

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
01.08.2025 № 137

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для X–XI устаноў адукацыі,
якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі,
з беларускай мовай навучання і выхавання
(базавы ўзровень)

ГЛАВА 1

АГУЛЬНЫЯ ПАЛАЖЭННІ

1. Дадзеная вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» (далей – вучэбная праграма) прызначана для Х–ХІ класаў устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі, з беларускай мовай навучання і выхавання.

2. Дадзеная вучэбная праграма разлічана:

для Х класаў – 102 гадзіны (тры гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 65 гадзін;

для ХІ класаў – 102 гадзіны (тры гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 65 гадзін.

3. Мэтай вывучэння вучэбнага пргумаадмета «Фізічная культура і здароўе» з’яўляецца фарміраванне фізічнай культуры асобы і аздараўленне вучняў сродкамі фізічнай культуры з улікам іх узроставых асаблівасцей.

4. Задачы вывучэння:

4.1. вучэбныя задачы:

засваенне даступных кожнаму школьнаму ўзросту ведаў у сферы фізічнай культуры і спорту, неабходных для траўмабяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

фарміраванне жыццёва важных рухальных уменняў і навыкаў, спосабаў дзейнасці, якія складаюць змест відаў спорту, якія вывучаюцца;

фарміраванне ўмення выкарыстоўваць на практыцы набытыя веды ў сферы фізічнай культуры і спорту, сфарміраваныя рухальныя ўменні і навыкі;

фарміраванне навыкаў бяспечных паводзін падчас арганізаваных і самастойных гульняў, заняткаў фізічнай культурай і спортам, фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемстваў;

4.2. выхаваўчыя задачы:

выхаванне стаўлення да ўласнага здароўя і здароўя іншых як да каштоўнасці;

садзейнічанне гарманічнаму развіццю і спалучэнню маральных, фізічных і інтэлектуальных якасцей асобы;

развіццё патрэбнасці ў рэгулярнай фізкультурна-аздараўленчай і спартыўнай актыўнасці;

фарміраванне міжасобасных адносін з ровеснікамі ў працэсе гульнявой дзейнасці;

4.3. аздараўленчыя задачы:

фарміраванне і прывіццё навыкаў здоровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

умацаванне фізічнага здароўя вучняў;

павышэнне разумовай працаздольнасці;

прафілактыка стрэсавых станаў і захворванняў сродкамі фізічнай культуры;

садзейнічанне рознабаковаму фізічнаму развіццю;

фарміраванне правільнай паставы.

5. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» дыферэнцыраваны з улікам стану здароўя вучняў і іх узростава-палавых адрозненняў і прадстаўлены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі.

Інварыянтны кампанент змяшчае вучэбны матэрыял, неабходны для адукацыі ў сферы фізічнай культуры і спорту, агульнакультурнага, духоўнага і фізічнага развіцця, аздаравлення, маральнага ўдасканалення вучняў, фарміравання здаровага ладу жыцця, актыўнага адпачынку з выкарыстаннем сродкаў фізічнай культуры і з'яўляецца абавязковым для засваення. Змест інварыянтнага кампанента накіраваны на фарміраванне асноў ведаў у сферы фізічнай культуры і спорту і на засваенне асноў відаў спорту.

Інварыянтны кампанент «Асновы ведаў і асновы відаў спорту» змяшчае тэарэтычны матэрыял, неабходны для фарміравання светапогляду здаровага ладу жыцця, самастойнага выкарыстання сродкаў фізічнай культуры з мэтай аздаравлення і актыўнага адпачынку, вывучэння і практычнага траўмабяспечнага засваення вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», і практычны матэрыял, накіраваны на фарміраванне рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці, развіццё фізічных якасцяў. Тэарэтычны матэрыял вывучаецца на вучэбных занятках адначасова з засваеннем практычнага матэрыялу. Пры распрацоўцы паўрочнага планавання педагагічны работнік самастойна вызначае неабходную колькасць часу на вучэбных занятках для вывучэння тэарэтычнага матэрыялу.

Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», вучэбная дзейнасць вучняў, асноўныя патрабаванні да яе вынікаў канцэнтруюцца па наступных змястоўных лініях: тэарэтычны матэрыял, «Лёгкая атлетыка», «Аэробіка, гімнастыка атлетычная. Гімнастыка, акрабатыка», «Лыжныя гонкі» (пры адсутнасці снегу замяняецца навучальным матэрыялам іншых тэм), «Спартыўныя гульні» (вывучаюцца не менш за дзве прадстаўленыя гульні).

Варыятыўны кампанент, які ўключае трэці ўрок (гульнявыя заняткі), прадстаўлены навучальным матэрыялам, які пашырае і паглыбляе веды ў сферы фізічнай культуры і спорту, удасканальвае рухальныя ўменні і навыкі, якія адносяцца да відаў спорту інварыянтнага кампанента, а таксама практыкаванні, комплексы і гульнявыя элементы такіх відаў спорту, як тэніс настольны, бадмінтон, плаванне (вучэбныя заняткі па плаванні арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцяў для іх правядзення). Педагагічны работнік самастойна выбірае і выкарыстоўвае ў адукацыйным

працэсе вучэбны матэрыял аднаго або некалькіх відаў спорту варыятыўнага кампанента з улікам наяўнасці неабходнай матэрыяльна-тэхнічнай базы (фізкультурна-спартыўныя збудаванні, спартыўны інвентар і абсталяванне). На гульнявых занятках рэкамендуецца выкарыстанне вучэбнага матэрыялу тых рухальных і спартыўных гульняў, плавання, а таксама іншых тэм варыятыўнага кампанента, якія спрыяюць павышэнню рухальнай актыўнасці вучняў.

Спецыфічнай асаблівасцю дадзенай вучэбнай праграмы з'яўляецца выкарыстанне на кожных вучэбных занятках разнастайных сродкаў фізічнага выхавання для вырашэння комплексу ўзаемазвязаных задач навучання, выхавання і здараўлення вучняў.

Колькасць вучэбных гадзін, адведзеных у дадзенай вучэбнай праграме на вывучэнне зместу тэм, залежыць ад наяўнасці ва ўстанове адукацыі фізкультурна-спартыўных збудаванняў, іх аснашчанасці спартыўным інвентаром і абсталяваннем, пераваг выбару педагогічнага работніка педагогічна мэтазгодных метадаў навучання, выхавання і здараўлення, форм правядзення вучэбных заняткаў, відаў вучэбнай дзейнасці вучняў.

6. Пры арганізацыі і правядзенні вучэбных заняткаў мэтазгодна спалучаць франтальныя, групавыя і індывідуальныя формы і метады навучання. Выбар форм і метадаў навучання і выхавання ажыццяўляецца педагогічнымі работнікамі на аснове мэт і задач вывучэння канкрэтнай тэмы, сфармуляваных у дадзенай вучэбнай праграме асноўных патрабаванняў да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў, з улікам іх узростава-палавых і індывідуальных асаблівасцей і стану здароўя.

