

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
01.08.2025 № 137

Учебная программа по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье»
для I–IV классов учреждений образования,
реализующих образовательные программы общего среднего образования,
с русским языком обучения и воспитания

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (далее – учебная программа) предназначена для I–IV классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания.

2. Настоящая учебная программа рассчитана:

для I классов – 102 часа (три часа в неделю), из них на вариативный компонент – 52 часа;

для II классов – 102 часа (три часа в неделю), из них на вариативный компонент – 56 часов;

для III классов – 105 часов (три часа в неделю), из них на вариативный компонент – 59 часов;

для IV классов – 105 часов (три часа в неделю), из них на вариативный компонент – 59 часов.

3. Целью изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами физической культуры с учетом их возрастных особенностей.

4. Задачи изучения:

4.1. обучающие задачи:

усвоение доступных каждому школьному возрасту знаний в сфере физической культуры и спорта, необходимых для травмобезопасных организованных и самостоятельных занятий;

формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта;

формирование умения использовать на практике приобретенные знания в сфере физической культуры и спорта, сформированные двигательные умения и навыки;

формирование навыков безопасного поведения во время организованных и самостоятельных игр, занятий физической культурой и спортом, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

4.2. воспитательные задачи:

воспитание отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

содействие гармоничному развитию и сочетанию нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;

развитие потребности в регулярной физкультурно-оздоровительной и

спортивной активности;

формирование межличностных отношений со сверстниками в процессе игровой деятельности;

4.3. оздоровительные задачи:

формирование и привитие навыков здорового, физически активного образа жизни;

укрепление физического здоровья учащихся;

повышение умственной работоспособности;

профилактика стрессовых состояний и заболеваний средствами физической культуры;

содействие разностороннему физическому развитию;

формирование правильной осанки.

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

Инвариантный компонент содержит учебный материал, необходимый для общего образования в сфере физической культуры и спорта, общекультурного, духовного и физического развития, оздоровления, нравственного совершенствования учащихся, формирования здорового образа жизни, активного отдыха с использованием средств физической культуры и является обязательным для освоения. Содержание инвариантного компонента направлено на формирование основ знаний в сфере физической культуры и спорта и на освоение основ видов спорта.

Инвариантный компонент «Основы знаний и основы видов спорта» содержит теоретический материал, необходимый для формирования мировоззрения здорового образа жизни, самостоятельного использования средств физической культуры с целью оздоровления и активного отдыха, изучения и практического травмобезопасного освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье», и практический материал, направленный на формирование двигательных умений, навыков, способов деятельности, развитие физических качеств. Теоретический материал изучается на учебных занятиях одновременно с освоением практического материала. При разработке поурочного планирования педагогический работник самостоятельно определяет необходимое количество времени на учебных занятиях для изучения теоретического материала.

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (инвариантный компонент), учебная деятельность учащихся, основные требования к ее результатам концентрируются по следующим содержательным линиям: теоретический материал, «Легкая атлетика», «Гимнастика, акробатика», «Передвижение на лыжах» (при отсутствии снега заменяется учебным материалом других тем), «Спортивные игры»

(изучаются упражнения и подвижные игры с элементами не менее двух представленных игр).

Вариативный компонент, включающий третий урок (игровое занятие), представлен учебным материалом, который расширяет и углубляет знания в сфере физической культуры и спорта, совершенствует двигательные умения и навыки, относящиеся к видам спорта инвариантного компонента, а также упражнения, комплексы и игровые элементы таких видов спорта, как хоккей, лыжные гонки, плавание (учебные занятия по плаванию и хоккею организуются при наличии условий и возможностей для их проведения). Педагогический работник самостоятельно выбирает и использует в образовательном процессе учебный материал одного или нескольких видов спорта вариативного компонента с учетом наличия необходимой материально-технической базы (физкультурно-спортивные сооружения, спортивный инвентарь и оборудование). На игровых занятиях, рекомендуется использование учебного материала тем подвижных и спортивных игр, плавания, а также других тем вариативного компонента, способствующих повышению двигательной активности учащихся.

Специфической особенностью настоящей учебной программы является использование на каждом учебном занятии разнообразных средств физического воспитания для решения комплекса взаимосвязанных задач обучения, воспитания и оздоровления учащихся.

Количество учебных часов, отведенных в настоящей учебной программе на изучение содержания тем, может изменяться в зависимости от наличия в учреждении образования физкультурно-спортивных сооружений, их оснащенности спортивным инвентарем и оборудованием, предпочтений выбора педагогического работника педагогически целесообразных методов обучения, воспитания и оздоровления, форм проведения учебных занятий, видов учебной деятельности учащихся.

6. При организации и проведении учебных занятий целесообразно сочетать фронтальные, групповые и индивидуальные формы и методы обучения. Выбор форм и методов обучения и воспитания осуществляется педагогическим работником на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных в настоящей учебной программе основных требований к результатам учебной деятельности учащихся, с учетом их возрастно-половых и индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Специфика настоящей учебной программы предусматривает:

дифференцированный подбор учебного материала с учетом реальности его освоения учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам;

дозирование физических нагрузок во время учебных занятий в зависимости от возрастно-половых особенностей и состояния здоровья

учащихся;

проведение учебных занятий три часа в неделю;

выполнение тестовых упражнений для анализа динамики индивидуального уровня физической подготовленности (условия выполнения тестовых упражнений для оценки уровня физической подготовленности учащихся представлены в приложении 1);

тесную взаимосвязь содержания учебных занятий с двигательной активностью учащихся в учебное и внеучебное время, с регулярным участием в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

7. Ожидаемые результаты изучения содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье»:

личностные:

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

убежденность в социальной значимости физической культуры и спорта в современном обществе;

понимание значения и положительного влияния занятий физической культурой и спортом на организм человека;

осознание значимости здорового, физически активного образа жизни; положительного влияния занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья;

понимание необходимости владения жизненно важными навыками плавания;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели;

метапредметные:

активное взаимодействие в условиях учебной и игровой деятельности, ориентирование на указания педагогического работника и правила игры;

управление эмоциями во время занятий физической культурой и спортом, соблюдение правил безопасного поведения;

проявление уважительного отношения к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;

выявление признаков правильной и неправильной осанки, нахождение возможных причин ее нарушений;

выполнение комплексов физкультурных пауз, упражнений утренней гимнастики, упражнений для профилактики нарушений и коррекции

осанки;

предметные:

сформированность представлений о нормах здорового образа жизни, требованиях к двигательному режиму в учебное и внеучебное время, в различные периоды года;

соблюдение правил безопасного поведения во время учебных и самостоятельных занятий, при посещении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

сформированность знаний о физических упражнениях для поддержания работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, четверти;

сформированность представлений о методах контроля и самоконтроля (измерение частоты сердечных сокращений, тестирование уровня физической подготовленности), о самооценке уровня физического развития.

