі (выцягнуць руку, перасякаючы напрамак палёту мяча).

Кідкі мяча па варотах левай і правай рукой з апорнага становішча і ў скачку. Кідок адной рукой хлёстам зверху з адбітым адскокам; кідок хлёстам збоку са слізготным адскокам у апорным становішчы. Кідок у скачку хлёстам зверху, штурхаючыся рознаіменнай нагой, з прамога разбегу і пад вуглом у адносінах да варот. Кідок у падзенні з прызямленнем на рукі. Сяміметровы штрафны кідок у апорным становішчы.

Супрацьдзеянні: выбіванне мяча адной рукой пры шматударным вядзенні праціўніка на месцы, перамяшчаючыся крокам, бегам; блакіраванне мяча дзвюма рукамі зверху, збоку, знізу на месцы, з разбегу, у скачку.

Гульня варатара: перамяшчэнні прыстаўным крокам у плошчы варот, стойка на сагнутых і прамых (пры кідку з краю) нагах, адбіванне мяча дзвюма рукамі знізу і зверху, адной рукой збоку, адной нагой (выпад). Выбар пазіцыі ў варотах адносна напрамку кідка.

Тактыка нападзення. Скрыты адыход ад абаронцы без мяча і выбар месца для ўзаемадзеяння з партнёрам. Падманныя дзеянні перамяшчэннем і адкрыты адыход з мячом і без мяча. Паралельныя ўзаемадзеянні двух і больш нападаючых «на сцяжку» і «без сцяжкі» абаронцаў. Унутранае крыжовае ўзаемадзеянне.

Камандныя дзеянні ў нападзенні: узаемадзеянне пры вуглавым, бакавым, вольным кідках; імклівае нападзенне «адрыў»; пазіцыйнае нападзенне з пачатковай расстаноўкай 1 : 5.

Тактыка абароны. Апека ігракоў без мяча: выбар адлегласці да нападаючага адносна хуткасці яго перамяшчэння і становішча іграка з мячом; асабістая абарона па ўсім полі. Пераключэнне на апеку іншага іграка змяненнем паміж двума абаронцамі падапечных нападаючых.

Эстафеты і спаборніцкія заданні з выкананнем развучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у розных спалучэннях.

Выкарыстанне спалучэнняў развучаных прыёмаў тэхнікі ў гульнявых сітуацыях і ў вучэбнай гульні.

ФУТБОЛ

Сучасны стан футбола ў Рэспубліцы Беларусь. Фактары развіцця самай папулярнай гульні ў Беларусі, Еўропе і іншых рэгіёнах свету. Асноўныя рэспубліканскія і міжнародныя спаборніцтвы.

Прычыны, якія прыводзяць да футбольнага траўматызму. Найбольш тыповыя траўмы футбалістаў. Прафілактыка траўматызму: патрабаванні да месцаў правядзення заняткаў, інвентару, адзення і абутку.

Правілы гульні ў футбол. Гульнявое поле (памеры, гульнявая паверхня, лініі на полі, зоны і месцы). Памеры футбольных і міні-футбольных варот. Памеры, вага, стандарты футбольных мячоў. Удзельнікі гульні (састаў каманды, асноўны састаў, запасныя ігракі, капітан каманды, суддзі). Гульнявая форма. Замена ігракоў. Гульнявы час. Перапынкі і затрымкі. Паводзіны ігракоў (сумленная гульня, парушэнні і санкцыі). Пераможца і пераможаны ў гульні, нічыйны вынік.

Вядзенне мяча адной нагой рознымі часткамі і бокам ступні з рознай хуткасцю, у розных напрамках.

Вядзенне мяча папераменна правай і левай нагой па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком.

Вядзенне адначасова двух мячоў.

Перадачы, удары і спыненні мяча правай і левай нагой.

Спыненне мяча, які ляціць, нагой, грудзямі.

Падманныя дзеянні і адбор мяча выбіваннем, блакіраваннем ступні, штуршком у плячо.

Удары па нерухомым мячы сярэдзінай пад’ёму, унутраным бокам ступні, наском з пападаннем у вароты.

Жангліраванне мячом адной нагой, папераменна правай і левай нагой, нагамі і галавой.

Гульня варатара: лоўля мячоў, якія коцяцца і ляцяць насустрач, лоўля і адбіванне мяча рукамі, стоячы на месцы і ў руху, лоўля мяча рукамі ў падзенні, увядзенне мяча ў гульню кідком адной рукой, ударам нагой па нерухомым мячы і пасля накідвання.

Эстафеты і рухавыя гульні з вядзеннем і перадачамі мяча.

Дзеянні з мячом (вядзенне, перадачы, спыненні, прыём мяча і інш.) у спалучэнні з выкананнем заданняў па зрокавым сігнале; перадачы мяча ў парах, тройках у руху; гульнявыя практыкаванні ў розных нераўналікіх саставах на пляцоўках розных памераў і канфігурацый з рознымі задачамі атакуючага або абарончага плана; азнаямленне з фазамі гульні (пачатак, развіццё і завяршэнне атакі; дзеянні пасля зрыву атакі і метады арганізацыі абароны); удзел у спаборніцкіх гульнях у малых саставах, на паменшаных палях.

Гульня ў футбол і міні-футбол па спрошчаных правілах 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў.