Спецыфіка дадзенай вучэбнай праграмы прадугледжвае:

дыферэнцыраваны падбор вучэбнага матэрыялу з улікам рэальнасці яго асваення вучнямі, аднесенымі па стану здароўя да асноўнай і падрыхтоўчай груп;

дазіраванне фізічных нагрузак падчас вучэбных заняткаў у залежнасці ад узростава-палавых асаблівасцей і стану здароўя вучняў;

правядзенне вучэбных заняткаў тры гадзіны на тыдзень;

выкананне дамашніх заданняў для самастойнага засваення вучэбнага матэрыялу і фарміравання рухальных навыкаў, развіцця фізічных якасцей;

выкананне вучнямі кантрольных і тэставых практыкаванняў (ў рамках інварыянтнага кампанента) для аналізу дынамікі індывідуальнага ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў, узроўню фізічнай падрыхтаванасці (умовы выканання тэставых практыкаванняў для ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў прадстаўлены ў дадатку 1);

падрыхтоўку да выканання тэставых практыкаванняў, развіццё фізічных якасцей у рамках варыятыўнага кампанента;

цесную ўзаемасувязь зместу вучэбных заняткаў з рухальнай

актыўнасцю вучняў у вучэбны і пазавучэбны час, з рэгулярным удзелам у фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах.

7. Чаканыя вынікі вывучэння зместу вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе»:

асобасныя:

імкненне да фарміравання культуры здароўя, выканання правіл здоровага ладу жыцця;

перакананасць у сацыяльнай значнасці фізічнай культуры і спорту ў сучасным грамадстве;

разуменне становішча ўплыву заняткаў фізічнай культурай і спортам на арганізм чалавека;

перакананасць у значнасці здоровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

сфарміраванасць маральна-этычных норм паводзін і правіл міжасобасных зносін падчас сумесных заняткаў фізічнай культурай і спортам, аздараўленчых мерапрыемстваў ва ўмовах актыўнага адпачынку і вольнага часу;

разуменне прыкладнога і аздараўленчага значэння відаў спорту, якія вывучаюцца;

усведамленне неабходнасці валодання жыццёва важнымі навыкамі плавання;

імкненне да дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэставых і кантрольных практыкаваннях;

метапрадметныя:

разуменне і выкарыстанне ў вучэбнай і гульнявой дзейнасці пераваг каманднай і індывідуальнай работы;

паважлівае стаўленне да навакольных, праяўленне культуры ўзаемадзеяння, талерантнасці ў дасягненні агульных мэт пры сумеснай дзейнасці;

успрыманне прыгажосці целаскладу і паставы чалавека, фарміраванне фізічнай прыгажосці з пазіцый ўмацавання і захавання здароўя;

падтрыманне аптымальнага ўзроўню працаздольнасці ў працэсе вучэбнай дзейнасці, актыўнае выкарыстанне фізічных практыкаванняў для прафілактыкі псіхічнага і фізічнага стамлення;

валоданне рухальнымі дзеяннямі і фізічнымі практыкаваннямі з відаў спорту і аздараўленчай фізічнай культурай, актыўнае іх выкарыстанне ў самастойна арганізуемай фізкультурнай дзейнасці;

валоданне спосабамі назірання за паказчыкамі індывідуальнага здароўя, фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці, выкарыстанне гэтых паказчыкаў у арганізацыі і правядзенні самастойных форм фізкультурных заняткаў;

валоданне асноўнымі паняццямі і тэрмінамі фізічнай культуры, прымяненне іх у працэсе сумесных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі са

сваімі аднагодкамі, уменне з дапамогай тэрмінаў і паняццяў выкладаць асаблівасці тэхнікі рухальных дзеянняў і фізічных практыкаванняў, развіццё фізічных якасцяў;

гатоўнасць да самастойнага планавання і ажыццяўлення вучэбнай дзейнасці і арганізацыі навучальнага супрацоўніцтва з педагогічнымі работнікамі і аднагодкамі, да ўдзелу ў пабудове індывідуальнай адукацыйнай траекторыі;

авалоданне навыкамі працы з інфармацыяй: здольнасць выбіраць, аналізаваць і сістэматызаваць інфармацыю з розных крыніц аб узорах выканання фізічных практыкаванняў, якія развучваюцца, правілах планавання самастойных заняткаў фізічнай і тэхнічнай падрыхтоўкай;

прадметныя:

сфарміраванасць ведаў пра нормы здаровага фізічна актыўнага ладу жыцця, патрабаванні да рухальнага рэжыму ў вучэбны і пазавучэбны час у розныя перыяды года;

выкананне правіл бяспечных паводзін падчас вучэбных і самастойных заняткаў, пры наведванні фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемстваў і спартыўных спаборніцтваў;

выкарыстанне ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці ведаў у сферы фізічнай культуры і спорту, рухальных уменняў і навыкаў для захавання і паляпшэння здароўя;

сфарміраванасць ведаў пра спосабы рэгулявання фізічных нагрузак у працэсе самастойных заняткаў;

усведамленне становішча ўплыву фізкультурных і спартыўных заняткаў на арганізм чалавека;

складанне комплексаў і падбор фізічных практыкаванняў для падтрымання разумовай працаздольнасці на працягу вучэбнага дня, тыдня, месяца, чвэрці;

сфарміраванасць ведаў пра метады кантролю і самакантролю пры занятках рознымі відамі спорту і спосабах іх прымянення; пра самаацэнку ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці і ўзроўню фізічнага развіцця;

апісанне і аналізаванне фізічнага практыкавання, якое развучваецца, вылучэнне фаз і элементаў рухаў, падбор падрыхтоўчых фізічных практыкаванняў і планаванне паслядоўнасці рашэння задач навучання; ацэньванне эфектыўнасці навучання з дапамогай параўнання з узорам;

вызначэнне характару траўм, якія сустракаюцца на самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі і падчас актыўнага адпачынку, прымяненне спосабаў аказання першай дапамогі.

8. Кантроль і ацэнка вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў з'яўляюцца абавязковымі кампанентамі адукацыйнага працэсу пры вывучэнні зместу вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе».

Прызначэнне кантролю ва ўсёй шматстатнасці яго форм, відаў і

метадаў правядзення – праверка адпаведнасці вынікаў вучэбнай дзейнасці кожнага вучня асноўным патрабаванням, устаноўленым дадзенай вучэбнай праграмай.

Крытэрыі ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных уменняў і навыкаў у гульнявых відах спорту прадстаўлены ў дадатку 2.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў X КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (37 гадзін)

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

Уплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных рэчываў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на стан здароўя. Сродкі фізічнай культуры ў здаровым ладзе жыцця дзяўчын і юнакоў.

Функцыі Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь. Міжнародныя сувязі.

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (9 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Практычны матэрыял

Хадзьба. Спартыўная хадзьба. Скандынаўская хадзьба. Хадзьба 2000 м (дзяўчаты), 3000 м (юнакі).

Бег. Бег з зададзенай скорасцю ў зададзены час; эстафетны бег па крузе з перадачай эстафетнай палачкі з адрэзкамі 15, 30, 60 м; з высокага старту 30 м, 60 м, 100 м на скорасць; раўнамерны бег на сярэднія і дліныя дыстанцыі; чаргаванне бегу і хадзьбы на дыстанцыі да 3000 м; кросавы бег да 2 км; чаўночны бег 4х9 м; 1500 м (юнакі) і 1000 м (дзяўчаты).

Скачкі. Скачкі ў вышыню з дакрананнем рукой прадмета; многаскокі на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх, на адной назе на далёкасць з зададзенай колькасцю скачкоў. Скачкі цераз кароткую скакалку на максімальную колькасць за 40–60 с. Скачкі цераз доўгую скакалку. Скачкі ў даўжыню з разбегу спосабам «сагнуўшы ногі» на тэхніку і вынік,

у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне» на тэхніку і вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з месца, з чатырох кідальных крокаў на далёкасць і на зададзеную адлегласць. Кіданне мяча 150 г з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць. Кіданне мяча 150 г у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 18–20 м. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой), далей паступова ўводзіць раўнамерны бег; неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Тэма 2. Аэробіка (дзяўчаты), гімнастыка атлетычная (юнакі). Гімнастыка, акрабатыка (10 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па аэробіцы, атлетычнай гімнастыцы, гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы абыходжання са спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Фізічныя якасці чалавека, іх віды, значэнне і спосабы вымярэння. Методыка самастойных заняткаў, самакантроль. Задачы, сродкі, метады, формы арганізацыі самастойных заняткаў.