8. Контроль и оценка результатов учебной деятельности учащихся I–IV классов при изучении содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» осуществляется на содержательно-оценочной основе, которая предполагает словесную оценку результатов учебной деятельности учащихся, без выставления отметок.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В I КЛАССЕ. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (50 часов)

Правила безопасного поведения учащихся в спортивном зале, на игровой и спортивной площадках, лыжне, в бассейне, на ледовой площадке. Правила безопасного передвижения к местам занятий и обратно.

Представление о здоровье и здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий физическими упражнениями.

Олимпизм и олимпийское движение. Представление об Олимпийских играх древности.

Тема 1. Введение в школьную жизнь (4 часа)

Игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Охотники и обезьяны», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы – веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники».

Игры с ползанием и лазаньем: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей кегли», «Мяч водящему», «Школа мяча».

Игровые задания и эстафеты с переноской и передачей мячей, флажков, с использованием скакалок и другого спортивного инвентаря.

Тема 2. Легкая атлетика (13 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практический материал

Ходьба. Ходьба обычным и широким шагом, на носках, по разметкам, по линии. Ходьба с удержанием гимнастической палки, мяча одной и двумя руками в различных положениях. Ходьба переступая через препятствия. Ходьба под музыкальное сопровождение.

Бег. Бег в колонне в медленном и среднем темпе. Бег с ускорением, с изменением направления по сигналу. Равномерный бег, бег в чередовании с ходьбой. Бег на носках, с подниманием бедра, с захлестыванием голени. Высокий старт, бег с высокого старта 10, 20, 30 м. Челночный бег 4х9 м; 6-минутный бег; бег 500 м (девочки), 800 м (мальчики).

Прыжки. Имитация прыжков птиц, животных; прыжки «по кочкам». Прыжки через «удочку», через короткую скакалку. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжок через вертикальное препятствие (резинка, планка на высоте 20–25 см). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Метание. Метание теннисного мяча одной рукой с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 2–3 м из положения стоя лицом в сторону метания. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками снизу вперед-вверх из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой), далее постепенно вводить равномерный бег;

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо ограничить вес снарядов для метания;
необходимо ограничить количество повторений.

Тема 3. Гимнастика, акробатика (12 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Правила выполнения тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Режим дня учащегося I класса.

Практический материал

Строевые упражнения. Строевая (основная) стойка; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; расхождение по заранее установленным местам; размыкание на ширину поднятых в стороны рук; повороты переступанием. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Общеразвивающие упражнения. Основные положения головы, рук, туловища, ног. Упражнения без предметов (с предметами) на месте; упражнения для формирования правильной осанки; комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 с.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута со сменой положения рук; ходьба по прямой линии на полу обычным и укороченным шагом, по гимнастической скамейке.

Висы. Вис лицом (спиной) на гимнастической стенке; вис стоя; вис стоя на согнутых руках; вис на согнутых руках.

Лазанье. Лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Подтягивание на горизонтальной гимнастической скамейке в положении лежа на животе. Лазанье по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами.

Акробатические упражнения. Группировка из исходного положения стоя, сидя, лежа на спине; перекат вперед и назад в группировке; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях. Перекат в правую и левую стороны из исходного положения лежа на спине, руки внизу; лежа на спине, руки вверху.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием

кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся:

необходимо ограничить количество напрыгиваний и спрыгиваний с гимнастической скамейки.

Тема 4. Передвижение на лыжах (8 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал

Переноска лыж к местам занятий и обратно; надевание, снятие лыж. Стойки на лыжах: основная, высокая, низкая; повороты на лыжах переступанием на месте вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Спуски на лыжах с горок с небольшим уклоном в основной, высокой и низкой стойках; подъем на лыжах по пологому склону «лесенкой».

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить передвижения на лыжах с высокой интенсивностью.

Тема 5. Спортивные игры (13 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практический материал

Подбрасывание и ловля теннисного мяча двумя руками; перебрасывание мяча из руки в руку; удары мячом о пол и ловля после отскока двумя руками.

Упражнения с волейбольными мячами (используются мячи размера 4 или резиновые мячи). Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля двумя руками; то же с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку двумя руками от груди, от

головой, одной рукой от плеча; перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками. Броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками.

Футбол. Ведение футбольного мяча по прямой одной ногой, попеременно правой и левой ногами, «змейкой», остановка катящегося мяча правой и левой ногами; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами; удары ногой по неподвижному мячу с попаданием в ворота.

Хоккей. Технические приемы передвижения на коньках вне льда. Передвижение на коньках по резиновой дорожке лицом и спиной вперед, боком, на носках, на пятках. Перенесение веса с ноги на ногу на месте (выпады). Основная стойка (посадка) на месте, глубокий присед, приседания, приседание на внешних ребрах. Приемы самостраховки и хоккейной акробатики (падения и вставания).

Технические приемы передвижения на коньках на льду. Стойка хоккеиста, приседания, повороты, ходьба и перешагивания. Скольжение с глубокими приседаниями на двух ногах лицом вперед. Скольжение в основной стойке лицом вперед. Скольжение на двух ногах с перемещением веса с ноги на ногу лицом вперед.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча (шайбы) в область живота.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Иметь представление о (об):

здоровье и здоровом образе жизни;

правильной осанке и ее значении для здоровья и учебы;

Олимпийских играх древности.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения в спортивном зале, на игровой и спортивной площадках, лыжне, в бассейне, на ледовой площадке;

правила безопасного передвижения к местам занятий и обратно;

требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;

требования к выполнению комплекса упражнений утренней

гимнастики; правила дыхания во время занятий физическими упражнениями;
режим дня.

Выполнять:

строевые команды и упражнения;
комплексы общеразвивающих упражнений;
комплексы упражнений утренней гимнастики;
игровые задания с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазаньем;
игровые задания с висами, акробатическими упражнениями;
упражнения в равновесии;
упражнения с элементами спортивных игр;
стойки и передвижения на лыжах;
технические приемы передвижения на коньках вне льда и на льду;
игровые задания с различными предметами;
тестовые упражнения для оценки уровня физической подготовленности учащихся I класса (таблица 1);
упражнения для формирования правильной осанки.

Использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни для:

соблюдения правил здорового образа жизни;
соблюдения правил безопасного поведения на учебных занятиях, в процессе участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, подвижных играх;
выполнения упражнений утренней гимнастики;
поддержания правильной осанки;
правильного выполнения тестовых упражнений;
занятий плаванием.