ТЭНIС НАСТОЛЬНЫ

Асноўныя напрамкі і этапы развіцця настольнага тэніса ў Рэспубліцы Беларусь. Кароткія звесткі пра стан настольнага тэніса за мяжой. Настольны тэніс у праграме Алімпійскіх гульняў. Міжнародная федэрацыя настольнага тэніса (ІТТF), Еўрапейскі саюз настольнага тэніса (ЕТТU). Дасягненні беларускіх спартсменаў.

Правілы гульні. Удасканаленне інвентару. Відазмяненне тэхнікі настольнага тэніса. Віды спаборніцтваў: асабістыя, камандныя, асабіста-камандныя першынствы, розыгрыш кубкаў, чэмпіянаты. Сістэмы розыгрышу: з выбываннем, кругавая, змешаная. Правілы бяспекі на занятках настольным тэнісам. Рацыянальная тэхніка – неабходная ўмова дасягнення высокіх спартыўных вынікаў у настольным тэнісе.

Абсталяванне спартыўнай залы для гульні ў настольны тэніс. Тэнісныя стол, сетка, ракеткі, мячы. Тэхнічныя сродкі (прыстасаванні і трэнажоры).

Стылі гульні. Хуткая, стабільная, актыўная, разнастайная, дакладная гульня – аснова майстэрства ў настольным тэнісе.

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы высока-нізка; па чарзе тыльным альбо далоневым бокам і кантам ракеткі; аб сцяну з паваротам на 360° у момант адскоку мяча, з прысяданнем, з перакладваннем ракеткі ў другую руку.

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

Тэхнічная падрыхтоўка іграка: стойкі, захваты ракеткі, аднакрокавы спосаб перамяшчэння і паваротаў, размеркаванне цэнтра цяжару пры выкананні ўдараў. Зыходнае становішча рук, ног, тулава, ракеткі пры выкананні пэўных тэхнічных прыёмаў. Месца ўдару мяча на ракетцы. Замах. Рухі кісці, перадплечча, пляча, тулава, рух ракеткі. Выхад з удару.

Падрэзка справа і злева (падрэзка накату і топ-спіна). Пачатковае становішча рук, ног, тулава, ракеткі. Месца ўдару мяча на ракетцы. Замах. Рухі кісці, перадплечча, пляча, тулава, ракеткі.

Топ-спін справа і злева. Адрозненні ад накату справа і злева. Пачатковае становішча рук, ног, тулава, ракеткі. Замах. Месца ўдару мяча на ракетцы. Рухі кісці, перадплечча, пляча, тулава пры топ-спіне.

Топ-спін-удар. Востры ўдар. Адрозненні ў выкананні ўдараў па дыяганалі, па прамой, у цэнтр стала. Адрозненні ў выкананні ўдараў у вышэйшым пункце адскоку, з паўлёту і па мячы, які апускаецца. Адрозненні ў выкананні ўдараў з блізкай, сярэдняй, далёкай зон. Адрозненні ў выкананні ўдараў па падрэзцы, накаце, топ-спіне.

Падачы. Кароткія, доўгія. 3 верхнім, ніжнім, бакавым кручэннямі. Падачы з высокім падкідваннем мяча. Правілы і тэхніка падкідвання. Правіла адкрытай падачы. Імітацыя складаных падач з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з абцяжарваннем у руцэ.

Імітацыя адзіночных удараў, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннем направа – налева, наперад – назад, удараў у розным тэмпе, стоячы перад люстэркам, удараў у зададзеным тэмпе з вар’іраваннем ад павольнага да максімальнага на месцы і ў руху.

Асновы тэхнікі штуршка злева. Выкананне штуршка злева ў перамяшчэнні направа – налева, наперад – назад. Гульня штуршком злева доўга – коратка. Гульня па мячы, які ўзыходзіць, апускаецца, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на стале зоны (па шырыні і даўжыні стала). Імітацыя штуршка злева каля стала з ракеткай у руцэ. Паэтапнае выкананне ўдару: замах, момант удару, выхад з удару, вяртанне ў зыходнае становішча.

Асновы тэхнікі накату справа. Віды перамяшчэнняў у правай стойцы пры накатах справа. Хуткая падача накатам справа, падача накатам у абазначаныя на стале зоны.

Спалучэнне накату справа і штуршка злева.

Асновы тэхнікі накату злева. Перамяшчэнні ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева. Спалучэнне накатаў справа і злева.

Асновы тэхнікі зрэзкі (падрэзкі) злева. Падача зрэзкай злева направа ў абазначаныя на стале зоны. Спалучэнне зрэзкі злева і накату.

Накат справа па кручэнні, якое змяняецца (накат па штуршку, па накаце і па зрэзцы).

Гульня ў «млын» у адзін бок, у другі. Гульня дзвюма ракеткамі, гульня «негульнявой» рукой. Гульня на двух сталах па чарзе, гульня адначасова двума мячамі. Гульня аднаго супраць двух, трох чалавек. Гульня ўдарам «трохвугольнік» з аднаго пункта ў два пункты процілеглага боку (напрыклад, з правага вугла направа і налева); з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, з паловы стала, з дзвюх трацей стала; па кароткім і доўгім прыходзячых мячах.

Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на стале зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Эстафеты і гульні з элементамі гульні ў настольны тэніс.