Практычны матэрыял

Выкананне страявых каманд, пастраенняў і перастраенняў.

Акрабатычныя практыкаванні (дзяўчаты). Стойка на лапатках з папераменным (адначасовым) згінаннем ног, паўшпагат, шпагат. Два кулькі ўперад разам, два кулькі назад разам. Кулёк назад у паўшпагат. З упору прысеўшы, перакат назад у стойку на лапатках, кулёк назад у паўшпагат. Пераварот бокам («кола»). «Мост» нахілам назад з дапамогай і самастойна. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Акрабатычныя практыкаванні (юнакі). Два кулькі ўперад разам; два кулькі назад разам; доўгі кулёк уперад скачком. Два перавароты бокам

(«кола») разам; стойка на галаве і руках; стойка на руках (з дапамогай). Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Практыкаванні на гімнастычных снарадах.

Практыкаванняў на гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы) (дзяўчаты): хадзьба з розным становішчам рук, са зменай кірунку, павароты, выпад, раўнавага; раней вывучаныя практыкаванні. Камбінацыя з раней вывучаных элементаў на гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы).

Комплекс элементаў на нізкай перакладзіне (юнакі): уздым пераваротам штуршком адной і махам іншай нагой, упор прагнуўшыся, перамах з упора ва ўпор верхам, з упора верхам паварот ва ўпор, саскок махам назад з упора.

Практыкаванні на высокай перакладзіне (юнакі): пад'ём з вісу ва ўпор сілай; уздым з вісу ва ўпор пераваротам; з вісу саскок махам назад; падцягванні ў вісе розным хватам рук.

Камбінацыі элементаў на паралельных брусах (юнакі): упор на руках на брусах, размахванне, пад'ём махам наперад у седзе ногі паасобку, перамах ног унутр і мах назад, махам наперад саскок направа з паваротам налева, трымаючыся за жэрдку дзвюма рукамі; саскок махам назад не адпускаючы рук, з рухам цела направа (налева). Згінанні і разгінанні рук ва ўпоры на брусах.

Аэробіка (дзяўчаты). Базавыя рухі: хадзьба, выпад, пад'ём бядра, мах, бег, скачок ногі паасобку-разам, падскокі і іх разнавіднасці. Выкананне элементаў па напрамках: уперад і назад, управа-ўлева, па дыяганалі, рух на месцы, вуглом, па квадраце, па трохвугольніку, па крузе. Звязкі з чатырох і больш базавых рухаў.

Комплексы практыкаванняў для развіцця сілы і сілавой трываласці мышцаў тулава, рук і ног у зыходным становішчы седзячы і ляжачы. Комплексы практыкаванняў для развіцця гібкасці. згінанне і разгінанне рук ва ўпоры ляжачы на падлозе (ад гімнастычнай лаўкі). Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча ляжачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча ляжачы на спіне за 1 мін.

Звязкі базавых рухаў на 8 лікаў у спалучэнні з элементамі гібкасці і раўнавагі (чатыры звязкі з чатырма элементамі). Комплекс, які ўключае не менш за 8 вывучаных практыкаванняў.

Гімнастыка атлетычная (юнакі). Практыкаванні для развіцця сілы і сілавой трываласці мышцаў плеч, мышцаў шыі, мышцаў грудзі, мышцаў перадплечча, мышцаў жывата, мышцаў бядра, ікраножнай мышцы, мышцаў спіны. Практыкаванні з вагой уласнага цела і абцяжарваннямі (гантэлі, штангі, гіры і да таго падобнае); з пераадоленнем пругкіх

уласціivasцей прадметаў (эластычны бінт, эспандар, спружына і да таго падобнае), з выкарыстаннем трэнажораў. Комплексы практыкаванняў для фарміравання і нарошчвання мышачнай масы. Нахіл уперад з зыходнага становішча сядзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна зменшыць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату вучняў.

Падскокі:

неабходна абмежаваць колькасць выконваемых падскокаў.

Махі:

неабходна абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі;

неабходна выключыць практыкаванні: «доўгі кулёк уперад скачком», перавароты бокам («кола»), стойкі на галаве і руках.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лыжных гонках. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Практычны матэрыял

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

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (10 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па спартыўных гульнях. Правілы карыстання гульнявым інвентаром і абсталяваннем. Правілы спаборніцтваў, правы і абавязкі суддзяў у гульні, якая вывучаецца.

Практычны матэрыял

Баскетбол. Перадачы мяча рознымі спосабамі на месцы, пры руху ў адным напрамку і пры сустрэчным руху; вядзенне мяча правай і левай рукамі, папераменна правай і левай рукамі, без зрокавага кантролю, са змяненнем скорасці і напрамку руху; перахопліванні мяча падчас вядзення; кідкі мяча па кольцы з месца, адной рукой ад галавы; кідкі пасля вядзення і двух крокаў; штрафны кідок; тактычныя ўзаемадзеянні ў нападзенні; дзеянні гульца пры персанальнай і зоннай абароне. Гульня 3 на 3. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

Валейбол. Прыёмы мяча знізу пасля падачы; перадачы мяча зверху; ніжняя, бакавая і верхняя падачы з пападаннем у зоны 1, 6 і 5; другая перадача ў зоны 4 і 2; перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку; нападаючы ўдар; блакіраванне нападаючага ўдару; страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы і пры нападаючым удары. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

Гандбол. Вядзенне мяча ў спалучэнні са змяненнем скорасці перамяшчэння, абвядзеннем саперніка, перадачамі і кідкамі па варотах; перадачы мяча адной рукой на кароткую, сярэднюю і доўгую адлегласці ад пляча, збоку, знізу і над галавой; перадачы і лоўля мяча ў тройках, з адскокам ад падлогі, пры сустрэчным руху; лоўля мяча дзвюма рукамі стоячы на месцы і ў руху; лоўля і перадачы мяча пры сустрэчным руху; кідкі мяча зверху, знізу і збоку сагнутай і прамой рукой; кідкі па варотах; штрафны кідок; кідок з апорнага становішча; індывідуальныя дзеянні ў нападзенні. Гульня варагара: адбіванне і лоўля мяча. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

Футбол. Вядзенне мяча рознымі спосабамі; перадачы мяча ў квадратах, у парах з перамяшчэннем; удары правай і левай нагамі па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наскон, удары па мячы, які ляціць; удары на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне – адбор мяча, абвядзенне – адбор – удар па варотах; жангліраванне мячом; 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 гульцоў. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм вучняў:

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

сродкі фізічнай культуры;

задачы самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам з улікам палавых асаблівасцей і мэт;

методыку самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам і самакантролю;

уплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных сродкаў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на стан здароўя;

паняцці «фізічныя якасці чалавека», разнавіднасці, значэнне, спосабы вымярэння;

функцыі Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнай культурай і спортам;

правілы страхоўкі, узаемадапамогі пры выкананні фізічных практыкаванняў;

правілы падбору практыкаванняў для развіцця рухальных якасцей;

правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

бег на кароткія дыстанцыі з нізкага і высокага стартаў;

скачок у даўжыню з разбегу спосабам «сагнуўшы ногі»;

скачок у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне»;

кіданне мяча 150 г на далёкасць па калідоры 10 м;

камбінацыю з вывучаных акрабатычных практыкаванняў;

камбінацыю практыкаванняў на паралельных брусах (юнакі);

комплекс практыкаванняў на гімнастычным бервяне (гімнастычнай лаўцы) (дзяўчаты);

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца;

тэставыя практыкаванні для ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў X класа (табліца 1).