Таблица 1

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся I класса

Тестовые упражнения	Уровни физической подготовленности									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
Мальчики										
Прыжок в длину с места (см)	103 и менее	104	110	115	119	122	126	130	134	140 и более
Челночный бег 4х9 м (с)	14,0 и более	13,9	13,4	13,1	12,8	12,5	12,3	12,1	11,8	11,5 и менее

Вис на согнутых руках (с)	2 и менее	3	4	5	7	10	12	14	17	23 и более
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	- 9 и менее	- 8	- 6	- 4	- 2	1	3	5	7	10 и более
Бег 30 м (с)	7,7 и более	7,6	7,5	7,3	7,0	6,9	6,7	6,5	6,4	6,2 и менее
6-минутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	680 и менее	710	750	800	900	950	1000	1020	1080	1140 и более
	6,56 и более	6,45	6,20	6,00	5,35	5,13	5,08	4,54	4,40	4,25 и менее
Девочки										
Прыжок в длину с места (см)	94 и менее	95	100	105	110	112	115	119	122	130 и более
Челночный бег 4х9 м (с)	14,7 и более	14,6	14,0	13,7	13,4	13,2	12,9	12,5	12,2	12,0 и менее
Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 с (раз)	7 и менее	8	10	11	12	14	15	17	18	20 и более
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	- 5 и менее	- 4	- 2	0	1	2	3	4	5	6 и более
Бег 30 м (с)	7,8 и более	7,7	7,4	7,2	6,9	6,8	6,6	6,5	6,4	6,2 и менее
6-минутный бег (м) или бег 500 м (мин, с)	650 и менее	660	760	800	850	890	920	970	1000	1110 и более
	4,20 и более	4,15	4,00	3,54	3,35	3,23	3,10	3,05	2,50	2,40 и менее

ГЛАВА 3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ВО II КЛАССЕ. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (46 часов)

Правила безопасного поведения учащихся в местах проведения занятий физической культурой и спортом. Правила поведения при травмах

и несчастных случаях. Правила поведения на ледовой площадке.

Понятие «здоровый образ жизни», влияние здорового образа жизни на состояние здоровья. Требования к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.

Представление о современных Олимпийских играх. Олимпийская символика и атрибутика (эмблема, огонь, флаг, гимн, девиз, талисманы, олимпийские награды). Церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр.

Тема 1. Легкая атлетика (13 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практический материал

Ходьба. Ходьба на носках с различным положением рук; в полуприседе; с высоким подниманием бедра; приставным шагом в правую и левую стороны, спиной вперед.

Бег. Бег на месте, по разметкам, «змейкой», «восьмеркой»; спиной вперед. Бег на заданное расстояние и время. Бег с ускорением на отрезки 10, 20, 30 м. Челночный бег 4х9 м, 6-минутный бег; бег 800 м (девочки), 1000 м (мальчики).

Прыжки. Прыжки на двух ногах по разметкам; на одной ноге «по классам» (квадратам). Спрыгивания с невысоких препятствий. Прыжки через вертикальное препятствие. Прыжки через короткую скакалку на двух и на одной ноге. Прыжки в длину с короткого (5–6 шагов) разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание теннисного мяча с места из исходного положения стоя лицом в сторону метания на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3–4 м. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой), далее постепенно вводить равномерный бег; необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо ограничить вес снарядов для метания;

необходимо ограничить количество повторений.

Тема 2. Гимнастика, акробатика (12 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Понятие «правильная осанка», значение правильной осанки для здоровья человека. Правила самостоятельного выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных пауз. Режим дня учащегося II класса.

Практический материал

Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй»; перестроения из одной шеренги в две и обратно; передвижение в колонне по одному; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты переступанием и прыжком. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «В обход – шагом марш!».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов (с предметами) на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов (с предметами). Наклон вперед из исходного положения сидя на полу; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 с.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге на носках с закрытыми глазами; то же на гимнастической скамейке. На гимнастической скамейке: ходьба, бег; повороты на 180°; ходьба на носках.

Висы. Вис согнув ноги. Сгибание и разгибание ног в висе на перекладине. Вис на согнутых руках (мальчики). Подтягивания в висе стоя.

Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом с попеременным перехватом рук, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами. Подтягивание на руках лежа на животе и бедрах на горизонтальной гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения. Быстрая группировка: из основной стойки, руки вверху ладонями вперед; из упора присев; из исходного положения лежа на спине, руки вверху ладонями вперед. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. Перекат в сторону, прогнувшись из исходного положения лежа на груди, руки вверх; в сторону в группировке из стойки на коленях.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся:

необходимо ограничить количество прыжков и спрыгиваний с гимнастической скамейки.

Тема 3. Передвижение на лыжах (8 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила обращения с лыжным инвентарем. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал

Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; надевание лыж на снег. Повороты на лыжах переступанием на месте вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с гор в основной, высокой и низкой стойках; подъем в гору «лесенкой».

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

Тема 4. Спортивные игры (13 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практический материал

Упражнения с волейбольными мячами (используются мячи размера 4 или резиновые мячи). Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 градусов. Перебрасывание волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 м от пола). Удары мячом о пол одной рукой с высоким,

средним и низким отскоком.

Футбол. Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой, по квадрату, в круге, «змейкой» огибая конусы, по коридору. Остановка катящегося мяча правой и левой ногами. Передачи мяча правой и левой ногами после движения и в движении. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с нескольких шагов разбега с попаданием в ворота по земле.

Хоккей. Технические приемы передвижения на коньках вне льда. Перенесение веса с ноги на ногу на месте (выпады). Основная стойка на месте, приседание на внешних ребрах, стойка на одной ноге на месте, на носках, на пятках, с пятки на носок и другие. Бег короткими ударными шагами. Бег широкими скользящими шагами. Приемы самостраховки и хоккейной акробатики (падения и вставания).

Технических приемы передвижения на коньках на льду. Скольжение на коньках. Скольжение в основной стойке лицом вперед. Скольжение на одном коньке лицом вперед. Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на одной ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька лицом вперед. Вставание в основную стойку из различных положений (с колен, из положения лежа на животе, на спине). Обучение приемам самостраховки и хоккейной акробатики (падения, кувырки, перевороты).

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча (шайбы) в область живота.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Иметь представление о (об):

правилах поведения при травмах и несчастных случаях;
влиянии здорового образа жизни на здоровье;
правильной осанке и ее значение для здоровья человека;
современных Олимпийских играх;
олимпийской символике и атрибутике;
церемониях открытия и закрытия Олимпийских игр.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения в местах проведения занятий

физической культурой и спортом; правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием;

правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

Выполнять:

строевые команды и упражнения;

комплексы общеразвивающих упражнений;

комплексы упражнений утренней гимнастики;

игровые задания с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазаньем;

игровые задания с висами, акробатическими упражнениями;

упражнения в равновесии;

стойки и передвижения на лыжах;

технические приемы передвижения на коньках вне льда и на льду;

игровые задания с элементами спортивных игр;

тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности учащихся II класса (таблица 2);

упражнения для формирования правильной осанки.

Использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни для:

соблюдения правил здорового образа жизни;

соблюдения правил безопасного поведения в процессе участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, подвижных играх;

выполнения упражнений утренней гимнастики и физкультурных пауз;

поддержания правильной осанки;

занятий плаванием.