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных гульнях;

дасягнення індывідуальна максімальнага выніка сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў X класа (табліца 2).

Табліца 1

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў X класа

Тэставыя практыкаванні	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Юнакі										
Бег 30 м (с)	4,3 і менш	4,4	4,5	4,6	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7 і больш
Чаўночны бег 4x9 м (с) або	8,8 і менш	8,9	9,0	9,2	9,3	9,6	9,8	10,1	10,3	10,6 і больш
скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	135 і больш	125	118	110	104	96	90	83	75	60 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	247 і больш	242	236	231	225	215	204	193	182	171 і менш
трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	750 і больш	740	715	685	665	635	615	590	555	520 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або	13 і больш	12	11	10	9	7	4	2	1	0
згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	15 і больш	13	12	10	9	7	5	3	2	1 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	17 і больш	16	14	12	10	6	3	– 1	– 5	– 8 і менш
нахіл уперад з зыходнага становішча	14 і больш	12	10	9	7	4	2	0	– 2	– 4 і менш

стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)										
Бег 1500 м (мін, с), або хадзьба 2000 м (мін, с)	5,40 і менш	5,50	6,10	6,25	6,36	6,50	7,13	7,40	8,07	8,34 і больш
	21,50 і менш	22,30	23,10	24,00	24,40	25,30	26,10	27,00	27,50	28,40 і больш
Дзяўчаты										
Бег 30 м (с)	4,9 і менш	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,7	6,0	6,2	6,4 і больш
Чаўночны бег 4х9 м (с)	9,8 і менш	10,0	10,1	10,3	10,5	10,8	11,2	11,5	11,9	12,2 і больш
або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	129 і больш	123	116	110	104	100	94	82	75	66 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см)	190 і больш	185	179	172	167	163	159	149	140	131 і менш
або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	625 і больш	600	550	510	475	440	410	380	320	300 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў)	58 і больш	56	54	52	50	46	42	38	34	30 і менш
або падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	37 і больш	34	30	27	25	22	20	15	10	7 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)	21 і больш	20	18	16	15	12	8	5	2	– 2 і менш
або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	22 і больш	20	18	16	14	11	9	6	3	2 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 1500 м (мін, с)	4,48 і менш	4,58	5,13	5,25	5,37	5,52	6,16	6,41	7,07	7,30 і больш
	16,0 і менш	16,35	17,05	17,40	18,0	18,25	18,50	19,10	19,20	20,0 і больш

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў X
класа

Кантрольныя практыкаванні	Узроўні									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Юнакі										
Бег 100 м (с)	13,9 і менш	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 і менш	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 і менш	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 і менш	14,15	14,55	15,35	16,15	17,05	17,55	18,50	19,45	19,46 і больш
6-мінутны бег (м)	1430 і больш	1400	1380	1350	1320	1300	1280	1250	1210	1170 і менш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	463 і больш	450	436	423	410	382	356	330	304	303 і менш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	130 і больш	125	120	115	110	105	100	95	90	85 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	47 і больш	45	43	41	40	37	34	31	28	27 і менш
Кіданне гранаты 700 г з разбегу (м)	34 і больш	32	30	28	26	24	23	22	21	20 і менш
Утрыманне ног у становішчы вугла ва ўпоры на брусах (с)	6 і больш	5	4	3	2	1	—	—	—	0
Пад’ём пераваротам на перакладзіне (разоў)	4 і больш	3	2	1	—	—	—	—	—	0
Пад’ём сілай на перакладзіне (разоў)	4 і больш	3	2	1	—	—	—	—	—	0
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	12 і больш	11	10	9	8	7	6	5	4	3 і менш
Бег на лыжах 3 км (мін, с)	14,50 і менш	15,10	15,25	15,50	16,05	16,30	18,50	17,10	17,30	17,31 і больш
Бег на лыжах 5 км (мін, с)	26,10 і менш	27,00	27,50	28,40	29,30	30,00	30,30	31,00	31,30	31,31 і больш
Дзяўчаты										
Бег 100 м (с)	15,7 і менш	16,0	16,3	16,5	16,7	17	17,2	17,4	17,6	17,7 і больш

Скачок у даўжыню з разбегу (см)	370 і больш	360	350	340	330	317	303	290	277	276 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	115 і больш	110	105	100	95	90	85	80	75	70 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	26 і больш	25	24	23	21	19	18	16	15	14 і менш
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	16 і больш	15	10	8	6	5	4	3	2	1 і менш
Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў)	24 і больш	21	19	18	17	15	12	11	10	9 і менш
Бег на лыжах 3 км (мін, с)	16,00 і менш	16,30	17,05	17,50	18,15	18,55	19,20	19,50	20,30	20,31 і больш
Крос 2000 м (мін, с)	10,32 і менш	11,00	11,28	11,54	12,20	12,40	13,00	13,20	13,40	13,41 і больш
6-мінутны бег (м)	1285 і больш	1250	1200	1170	1130	1110	1090	1040	980	910 і менш

ГЛАВА 3 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў ХІ КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (37 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін вучняў на вучэбных занятках, занятках фізічнай культуры і спортам. Патрабаванні да бяспекі месцаў правядзення заняткаў фізічнай культуры і спортам. Правілы страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні фізічных практыкаванняў.

Уплыў нікаціну, алкаголю, наркатыхных сродкаў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на здароўе дзяўчат і юнакоў. Дабратворны ўплыў фізічных практыкаванняў на здароўе юнака, дзяўчыны і будучага пакалення.

Сістэма алімпійскай адукацыі ў Рэспубліцы Беларусь. Беларуская алімпійская акадэмія.

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (9 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках по лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба са змяненнем тэмпу, з чаргаваннем аздараўленчай і спартыўнай хадзьбы на дыстанцыі да 3000 м, скандынаўская хадзьба. Хадзьба 2000 м (дзяўчаты), 3000 м (юнакі).

Бег. Бег з нізкага старту 30 м, 60 м, 100 м на скорасць, эстафетны бег па крузе з перадачай эстафетнай палачкі з адрэзкамі 60, 100, 200 м; раўнамерны і пераменны бег да 2000 м (дзяўчаты) і 3000 м (юнакі); кросавы бег да 3 км; чаўночны бег 4х9 м; 1500 м (юнакі) і 1000 м (дзяўчаты).

Скачкі. Скачкі ў вышыню з дакрананнем рукой прадмета, на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх, на адной назе на далёкасць з зададзенай колькасцю скачкоў, трайныя і пяцярныя скачкі на далёкасць. Скачкі цераз кароткую скакалку на максімальную колькасць за 40–60 с. Скачкі цераз доўгую скакалку. Скачок ў даўжыню з разбегу спосабам «сагнуўшы ногі» на вынік, у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне» на вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне мяча 150 г з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць. Кіданне мяча 150 г у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 20–25 м. Кіданне набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой), далей паступова ўводзіць раўнамерны бег; неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Тэма 2. Аэробіка (дзяўчаты), гімнастыка атлетычная (юнакі). Гімнастыка, акрабатыка (10 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па аэробіцы, гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы абыходжання са спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Рухальныя здольнасці чалавека. Сродкі развіцця рухальных здольнасцей, нарміраванне нагрузкі з улікам асаблівасцей фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізма.

Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам з улікам узросту і полу. Правілы адбору фізічных практыкаванняў для самастойных заняткаў з улікам фізіялагічных асаблівасцей арганізма. Аптымальны тыднёвы рухальны рэжым дарослага чалавека.

Практычны матэрыял

Выкананне страявых каманд, пастраенняў і перастраенняў. Правядзенне пастраенняў і страявых каманд у якасці камандзіра.

Акробатычныя практыкаванні (дзяўчаты). Стойка на лапатках з розным рухам ног. Два кулькі ўперад разам, два кулькі назад разам. Кулёк назад у паўшпагат. Пераварот бокам («кола»). «Мост» нахілам назад з дапамогай і самастойна. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Акробатычныя практыкаванні (юнакі). Два-тры кулькі ўперад разам, два-тры кулькі назад разам, доўгі кулёк уперад скачком. Два перавароты бокам («кола») разам. Стойка на галаве і руках. Стойка на руках (з дапамогай). Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Практыкаванні на гімнастычных снарадах.

Практыкаванняў на гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы) (дзяўчаты): раней вывучаныя практыкаванні; камбінацыя з вывучаных элементаў.

Практыкаванні на высокай перакладзіне (юнакі): пад'ём з вісу ва ўпор сілай; уздым з вісу ва ўпор пераваротам; з вісу саскок махам назад; падцягванні ў вісе розным хватам рук.

Камбінацыі элементаў на паралельных брусах (юнакі): размахванні ва згіўпоры, сед нагі паасобку, з седу на правым бядры, левая рука наперадзе зваротным хватом, саскок з паваротам ўнутр на 180 градусаў; саскок махам назад налева (направа) з перахопам рук; з упору лежачы ногі паасобку на жэрдах, наскі ног вонкі, перахоп правай (левай) ва ўпор, лежачы скрыжаваюшы на процілеглай жэрдкі і, адштурхваючыся нагамі, саскок прагнуўшыся. Згінанні і разгінанні рук ва ўпоры на брусах.

Аэробіка (дзяўчаты). Базавыя рухі: разнавіднасці хадзьбы, бегу, падскокі згінаючы і разгінаючы нагу, падскокі нагі паасобку – ногі разам, пад'ём калена, выпады, махі ў спалучэнні са складанымі па каардынацыі рухамі рук. Звязкі базавых рухаў на 8 лікаў.

Комплексы практыкаванняў для развіцця сілы і сілавой трываласці мышцаў пярэдняй паверхні тулава, мышцаў спіны, бакавых мышцаў тулава і ног, мышцаў плечавога пояса, выкананыя ў зыходным становішчы седзячы, лежачы на спіне, лежачы на баку, лежачы на жываце, ва ўпоры лежачы. Комплексы практыкаванняў на гібкасць. Згінанні і разгінанні рук ва ўпоры лежачы на падлозе (ад гімнастычнай лаўкі). Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін,

падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін.

Спалучэнні са звязак базавых практыкаванняў з махамі (чатыры махі з падскокамі і з паваротам на 360 градусаў), згінаннямі і разгінаннямі рук ва ўпоры лежачы (4 разы з рознымі варыянтамі: з апорай на адну нагу, на адну руку, з пераходам на локці), практыкаваннямі на прэс (4 пад'ёмы тулава ў зыходным становішчы лежачы з рознымі рухамі рук), падскокамі (4 падскокі ногі паасобку – ногі разам са складанымі па каардынацыі рухамі рук).

Комплекс, які ўключае не менш за 8 вывучаных практыкаванняў.

Гімнастыка атлетычная (юнакі). Практикаванні для мышцаў плеч, мышцаў шыі, мышцаў грудзі, мышцаў перадплечча, мышцаў жывата, мышцаў бядра, ікраножнай мышцы, мышцаў спіны з рознымі абцяжарваннямі (вага цела, вага гантэлей, штангі, гіры, грузу і да таго падобнае), з пераадоленнем пругкіх уласцівасцей прадметаў (эластычны бінт, эспандар, пругкая спружына і да таго падобнае). Комплексы практыкаванняў для фарміравання і нарошчвання мышачнай масы. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна зменшыць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату вучняў.

Махі:

неабходна абмежаваць махавыя практыкаванні з максімальнай амплітудай.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выконваемых скачкоў.

Акрабатыка:

неабходна выключыць практыкаванні: доўгі кулёк уперад скачком, стойкі на галаве і руках, два перавароты бокам («кола») разам.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лыжных гонках. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым

ходам, каньковым ходам без адштурхоўвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам, адначасовым двухкрокавым каньковым ходам; чаргаванне хадоў класічнага і свабоднага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы ў гару «лесвіччай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне ўпорам, «плугам»; павароты пераступаннем і ў руху «плугам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 3 км (дзяўчаты) і да 5 км (юнакі).

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі бега на лыжах;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (10 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па спартыўных гульнях. Правілы карыстання гульнявым інвентаром і абсталяваннем. Правілы спаборніцтваў, правы і абавязкі суддзяў у гульні, якая вывучаецца.

Практычны матэрыял

Баскетбол. Перадачы мяча адной і дзвюма рукамі пры руху з партнёрам у адным напрамку і пры сустрэчным руху; вядзенне мяча правай і левай рукамі без зрокавага кантролю, са змяненнем скорасці і напрамку руху; вядзенне папераменна правай і левай рукамі; перахопліванні мяча падчас вядзення; кідкі мяча па кольца адной рукой з месца з блізкай, 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; тактычнае ўзаемадзеянне нападаючых і абаронцаў пры персанальнай і зоннай абароне, пры пазіцыйным нападзенні. Гульня 3 на 3. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

Валейбол. Прыёмы мяча знізу пасля падачы; перадачы мяча зверху і знізу; ніжняя, бакавая і верхняя падачы; нападаючы ўдар, блакіраванне нападаючага ўдару; страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы і пры нападаючым удары, першая перадача ў зону 3, другая перадача ў зоны 4 і 2 для нападаючага ўдару. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

Гандбол. Вядзенне мяча ў спалучэнні са змяненнем скорасці перамяшчэння, абвядзеннем саперніка, перадачамі і кідкамі па варотах; перадачы мяча правай і левай рукамі на кароткую, сярэднюю і доўгую адлегласці ад пляча, збоку, знізу і над галавой; лоўля мяча адной і дзвюма рукамі; перадача і лоўля мяча ў тройках; лоўля і перадачы мяча пры сустрэчным руху; кідкі мяча зверху, знізу і збоку сагнутай і прамой рукой; кідкі па варотах; штрафны кідок; кідок з апорнага становішча; індывідуальныя дзеянні ў нападзенні, якія адцягваюць увагу; гульня

варатара: скрыжаваны рух, перамяшчэнне «васьмёркай», кідок з апорнага становішча з супраціўленнем абаронцы, страхоўка ў абароне; зладжаныя дзеянні варатара, абаронцаў і нападаючых. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

Футбол. Удары правай і левай нагамі па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском; удары па мячы, які ляціць, з выкарыстаннем тэхнікатактычных звязак: «вядзенне-перадача», «прыём-перадача», «прыём-вядзенне-перадача» і да таго падобнае; удары на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне – адбор мяча, абвядзенне – адбор – удар па варотах; перахопліванне мяча, гульня галавой; камбінацыі ў тройках з мячом; дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападаючага; гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм вучняў.