Таблица 2

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся II класса

Тестовые упражнения	Уровни физической подготовленности									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
Мальчики										
Бег 30 м (с)	7,2 и более	7,0	6,9	6,7	6,6	6,4	6,3	6,1	6,0	5,8 и менее
Челночный бег 4х9 м (с)	13,4 и более	13,1	12,8	12,6	12,3	12,0	11,8	11,6	11,4	11,0 и менее

Прыжок в длину с места (см)	104 и менее	109	114	118	123	128	132	137	142	146 и более
Вис на согнутых руках (с)	1 и менее	3	6	8	11	13	16	18	21	23 и более
Наклон вперед (см)	-10 и менее	-8	-5	-3	-1	1	3	6	8	10 и более
6-минутный бег (м) или бег 1000 м (мин, с)	760 и менее	770	850	900	940	1000	1070	1130	1190	1220 и более
	7,41 и более	7,40	6,59	6,42	6,26	6,00	5,50	5,38	5,21	5,05 и менее
Девочки										
Бег 30 м (с)	7,6 и более	7,4	7,1	6,9	6,7	6,6	6,4	6,3	6,1	6,0 и менее
Челночный бег 4х9 м (с)	13,9 и более	13,6	13,1	12,9	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,4 и менее
Прыжок в длину с места (см)	104 и менее	105	114	119	123	125	130	132	137	142 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 с (раз)	10 и менее	13	14	16	17	18	19	20	21	24 и более
Наклон вперед (см)	-5 и менее	-3	0	2	4	5	7	9	11	12 и более
6-минутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	700 и менее	710	800	870	920	960	1000	1030	1080	1150 и более
	6,41 и более	6,40	6,09	5,55	5,40	5,28	5,15	5,01	4,48	4,34 и менее

ГЛАВА 4

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В III КЛАССЕ. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (46 часов)

Правила безопасного поведения учащихся в местах проведения занятий физической культурой и спортом. Правила поведения при травмах и несчастных случаях.

Принципы здорового образа жизни. Требования к спортивной одежде и обуви в разные поры года. Переохлаждение. Меры предупреждения

переохлаждения.

Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения. Зимние и летние Олимпийские игры. Виды спорта, включенные в программу зимних и летних Олимпийских игр.

Тема 1. Легкая атлетика (13 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практический материал

Ходьба. Ходьба выпадами влево и вправо, с изменением длины и частоты шагов; скрестным шагом влево и вправо. Перешагивание через предметы. Ходьба ступая в кольца или в круги.

Бег. Бег с изменением скорости. Бег в заданном темпе. Бег с преодолением препятствий. Бег с передачей эстафет. Бег 30 м, челночный бег 4х9 м, 6-минутный бег; бег 800 м (девочки), 1000 м (мальчики).

Прыжки. Прыжки на месте толчком двух ног с поворотом на 180 градусов. Прыжки «по классам» попеременно на одной или на двух ногах. Перепрыгивание через невысокое препятствие с места и с разбега. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Прыжки в высоту с места через резинку; в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4–5 м. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения сидя, ноги врозь.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой), далее постепенно вводить равномерный бег; необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо ограничить вес снарядов для метания; необходимо ограничить количество повторений.

Тема 2. Гимнастика, акробатика (12 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности. Упражнения для формирования правильной осанки. Двигательный режим учащегося в разные поры года.

Практический материал

Строевые упражнения. Расчет по порядку; построение в две шеренги, перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Выполнение команд: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Змейкой – МАРШ!», «По диагонали – МАРШ!».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов (с предметами) на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов (с предметами); комплексы физкультурных пауз. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 с.

Упражнения в равновесии. На напольном гимнастическом бревне (гимнастической скамейке): ходьба на носках; приставным шагом в правую и левую стороны; с высоким подниманием бедра; повороты на 360 градусов стоя на двух ногах; упор присев, упор стоя на колене.

Висы. Вис на согнутых руках (мальчики); размахивание изгибами в висе на перекладине; подтягивания в висе на высокой (мальчики) и в висе стоя на низкой перекладине.

Лазанье. Лазанье по гимнастической лестнице в горизонтальном направлении с поворотом на 360 градусов; в вертикальном направлении одноименным и разноименным способами. Подтягивание на руках лежа на животе и бедрах по наклонной гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения. Полушпагат с опорой на руки. Кувырок вперед в группировке. Перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; перекал назад с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся:

необходимо ограничить количество прыгиваний и спрыгиваний с гимнастической скамейки;

необходимо исключить упражнение «мост».

Тема 3. Передвижение на лыжах (8 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила обращения с лыжным инвентарем. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах на равнине переступанием с внутренней лыжи в движении. На лыжах спуски в высокой и низкой стойках; торможение «плугом»; подъем по пологому склону «елочкой» и «лесенкой». Применение изученных способов передвижения на лыжах на дистанции до 1 км.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

Тема 4. Спортивные игры (13 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практический материал

Волейбол (используются мячи размера 4 или резиновые мячи). Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 и 360 градусов. Перебрасывание волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками. Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками. Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком. Передачи мяча двумя руками сверху на месте: над собой; с ударом о стену, с отскоком от пола. Передачи мяча двумя руками снизу на месте: над собой (с отскоком от пола и без); с ударом о стену, с отскоком от пола. Нижняя прямая подача мяча в стену.

Футбол. Ведение футбольного мяча одной ногой, «змейкой», «восьмеркой» одной ногой, попеременно правой и левой ногами. Челночный бег с ведением мяча попеременно правой и левой ногами. Ведение ногами одновременно двух мячей. Остановка катящегося мяча

правой и левой ногами. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота. Эстафеты с ведением и передачами мяча ногами.

Баскетбол (используются мячи размера 5). Баскетбольные передвижения и стойки. Держание мяча в стойке готовности. Ловля мяча после подбрасывания перед собой стоя на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола. Передачи одного, двух, трех мячей друг другу по кругу. Ведение мяча правой и левой руками на месте с высоким, средним и низким отскоком. Ведение мяча правой и левой руками в движении шагом; с переводом с правой на левую руку перед собой. Броски мяча одной рукой от плеча с места с близкого расстояния с попаданием справа, слева и по центру кольца.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Иметь представление о:

требованиях к спортивной одежде и обуви в разные поры года;

переохлаждении и мерах его предупреждения;

двигательном режиме учащегося в разные поры года;

современных Олимпийских играх;

видах спорта, включенных в программу Олимпийских игр.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения в местах проведения занятий физической культурой и спортом;

правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности.

Выполнять:

строевые команды и упражнения;

комплексы общеразвивающих упражнений;

комплексы упражнений утренней гимнастики;
 упражнения и игровые задания с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазаньем;
 упражнения и игровые задания с висами, акробатическими упражнениями;
 упражнения в равновесии;
 стойки и передвижения на лыжах;
 игровые задания с элементами спортивных игр;
 тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности учащихся III класса (таблица 3);
 упражнения для формирования правильной осанки.

Использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни для:

соблюдения правил здорового образа жизни;
 соблюдения правил безопасного поведения в процессе участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, подвижных играх;
 выполнения упражнений утренней гимнастики и физкультурных пауз;
 поддержания правильной осанки;
 занятий плаванием.