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

сродкі фізічнай культуры;

задачы самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам з улікам палавых асаблівасцяў і мэтаў;

методыку самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам і самакантролю;

уплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных сродкаў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на здароўе дзяўчат і юнакоў;

практыкаванні для развіцця розных рухальных якасцей чалавека;

сістэму алімпійскай адукацыі ў Рэспубліцы Беларусь.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнай культурай і спортам;

правілы страхоўкі, узаемадапамогі пры выкананні фізічных практыкаванняў;

правілы падбору практыкаванняў для развіцця фізічных якасцей;
 правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі;
 правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

бег на кароткія дыстанцыі з нізкага і высокага стартаў;
 скачок у даўжыню з разбегу;
 скачок у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне»;
 кіданне мяча 150 г з разбегу на далёкасць і ў цэль;
 камбінацыю з вывучаных акрабатычных практыкаванняў;
 камбінацыю практыкаванняў на паралельных брусах (юнакі);
 комплекс практыкаванняў на гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы) (дзяўчаты);
 комплекс з вывучаных практыкаванняў аэробікі (дзяўчаты);
 практыкаванні для захавання правільнай паставы;
 спосабы перамяшчэння на лыжах;
 тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;
 тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца;
 тэставыя практыкаванні для ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў XI класа (табліца 3).

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;
 заняткаў плаваннем;
 удзелу ў вывучаных спартыўных гульнях;
 дасягнення індывідуальна максімальнага выніку сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў XI класа (табліца 4).

Табліца 3

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў XI класа

Тэставыя практыкаванні	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Юнакі										
Бег 30 м (с)	4,2 і менш	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 і больш
Чаўночны бег 4х9 м (с) або скачкі цераз	8,6 і менш	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 і больш
	141 і	136	128	120	112	98	84	68	55	40

кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	больш									і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	252 і больш	247	242	237	231	220	212	203	192	182 і менш
	750 і больш	720	690	670	652	615	580	555	535	525 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	16 і больш	15	13	12	11	8	6	3	2	1 і менш
	19 і больш	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 і больш	16	14	12	10	6	3	– 1	– 5	– 8 і менш
	16 і больш	14	12	10	8	6	4	1	– 1	– 4 і менш
Бег 1500 м (мін, с), або хадзьба 3000 м (мін, с),	5,35 і менш	5,45	6,00	6,15	6,25	6,45	7,00	7,25	7,45	8,05 і больш
	22,40 і менш	23,10	23,50	24,15	24,43	25,05	25,48	26,08	26,39	27,16 і больш
Дзяўчаты										
Бег 30 м (с)	5,0 і менш	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 і больш
Чаўночны бег 4х9 м (с) або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	9,8 і менш	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 і больш
	134 і больш	130	123	118	112	100	95	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)	194 і больш	189	184	179	168	158	147	137	130	126 і менш
	565 і больш	530	500	480	460	420	380	350	325	305 і менш

Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або	57 і больш	55	53	52	50	47	44	41	38	35 і менш
падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	37 і больш	32	28	26	24	21	20	15	10	7 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	22 і больш	21	19	17	16	12	9	5	2	– 2 і менш
нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	22 і больш	20	18	17	16	13	10	9	6	2 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або	4,36 і менш	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 і больш
хадзьба 2000 м (мін, с),	16,49 і менш	17,15	17,50	18,20	18,45	19,05	19,30	20,10	21,20	22,43 і больш

Табліца 4

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў XI класа

Кантрольныя практыкаванні	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі	Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі		
Юнакі										
Бег 100 м (с)	13,8 і менш	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 і менш	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 і менш	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 і менш	13,30	14,10	14,50	15,30	16,00	16,25	16,50	17,20	17,21 і больш
6-мінутны бег (м)	1505 і больш	1460	1410	1370	1335	1300	1210	1170	1100	1080 і менш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	468 і больш	450	432	416	400	394	387	380	373	372 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	135 і больш	130	125	120	115	110	105	100	95	90 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	58 і больш	55	50	47	43	40	38	35	31	30 і менш

Кіданне гранаты 700 г з разбегу (м)	40 і больш	38	36	34	32	30	28	26	24	23 і менш
Утрыманне ног у становішчы вугла ва ўпоры на брусах (с)	9 і больш	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Пад'ём пераваротам на перакладзіне (разоў)	5 і больш	4	3	2	1	—	—	—	—	0
Пад'ём сілай на перакладзіне (разоў)	5 і больш	4	3	2	1	—	—	—	—	0
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	13 і больш	12	11	10	9	8	7	6	5	4 і менш
Бег на лыжах 5 км (мін, с)	25,10 і менш	26,00	26,50	27,40	28,30	29,20	30,10	31,00	31,50	30,51 і больш
Дзяўчаты										
Бег 100 м (с)	15,2 і менш	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	396 і больш	380	362	346	330	324	317	310	305	304 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	115 і больш	110	105	100	95	90	85	80	75	70 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	29 і больш	28	26	24	22	20	18	17	16	15 і менш
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	18 і больш	15	12	9	6	5	4	3	2	1 і менш
Бег на лыжах 3 км (мін, с)	16,00 і менш	16,30	17,05	17,50	18,15	18,55	19,20	19,50	20,30	20,31 і больш
Крос 2000 м (мін, с)	10,17 і менш	10,30	10,43	10,56	12,10	12,30	12,50	13,10	13,30	13,31 і больш
6-мінутны бег (м)	1245 і больш	1200	1180	1145	1105	1090	1040	990	930	895 і менш

ГЛАВА 4 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў X–XI КЛАСАХ

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ (НА ВЫБАР)

Аэробіка спартыўная (дзяўчаты)

Тэарэтычны матэрыял

Аэробіка спартыўная – від спорту. Аздараўленчая і прафілактычная накіраванасць аэробікі. Аэробіка высокай і нізкай інтэнсіўнасці.

Патрабаванні гігіенічных нарматываў да адзення, у якім займаюцца. Збалансаванае харчаванне пры занятках аэробікай. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару.

Самакантроль на занятках аэробікай спартыўнай. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

Разнавіднасці хадзьбы і бегу. Прыстаўны крок убок, уперад і назад, скрыжаваны крок, варыянты крокаў ногі паасобку – ногі разам уперад, назад, у спалучэнні з паваротамі. Выкананне базавых крокаў у форме бегу. Спалучэнні з розных форм бегу ў спалучэнні з воплескамі, згінаннямі і разгінаннямі рук, з падыманнем і апусканнем рук, з кругамі рукамі.

Падскокі. З разгінаннем нагі ўперад, убок, 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 выпадзімі.

Махі. Спалучэнні з махаў і пад'ёмаў калена з рухамі рук. Спалучэнні і звязкі з разнавіднасцей бегу, падскокаў, выпадзімі, 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 360 градусаў. З апорай рукамі аб гімнастычную сценку скачкі ўверх з развядзеннем ног у бакі (на вугал, не меншы за 90 градусаў). 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 рухі па чарзе правай і левай нагамі з зыходнага становішча ўпор прысеўшы на адной, другая – убок на насок.

Элементы статычнай сілы. З зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе або за галавой падыманне і апусканне тулава. Упор вуглом з апорай (прыпадзіманне ног над падлогай ва ўпоры седзячы або падыманне 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, упоры вуглом ногі паасобку на гімнастычнай лаўцы.

Элементы гібкасці і раўнавагі. Шпагаты і паўшпагаты. Мах у вертыкальны шпагат. Пачарговыя чатыры махі. Пачарговыя чатыры махі з паваротам на 360 градусаў. Раўнавага з утрыманнем нагі назад, убок, уперад. Павароты на 360 і 720 градусаў стоячы на адной назе, другая

прыціснута да галенастопа.