Таблица 3

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся III класса

Тестовые упражнения	Уровни физической подготовленности									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
Мальчики										
Бег 30 м (с)	6,9 и более	6,8	6,6	6,5	6,4	6,2	6,1	5,9	5,8	5,6 и менее
Челночный бег 4х9 м (с)	12,8 и более	12,7	12,5	12,2	11,9	11,7	11,4	11,2	10,9	10,7 и менее
Прыжок в длину с места (см)	119 и менее	120	124	129	134	139	144	149	154	159 и более
Вис на согнутых руках (с)	2 и менее	5	7	10	13	15	20	21	23	26 и более
Наклон вперед (см)	-9 и менее	-7	-4	-2	0	2	4	5	8	10 и более
6-минутный бег (м)	750 и	810	900	940	1000	1110	1150	1200	1230	1280 и

или бег 1000 м (мин, с)	менее									более
	6,54 и более	6,53	6,38	6,22	6,07	5,52	5,37	5,22	5,06	4,51 и менее
Девочки										
Бег 30 м (с)	7,3 и более	7,2	6,9	6,6	6,5	6,3	6,2	6,1	5,9	5,8 и менее
Челночный бег 4х9 м (с)	13,3 и более	13,2	12,7	12,4	12,2	12,0	11,9	11,6	11,4	11,1 и менее
Прыжок в длину с места (см)	114 и менее	115	120	125	129	134	138	141	147	152 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 с (раз)	13 и менее	14	16	17	18	19	20	21	22	24 и более
Наклон вперед (см)	-4 и менее	-3	0	2	3	5	6	8	10	12 и более
6-минутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	770 и менее	780	890	930	980	1000	1030	1080	1120	1190 и более
	6,11 и более	6,10	5,46	5,33	5,20	5,08	4,55	4,34	4,30	4,17 и менее

ГЛАВА 5

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В IV КЛАССЕ. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (46 часов)

Правила безопасного поведения учащихся в местах проведения занятий физической культурой и спортом, во время участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Двигательная активность – основной принцип здорового образа жизни учащихся. Требования к спортивной одежде и обуви при занятиях различными видами спорта.

Олимпийская страна Беларусь. Спортсмены Республики Беларусь – чемпионы Олимпийских игр.

Тема 1. Легкая атлетика (13 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике.

Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с ускорением; с акцентированным шагом на левую (правую) ногу.

Бег. Бег семенящим и приставным шагом. Бег с выпрыгиванием толчком правой и левой ногами. Бег с ускорением с высокого старта. Челночный бег 4х9 м, 30 м, 6-минутный бег; бег 800 м (девочки), 1000 м (мальчики).

Прыжки. Прыжки в шаге. Прыжки через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Прыжки через длинную скакалку. Перепрыгивание через препятствия с места и с разбега. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в высоту (через резинку, планку на высоте 20–25 см) с места и с короткого (2–3 шага) разбега. Тройной прыжок толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 5–7 м. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди и из-за головы вперед-вверх, двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения сидя, ноги врозь на заданное расстояние.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой), далее постепенно вводить равномерный бег;

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания;

необходимо ограничить количество повторений.

Тема 2. Гимнастика, акробатика (12 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике

и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Правила самооценки уровня развития физических качеств. Двигательный режим учебного и выходного дня.

Практический материал

Строевые упражнения. Перестроение на месте из одной шеренги в две (три) уступами; из двух шеренг в два круга, из колонны по одному в колонну по два (три) поворотом в движении. Выполнение команд: «Кругом!», «Противоходом налево (направо) МАРШ!».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов (с предметами) на месте и в движении с одновременными, поочередными, последовательными движениями рук, ног. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в парах. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов (с предметами); комплексы физкультурных пауз. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу; поднятие туловища из исходного положения лежа на спине за 30 с.

Упражнения в равновесии. На низком гимнастическом бревне (гимнастической скамейке): ходьба приставным шагом, широким шагом, с предметом на голове, с выпадами, с поворотами на 360 градусов; поворот прыжком влево и вправо на 90 градусов; упор присев с опорой на колено; соскок прогнувшись из упора присев. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.

Висы. Вис на согнутых руках (мальчики). Размахивание изгибами в висе на перекладине. Подтягивания в висе на высокой (мальчики) и в висе стоя на низкой перекладине.

Лазанье. Лазанье по гимнастической лестнице в горизонтальном и вертикальном направлениях с поворотом на 360 градусов, с предметом на голове. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Лазание в висе на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице.

Акробатические упражнения. Полушпагат и шпагат с опорой на руки. Кувырок вперед и назад. Перекат назад в стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся:

необходимо ограничить количество прыгиваний и спрыгиваний с гимнастической скамейки;

необходимо исключить упражнение «мост».

Тема 3. Передвижение на лыжах (8 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила обращения с лыжным инвентарем. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом. На лыжах повороты переступанием с внутренней лыжи в движении. На лыжах спуски в высокой и низкой стойках; торможение «плугом»; подъем «лесенкой» и «елочкой». Применение изученных способов передвижения на лыжах на дистанции 1 км.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

Тема 4. Спортивные игры (13 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практический материал

Волейбол (используются мячи размера 4 или резиновые мячи). Передачи мяча двумя руками сверху на месте: над собой; с ударом о стену, с отскоком от пола. Передачи мяча двумя руками снизу на месте: над собой (с отскоком от пола и без); с ударом о стену, с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху в паре (с отскоком от пола и без). Нижняя прямая подача мяча в стену; через сетку в 3–6 м от нее. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180 и 360 градусов. Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком из положения стоя, в приседе и сидя на полу. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого – на высоте 1,5–2 м от пола).

Футбол. Ведение футбольного мяча по прямой, «змейкой», «восьмеркой» одной ногой, попеременно правой и левой ногами. Челночный бег с ведением мяча. Ведение ногами одновременно двух мячей. Остановка катящегося мяча правой и левой ногами. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота. Жонглирование мячом.

Баскетбол (используются мячи размера 5). Стойки и передвижения. Ловля мяча стоя на месте после подбрасывания перед собой; после выполнения хлопков; приседания; наклона. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола. Передачи одного, двух, трех мячей друг другу по кругу. Передачи мяча друг другу в парах по воздуху и с отскоком от пола. Ведение мяча правой и левой руками на месте стоя, сидя; стоя на коленях с высоким, средним и низким отскоком. Ведение мяча правой и левой руками в движении шагом; с переводом с правой на левую руку перед собой. Ведение мяча правой и левой руками с обводкой партнера, фишек. Броски мяча одной рукой от плеча с места с близкого расстояния с попаданием справа, слева и по центру кольца.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Иметь представление о:

двигательном режиме учебного и выходного дня;
белорусских олимпийских чемпионах и призерах.

Знать и соблюдать правила:

безопасного поведения в местах проведения занятий физической культурой и спортом, во время участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях;

самооценки уровня развития физических качеств.

Выполнять:

строевые команды и упражнения;
комплексы общеразвивающих упражнений;
комплексы упражнений утренней гимнастики;
упражнения и игровые задания с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазаньем;

упражнения и игровые задания с висами, акробатическими упражнениями;

упражнения в равновесии;

стойки и передвижения на лыжах;

игровые задания с элементами спортивных игр;
 тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности учащихся IV класса (таблица 4);
 упражнения для формирования правильной осанки.

Использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни для:

- соблюдения правил здорового образа жизни;
- соблюдения правил безопасного поведения в процессе участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, подвижных играх;
- выполнения упражнений утренней гимнастики и физкультурных пауз;
- поддержания правильной осанки;
- занятий плаванием.

Таблица 4

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся IV класса

Тестовые упражнения	Уровни физической подготовленности									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
Мальчики										
Бег 30 м (с)	6,9 и более	6,8	6,7	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,7 и менее
Челночный бег 4х9 м (с)	12,4 и более	12,3	12,1	11,8	11,6	11,3	11,1	10,9	10,6	10,4 и менее
Прыжок в длину с места (см)	129 и менее	130	135	141	148	151	156	161	166	171 и более
Вис на согнутых руках (с)	5 и менее	6	9	12	15	17	20	23	26	29 и более
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	-7 и менее	-6	-3	-1	1	3	5	7	9	11 и более
6-минутный бег (м) или бег 1000 м (мин, с)	850 и менее	900	960	1000	1150	1200	1230	1250	1300	1350 и более
	6,45 и более	6,31	6,16	6,02	5,48	5,34	5,22	5,06	4,51	4,37 и менее
Девочки										
Бег 30 м (с)	7,3 и более	7,2	6,8	6,5	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8 и менее

Челночный бег 4 х 9 м (с)	12,7 и более	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,3	11,1	10,9 и менее
Прыжок в длину с места (см)	120 и менее	121	126	130	135	140	145	149	154	159 и более
Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 с (раз)	14 и менее	15	17	18	19	20	21	22	23	25 и более
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	-5 и менее	-4	-1	1	3	4	5	7	10	12 и более
6-минутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	830 и менее	840	940	980	1000	1040	1070	1100	1150	1210 и более
	5,41 и более	5,40	5,22	5,11	4,59	4,47	4,36	4,24	4,12	4,00 и менее

ГЛАВА 6 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В I–IV КЛАССАХ

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (ПО ВЫБОРУ)

Подвижные игры

Игры с выполнением строевых команд: «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-крабики».

Игры для развития внимательности: «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало».

Игры для развития координационных способностей: «Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Калим-бам-ба», «Метка», «Веревка-змейка», «Не сойди с места», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «С кочки на кочку», «Совушка», «Переправа».

Игры и игровые задания с бегом: «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди»,

«Пустое место», «Краски», «Свободное место».

Игры и игровые задания с прыжками: «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробьи и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Не попадись», «Салки».

Игры и игровые задания с метанием: «Передал – садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого назвали – тот ловит», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Кто самый меткий», «Успей поймать», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка».

Игры и игровые задания с лазаньем и перелезанием: «С мячом под дугой», «Переползи – не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Игры с передвижением на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «К своим флажкам», «Встречная эстафета».

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью;

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков, многоскоков, выпрыгиваний.

Плавание

Теоретический материал

Правила безопасного поведения в раздевалках, душевых бассейна, зале сухого плавания, при передвижении по бортику бассейна. Правила безопасного поведения вблизи водоемов, в открытых водоемах.

Правила проведения водных процедур, приема воздушных и солнечных ванн. Понятие о переохлаждении, меры его предупреждения. Влияние занятий плаванием на умственную работоспособность, двигательные способности учащегося, на сохранение правильной осанки.

Понятие о способах плавания. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги и другое). Специальные упражнения пловца.

Практический материал

Приседания с погружением в воду с головой; выдох в воду; доставание предметов со дна, открывая глаза в воде; скольжение лежа на груди и лежа на спине с опорой руками о плавательную доску и без опоры; скольжение на груди и на спине толчком одной, двумя ногами от бортика, дна с различным положением рук; скольжение с вращением; скольжение на груди и на спине после отталкивания с последующим движением ног и различным положением рук.

Движения ног способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик

бассейна, с поддержкой партнера, стоящего на месте; скольжение на спине, на груди после отталкивания от бортика с движениями ног способом «кроль»; плавание с помощью ног с опорой руками о плавательную доску; плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки.

Плавание с помощью рук; плавание в полной координации кролем на спине и на груди с акцентом на согласование движений рук и дыхания, рук и ног.

Проплывание 1–4 раза до 10 м, 1–2 раза до 20 м кролем на спине или на груди; выдох в воду с поворотом головы в правую и левую стороны; прыжок в воду вниз ногами; спад в воду головой вниз вперед из положения сидя на бортике руки вверху, и из положения приседа на бортике руки вверху.

Способ плавания «дельфин»: плавание с помощью ног, руки вверху с опорой на доску, руки прижаты к бедрам; плавание руки дельфин, ноги кроль; многократное проплывание с помощью ног отрезков до 10 м.

Игровые задания: «Спрячься в воду», «Лягушата», «Поплавок».

Игры: «Медуза», «Звездочка», «Хоровод», «Фонтан», «Буря на море», «Охотники и утки», «Качели», «Волейбол в воде», «Водное поло», «Борьба за мяч», «Кто быстрее?», «Мяч капитану», «Чей рекорд?», «Кто дальше прыгнет», «Караси и щуки».

Упражнения, направленные на формирование навыков самоспасения на воде (приложение 2).

Футбол

Теоретический материал

Правила безопасного поведения учащихся при занятиях футболом. Места для занятий футболом, спортивное оборудование и инвентарь для занятий футболом. Футбольные понятия и термины. Правила игры в футбол. Одежда и обувь футболиста. Влияние занятий футболом на физическое развитие человека.

История развития игры в футбол в Республике Беларусь. Лучшие футболисты Республики Беларусь и их достижения. Турнир «Кожаный мяч» как основа популяризации игры в футбол.

Практический материал

Подводящие упражнения с ходьбой, бегом, прыжками. Передвижения игрока: ходьба с изменением скорости и направления движения; бег с ускорением, приставным шагом, спиной вперед; остановки прыжком, выпадом; прыжки с отталкиванием одной, двумя ногами. Подвижные игры: «Пятнашки шагом», «Два мороза», «Пустое место», «Волк во рву».

Удары по мячу ногой. Постановка опорной ноги при ударе. Удар по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней частью стопы. Удар

по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Удар носком с попаданием в ворота. Жонглирование мячом.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней частью стопы. Остановка катящегося мяча правой и левой ногами. Остановка ногой летящего мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча одной ногой по прямой, «змейкой», «восьмеркой». Ведение мяча попеременно правой и левой ногами по прямой, «змейкой», «восьмеркой». Ведение мяча внешней частью подъема. Ведение мяча средней частью подъема. Ведение одновременно двух мячей.