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 ўключаюць базавыя рухі, элементы цяжкасці, складзеныя ў адпаведнасці з патрабаваннямі правіл спаборніцтваў.

Практыкаванні на гімнастычных снарадах: лажанне па канаце (шасце); апорныя скачкі праз гімнастычнага казла; практыкаванні на гімнастычным бярвяне, на рознавысокіх брусах. Камбінацыя элементаў на рознавысокіх брусах (дзяўчыны): віс на верхняй жэрдцы, размахванні выгібамі, віс прысеўшы на ніжняй жэрдцы, штуршком дзвюма нагамі віс лежачы на ніжняй жэрдцы, сед вуглом на ніжняй жэрдцы, саскок з паваротам на 180 градусаў з седу на бядры. Пры адсутнасці рознавысокіх брусаў, камбінацыя практыкаванняў на нізкай перакладзіне: з вісу стоячы, махам адной, штуршком іншы, уздым пераваротам, упор прагнуўшыся, абаротам наперад апусціць ногі, устаць рукі ў бок.

Тэставыя практыкаванні: нахіл наперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, нахіл наперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы; з зыходнага становішча лежачы на спіне падыманне тулава, падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін.; практыкаванні для падрыхтоўкі да выканання тэставых практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна зменшыць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:

неабходна абмежаваць інтэнсіўнасць практыкаванняў на гімнастычных снарадах, у комплексах кругавой трэніроўкі.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату вучняў.

Падскокі:

неабходна абмежаваць колькасць выконваемых падскокаў.

Махі:

неабходна абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выконваемых скачкоў.

Спартыўныя гульні

Баскетбол

Тэарэтычны матэрыял

Баскетбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку баскетбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тэхніка-тактычныя дзеянні гульцоў у нападзенні і абароне. Правілы спаборніцтваў па баскетболе. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў.

Самакантроль на занятках баскетболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя баскетбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні па пляцоўцы. Скачкі штуршком адной і дзвюма нагамі. Спыненне крокам і скачком. Павароты ў становішчы стоячы на месцы, развароты.

Тэхніка валодання мячом. Перадачы мяча дзвюма рукамі ад грудзей, дзвюма рукамі зверху, адной рукой ад пляча ў становішчы стоячы на месцы і ў руху.

Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей, адной і дзвюма рукамі пры паралельным і сустрэчным руху, у скачку. Лоўля мяча ў спалучэнні са спыненнем і паваротамі.

Спалучэнне прыёмаў «лоўля-перадача-паварот».

Вядзенне мяча са змяненнем вышыні адскоку і напрамку, з абвядзеннем перашкод, па крузе; са спыненнем, паваротамі, перадачамі па сігнале.

Кідкі мяча па кольцы дзвюма рукамі ад грудзей, адной ад пляча, з адскокам і без адскоку ад шчыта, пад вуглом да шчыта ў руху, пасля вядзення і двух крокаў, штрафныя кідкі.

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

Захоп мяча – вырыванне. Вырыванне і выбіванне мяча ў гульца, які спыніўся пасля вядзення. Накрыванне мяча. Перахопліванне мяча ў становішчы стоячы збоку, з-за спіны пры перадачы, выкананай папярком поля. Перахопліванне перадачы, выкананай уздоўж пляцоўкі.

Тактычныя дзеянні гульца. Тактычныя дзеянні гульца без мяча: выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру з мячом, убок

ад партнёра з мячом. Кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку і спосабу перадачы з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці суперніка, выбар і прымяненне падманных дзеянняў супраць абаронцы.

Тактычныя дзеянні гульца з мячом: вызначэнне гульнявой сітуацыі, мэтазгоднай для прымянення вядзення, перадачы, кідка па кольцы. Выбар спосабу вядзення мяча і кідка па кольцы.

Узаемадзеянне гульцоў нападзення і абароны паміж сабой для завяршэння атакі. Камандныя дзеянні: нападзенне з выхадам у адрыў. Зонная абарона.

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

Спецыяльныя практыкаванні для развіцця хуткасці рухаў, спецыяльнай вынослівасці, хуткасна-сілавых якасцей, спрыту баскетбаліста.

Валейбол

Тэарэтычны матэрыял

Валейбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці валеябола – валеябол, валеябол пляжны. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку валеябаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тэхніка-тактычныя дзеянні гульцоў у абароне і нападзенні. Расстаноўка гульцоў, гульня лібера. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па валеяболе.

Самакантроль на занятках валеяболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя валеябалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні па пляцоўцы. Перамяшчэнні прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад, з выскокваннем і прыжымленнем 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, са змяненнем месцаў, цераз сетку ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннямі ўздоўж сеткі. Перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку. Нападаючы ўдар у скачку штуршком адной і дзвюма нагамі з зон 2, 3 і 4, нападаючы ўдар з другой лініі. Падманны нападаючы ўдар.

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

Тэхніка абароны. Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы,

знізу ў падзенні ўправа і ўлева, знізу адной рукой у падзенні ўперад з апорай на другую руку. Прыём мяча, які адскочыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела.

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

Тактыка абароны: узаемастрахоўка свабодных зон, атака «другім тэмпам», выкарыстанне ў гульні лібера.

Выкарыстанне вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Спецыяльныя практыкаванні для развіцця сілавых і хуткасных, хуткасна-сілавых якасцей, спецыяльнай вынослівасці, спрыту.

Гандбол

Тэарэтычны матэрыял

Гандбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку гандбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тэхніка-тактычныя дзеянні гульцоў у нападенні і абароне. Тэхніка-тактычныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па гандболе.

Самакантроль на занятках гандболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя гандбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні 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 убок штуршком адной нагі. Падзенне на рукі, на бядро і тулава з месца і з разбегу.

Тэхніка валодання мячом. Лоўля мяча дзвюма рукамі збоку (без павароту тулава) у становішчы стоячы на месцы, у руху, у скачку. Лоўля мяча адной рукой з захопам і без захопу. Лоўля мяча на вялікай скорасці перамяшчэння, у скачку пры непасрэднай блізкасці абаронцы.

Перадачы мяча адной рукой (хлэстам, штуршком, кісцевая) на блізкую адлегласць ва ўсіх напрамках з месца, з разбегу ў адзін, два і тры крокі, у скачку, пасля спынення, пасля лоўлі мяча з паўадскоку, пасля лоўлі ў непасрэднай блізкасці абаронцы, у барацьбе з абаронцам. Перадача мяча адной і дзвюма рукамі «ў адзін дотык». Далёкая перадача адной рукой

хлёстам партнёру ў руху.

Вядзенне мяча аднаўдарнае без зрокавага кантролю, многаўдарнае на высокай скорасці перамяшчэння з праследаваннем. Вядзенне на вялікай скорасці, з рэзкім спыненнем і змяненнем напрамку руху, з паваротам кругам.

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, з рознай траекторыяй (гарызантальнай, сыходзячай, узыходзячай, навеснай) палёту мяча, з далёкай і блізкай адлегласці. Кідок мяча адной рукой у падзенні з прыжамленнем на руку і бядро.

Тактыка напаўдзення: 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 гульцоў другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі, узаемадзеянне з лінейным гульцом, з крайнім гульцом, узаемадзеянне крайняга гульца з лінейным. Камандныя дзеянні: пазіцыйнае напаўдзенне па сістэме расстаноўкі 4 на 2, напаўдзенне 6 на 0 з выхадам.

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

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

Выкарыстанне вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Спецыяльныя практыкаванні для развіцця сілавых і хуткасных, хуткасна-сілавых якасцей, спецыяльнай вынослівасці, спрыту.