Передача мяча. Передача мяча правой и левой ногами.

Игра вратаря. Ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении. Введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Подвижные игры: «Лови мяч», «Меткий снайпер», «Охотники и утки», «Догони мяч», «Мяч водящему», «Салки», «Кто быстрее» и другие.

Игры и эстафеты: с ведением мяча, с ведением двух мячей, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), игры на сближение с соперником и другие. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам 2 на 2; 3 на 3; 4 на 4 на небольших площадках 15–20 x 25–30 м с небольшими воротами.

Хоккей (I–II классы)

Теоретический материал

Правила поведения на ледовой площадке. Спортивная форма для занятий на спортивной площадке и хоккейная экипировка для занятий на льду. История возникновения хоккея с шайбой, основы правил игры в хоккей.

Практические материалы

Технические приемы передвижения на коньках вне льда

Передвижение на коньках по резиновой дорожке лицом и спиной вперед, боком, на носках, на пятках, с пятки на носок, на внешних и внутренних ребрах, пятка к пятке, носок к носку. Перенесение веса с ноги на ногу на месте (выпады).

Основная стойка на месте, глубокий присед, приседания, приседание на внешних ребрах, стойка на одной ноге на месте, на носках, на пятках, с пятки на носок и другие.

Бег короткими ударными шагами. Бег широкими скользящими шагами.

Обучение приемам самостраховки и хоккейной акробатики (падения и вставания).

Основные способы хвата клюшки. Способы ведения шайбы.

Технические приемы передвижения на коньках на льду

Стойка хоккеиста, приседания, повороты, ходьба и перешагивания.

Скольжение с глубокими приседаниями на двух ногах лицом и спиной вперед. Скольжение в основной стойке лицом и спиной вперед. Скольжение на одном коньке лицом и спиной вперед. Скольжение на двух ногах с перемещением веса с ноги на ногу лицом и спиной вперед. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков от льда лицом и спиной вперед. Скольжение на одной ноге с отталкиванием второй («самокат»). Скольжение на двух ногах с попеременным отталкиванием левой и правой ногой («самокат»).

Отталкивание внутренними ребрами по прямой и по виражу (с-толчки) лицом и спиной вперед. Отталкивание для движения спиной вперед (с-отталкивание). Сочетание отталкивание внешними и внутренними ребрами коньков по прямой и по виражу (с-толчки) лицом и спиной вперед.

Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на одной ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька лицом и спиной вперед. Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на двух ногах (прокатом) лицом и спиной вперед. Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на двух ногах «корабликом». Скольжение с выпадами, глубокими приседаниями на одной и двух ногах, попеременные опускание на одно и два колена лицом и спиной вперед.

Вставание в основную стойку из различных положений (с колен, из положения лежа на животе, на спине).

Обучение приемам самостраховки и хоккейной акробатики (падения, кувырки, перевороты).

Старт с места лицом (V-образный) с последующим разгоном. Бег широким скользящим шагом. Бег по дуге и по кругу скрестными шагами лицом и спиной вперед. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежкой) лицом и спиной вперед. Пивот: переход от движения лицом вперед к движению спиной вперед по прямой.

Торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом» лицом и спиной вперед. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом» лицом и спиной вперед. Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах лицом и спиной вперед.

Основные способы хвата клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы клюшкой: не отрывая крюк от шайбы, толчком (клюшка впереди), с переносом клюшки через шайбу (короткое). Заметающий бросок (с удобной стороны). Передачи оставлением и броском. Прием и остановки коньком, клюшкой. Обводка короткая. Отбор клюшкой (выбивание).

Технические приемы игры вратаря

Стойки: основная стойка, сплит. Передвижение на коньках: скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием, скольжение на двух коньках, не отрывая лезвия ото льда, спиной вперед, поперечное переступание (приставной шаг), поперечное скольжение (т-образное

отталкивание), торможение «полуплугом». Игра в воротах: перемещения от штанги к штанге (т-образный, приставной). Техника ловли и отбивания шайбы (сплит, статическая позиция): ловля шайбы ловушкой, отбивание шайбы блином, отбивание шайбы клюшкой, прижимание шайбы ко льду.

Игры и игровые задания с передвижением на коньках: «Машинки», «Дед мороз», «Фигура замри», «Повтори за тренером», «Вышибалы», «Прыжки и переступания», «Паровозик», «Космическая атака», «Полоса препятствий», «Саперы», «Сбор предметов», «Рыбаки и рыбки», «Боулинг», «Передача клюшки», «Уборка», «Хоккей разными предметами вместо шайбы». Игра в хоккей на 1/3, 1/4, 1/6 частях площадки в формате: 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

Волейбол (II–IV классы) Теоретический материал

Правила безопасного поведения учащихся при занятиях волейболом. Места для занятий волейболом, спортивное оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Волейбольные понятия и термины. Правила игры в волейбол. Одежда и обувь волейболиста. Влияние занятий волейболом на физическое развитие человека.

История развития игры в волейбол. Лучшие волейболисты Республики Беларусь и их достижения. Пионербол – упрощенная разновидность волейбола, особенности и правила игры.

Практический материал

Передвижения игрока: ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений. Перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками. Перемещения в стойке волейболиста. Стойки готовности: высокая, средняя, низкая. Подвижные игры: «Посадка картошки», «Не сойди с места», «Успей взять», «Кто дольше не уронит», «С кочки на кочку», «Пустое место».

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

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

Подача нижняя прямая: в стену; в паре; через сетку в 3–6 м от нее, постепенно увеличивая расстояние.

Подвижные игры и эстафеты: «Успей поймать», «Кого назвали – тот ловит», «Кто дальше», «Кто самый меткий», «Мяч водящему», эстафеты с передачами мяча над собой, на месте и в движении, с передачами мяча друг другу, в колонне и другие. Пионербол.

Баскетбол (III–IV классы) Теоретический материал

Правила безопасного поведения учащихся при занятиях баскетболом. Места для занятий баскетболом, спортивное оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Баскетбольные понятия и термины. Правила игры в баскетбол. Одежда и обувь баскетболиста. Влияние занятий баскетболом на физическое развитие человека.

История развития игры в баскетбол. Лучшие баскетболисты Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Высокая, средняя и низкая стойка баскетболиста. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте, развороты.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, стоя на месте и в движении.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками при параллельном движении.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, с обводкой препятствий, по кругу.

Броски мяча по кольцу двумя руками от груди, одной от плеча, под углом к щиту в движении с близкого расстояния.

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

Подвижные игры: «Лови мяч», «Меткий снайпер», «Передал – садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого назвали – тот ловит» и другие. Игры и эстафеты: с ведением мяча, с ведением двух мячей, с обводкой стоек, с ловлей и передачей мяча, с бросками по кольцу и другие.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Баскетбол, волейбол, футбол, хоккей:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся.

Баскетбол, волейбол, футбол, хоккей:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча (шайбы) в область живота.

Легкая атлетика

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике. Причины, приводящие к травмам. Наиболее типичные травмы, возникающие при занятиях легкой атлетикой. Значение разминки для

профилактики травматизма. История зарождения и развития легкой атлетики; Разновидности и дистанции бега. Разновидности и способы прыжков. Разновидности метаний и толканий. Легкоатлетические многоборья.

Легкая атлетика в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне». Детская легкая атлетика. Белорусские спортсмены на Олимпийских играх.

Практический материал

Ходьба. Ходьба на носках (на пятках) с небольшим продвижением вперед; перекаты с пятки на носок; ходьба длинными шагами по прямой линии со взмахами прямых рук вперед, назад; ходьба длинными шагами по прямой линии со взмахами прямых рук вперед, назад с постановкой ног правая влево от прямой линии, левая вправо («заплетающаяся ходьба»); ходьба длинными шагами с поворотом плеч по направлению постановки разноименной ноги.

Бег. Бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени назад; семенящий бег. Бег по прямой линии; по отметкам; с руками за спиной, с гимнастической палкой, скакалкой. Бег по повороту: на повороте по 3–5-й дорожке; с середины поворота и выходом на прямую; с середины прямой и входом в поворот; с различной скоростью по кругу радиусом 15–20 м. Финиширование: «пробеганием»; способом «бросок грудью» (на месте, в ходьбе, в беге способом «плечом» (на месте, в ходьбе, в беге). Высокий и низкий старты. Бег по дистанции: переход от стартового разбега к бегу по дистанции; бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью; наращивание скорости после свободного бега по инерции; бег с изменением скорости с 3–6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Бег 10–15 м с низкого или высокого старта; бег 10–15 м из различных стартовых положений; бег на месте с высоким подниманием бедра 15–20 сек. Повторный бег на отрезках 80–150 м в среднем темпе; повторный бег в медленном темпе на отрезках 200–400 м; непрерывный бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой до 20 минут.

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах; прыжки с ноги на ногу; прыжки в длину с места толчком одной ноги при активном махе другой. Прыжки с места толчком двумя ногами. Многоскоки на двух ногах. Выпрыгивания вверх с касанием рукой предмета. В длину с разбега на дальность. В высоту с разбега изученным способом.

Метание. Метание теннисного мяча на дальность с места, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 5–7 м. Метание набивного мяча вперед снизу; метание набивного мяча назад через голову; метание набивного мяча двумя руками из-за головы вперед; толкание набивного мяча двумя руками от груди; метание

набивного мяча из-за головы сидя; бросок набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность и точность.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Борьба за мяч». Круговая и линейная эстафеты, эстафеты со скакалками, обручами, мячами, эстафетными палочками. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

Тестовые упражнения: челночный бег 4х9 м; бег 30м; бег 500, 800 м (девочки); 800, 1000 м (мальчики); 6-минутный бег; прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью, эстафетный бег.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков, многоскоков, выпрыгиваний.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега.

Лыжные гонки

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по лыжным гонкам. Условия хранения и особенности подготовки лыжного инвентаря, одежды и обуви к занятиям. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.

Практический материал

Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; попеременным двухшажным ходом; одновременным бесшажным, одношажным ходами. Способы перехода с одного хода на другой.

Спуски в основной, высокой и низкой стойках.

Подъемы ступающим шагом, «лесенкой».

Прохождение дистанций с использованием разученных способов передвижения.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

Приложение 1
к учебной программе по учебному
предмету «Физическая культура и
здоровье» для I–IV классов
учреждений образования,
реализующих образовательные
программы общего среднего
образования, с русским языком
обучения и воспитания

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Бег 500, 800, 1000, м выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Старт – групповой. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или сокращать дистанцию. Результат измеряется с точностью до 1 с.

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

Бег 30 м проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 4х9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому учащемуся предоставляются две попытки подряд. По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого

старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50 x 50 x 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок 1).

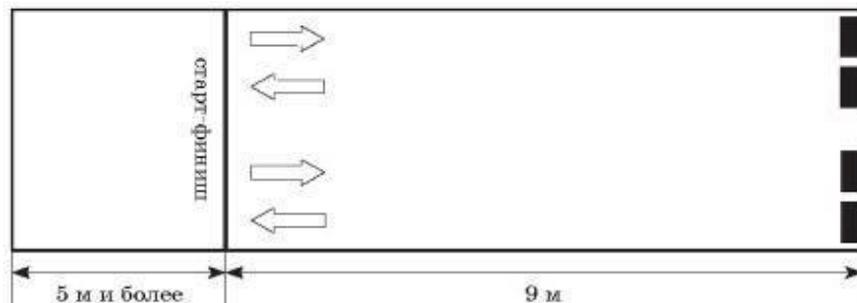


Рисунок 1

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

Вис на согнутых руках выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения вис хватом сверху. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. По команде педагогического работника (одновременно включается секундомер) учащийся принимает исходное положение – вис на согнутых руках. При этом его подбородок должен быть на уровне или выше уровня перекладины. Секундомер выключается тогда, когда подбородок учащегося опустится ниже уровня перекладины. Результат измеряется с точностью до 1 с.

Поднимание туловища за 30 с выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

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

попыток.

Наклон вперед из исходного положения сидя на полу. Учащийся садится на пол со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии ОВ упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок 2). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Учащийся кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

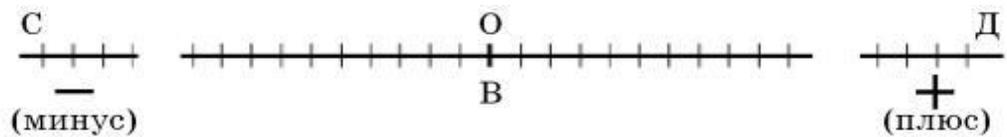


Рисунок 2

Приложение 2
к учебной программе по учебному
предмету «Физическая культура и
здоровье» для I–IV классов
учреждений образования,
реализующих образовательные
программы общего среднего
образования, с русским языком
обучения и воспитания

Класс	Вид	Содержание
I	Теоретический материал	Опасность длительной задержки дыхания. Способы отдыха на воде
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков отдыха на воде. Лежание на воде на спине «Звездочка», с движениями руками «восьмерка», «ласты моржа»
II	Теоретический материал	Опасность длительной задержки дыхания. Способы отдыха на воде
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков отдыха на воде. Лежание на воде на спине «Звездочка», с движениями руками «восьмерка», «ласты моржа»
III	Теоретический материал	Опасность длительной задержки дыхания. Способы отдыха на воде
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков отдыха на воде. Лежание на воде на спине «Звездочка», с движениями руками «восьмерка», «ласты моржа»
IV	Теоретический материал	Использование подручных средств при плавании и самоспасении. Действия при судорогах, при попадании в сильное течение на реке, водоворот
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков использования подручных средств при плавании и самоспасении, при попадании в сильное течение на реке, водоворот. Игры «Переправа», «Найди трассу», «Минное поле», «Катание на круге»