Футбол

Тэарэтычны матэрыял

Футбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці футбола – футбол, міні-футбол, футбол у залах, пляжны футбол. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку футбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у напаўдзенні, паўабароне, абароне. Тэхніка-тактычныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па футболе.

Самакантроль на занятках футболом. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя футбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Гульні і эстафеты з футбольным мячом, рухавыя гульні і эстафеты на

развіццё спрытнасці, гібкасці, хуткасці. Гульні з вядзеннем мяча, з абвядзеннем стоек, з прыёмам і спыненнем мяча, з ударамі па варотах, на збліжэнне з сапернікам, з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, з абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара); гульні ў «лабірынт» (з мячом і без мяча); шматпланавыя гульні. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах.

Вядзенні і перадачы мяча; удары і прыёмы мяча нагой і галавой; жангліраванне мячом. Удары правай і левай нагамі па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском, удары па мячы. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: «вядзенне-перадача», «прыём-перадача», «прыём-вядзенне-перадача» і таму падобных.

Удары на далёкасць і дакладнасць; абвядзенне – адбор мяча; абвядзенне – адбор – удар у вароты; перахопліванне мяча; гульня галавой; камбінацыі ў тройках з мячом; дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне, стварэнне колькаснай перавагі); узаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападаючага; гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да таго падобным.

Тактычныя дзеянні ў абароне і нападзенні; спрошчаныя гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 гульцоў; гульні для каманд з 7 чалавек; тэсты на гульнявыя здольнасці; гульні ў футбол камандай з 8 чалавек з улікам падзелу поля на ўчасткі. Выкарыстанне вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Тэніс настольны

Тэарэтычны матэрыял

Тэніс настольны – алімпійскі від спорту. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку тэнісіста. Харчаванне пры занятках тэнісам. Правілы гульні. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў.

Самакантроль на занятках тэнісам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя спартсмены свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

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 градусаў (з прысяданнем, з 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 корпусам 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 сцяну 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. Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па мячы са зменным прыходзячым кручэннем.

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, з дзвюх трацей стала.

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

Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, уперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-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 наката 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 наката.

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

Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Прымяненне вывучаных тэхнічных і тактычных элементаў у вучэбнай гульні.

Бадмінтон

Тэарэтычныя звесткі

Бадмінтон – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да да адзення і абутку бадмінтаніста.

Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Апісанне гульнявой пляцоўкі. Інвентар для гульні ў бадмінтон.

Сутнасць гульні ў бадмінтон. Тактыка адзіночнай і парнай гульні. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па бадмінтоне.

Самакантроль на занятках бадмінтонім. Найбольш тыповыя траўмы бадмінтаністаў. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя бадмінтаністы свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні па пляцоўцы. Перамяшчэнні прыстаўным крокам; скрыжаваным крокам; выпадзі наперад, у бок у пярэдняй і ў сярэдняй зоне пляцоўкі. Перасоўванне па пляцоўцы ў чатыры кропкі.

Тэхніка выканання удараў на сетцы: «падстаўка»; «адкідка»; «дабіванне»; «штуршок»; «перавод» валана адкрытым і закрытым бокам ракеткі. Тэхніка выканання плоскай падачы адкрытым і закрытым бокам ракеткі; высокай падачы.

Тэхніка перамяшчэння ў пярэдняй зоне пляцоўкі з выкананнем удараў на сетцы: «падстаўка»; «адкідка»; «дабіванне» валана адкрытым і закрытым бокам ракеткі, прама і па дыяганалі. Тэхніка перамяшчэння ў сярэдняй зоне пляцоўкі; перамяшчэнне ў левы вугал, правы вугал. Удары ў сярэдняй зоне пляцоўкі: плоскі; кароткі; высокі; адкрытым і закрытым бокам ракеткі; збоку, зверху, знізу. Тэхніка перамяшчэння ў сярэдняй зоне пляцоўкі з выкананнем высокага атакуючага ўдару; плоскага; кароткага; адкрытым і закрытым бокам ракеткі збоку; зверху; знізу. Практыкаванні для навучання тэхнікі нападаючага ўдару «смэш». Тэхніка перасоўвання ў задняй зоне пляцоўкі ў левы (правы) далёкі вугал. Тэхніка выканання ўдараў у абароне на задняй лініі: зверху, збоку адкрытым і закрытым бокам ракеткі. Удары ў задняй зоне пляцоўкі, абарончыя дзеянні гульца, прыём і выкананне атакуючых удараў.

Адзіночная гульня ў бадмінтон на палове пляцоўкі. Адзіночная гульня ў бадмінтон на ўсёй пляцоўцы да ліку 15. Гульня ў бадмінтон у складзе групы з пачарговымі ўдарамі па валану ўдзельнікамі каманд і выбываннем гульцоў з гульні пасля памылкі пры ўдары па валану (удар у сетку, удар па-за пляцоўкай, промах па валану).

Тактыка адзіночнай гульні. Чаргаванне высокіх атакуючых удараў на заднюю лінію пляцоўкі і пераклад валана на сетку. Выкананне удараў па дыяганалі, у правы задні кут пляцоўкі і левы кут каля сеткі. Хуткія атакуючыя ўдары са зрушэннем гульца да задняй лініі.

Тактыка парнай гульні. Узаемадзеянне гульцоў–партнёраў падчас гульні. Пазіцыі гульцоў у парнай гульні. Гульня ў пярэдняй–задняй пазіцыі. Гульня ў паралельнай пазіцыі. Гульня ў прамежкавай пазіцыі. Размяшчэнне гульцоў ад атакі да абароны і наадварот.

Комплексы спецыяльных практыкаванняў, накіраваных на развіццё хуткасці, спрыту, вынослівасці, гнуткасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм вучняў.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Гімнастыка атлетычная

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках у трэнажорнай зале, пры выкананні фізічных практыкаванняў з абцяжарваннямі і на трэнажорах. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку падчас заняткаў гімнастыкай атлетычнай. Харчаванне пры занятках гімнастыкай атлетычнай. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару.

Самакантроль на занятках гімнастыкай атлетычнай. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

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 пояса: жым гантэлей стоячы; цяга блочнай прылады адной рукой, у нахіле; развядзенне рук з гантэлямі на нахіленай лаўцы; пад'ём гантэлі адной рукой у становішчы лежачы на нахіленай лаўцы пад вуглом 45 градусаў;

для мышцаў рук: згінанне рук на лаўцы пад вуглом 45 градусаў,

сідзячы, хватам зверху; разгінанне рук са штангай 3-за галавы, 3-за галавы стоячы, у становішчы лежачы на нахіленай лаўцы;

для мышцаў брушнага прэса: падцягванне каленяў да грудзей сідзячы; нахілы тулава ў бакі;

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

Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця
рухальных здольнасцей вучняў

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

Выпады ўперад са штангай на плячах у паўпрыседзе. Прысяданні са штангай на грудзях. Прысяданні з апорай аб падстаўку за спінай, тулава адхілена назад, пад пяткі падкладзены брусок. Пад'ёмы на наскі ў становішчы сідзячы 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 на нахіленай лаўцы. Жым штангі вузкім хватам. Жым гантэлей у становішчы сідзячы. Цяга блока адной рукой. Згінанне і разгінанне рук з гантэлямі, са штангай у локцевых суставах. Разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі, са штангай 3-за галавы. Пад'ёмы каленяў да грудзей у становішчы сідзячы. 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 градусаў. Пад'ём гантэлі адной рукой у становішчы лежачы бокам на гарызантальнай лаўцы хватам зверху. Выраўноўванне рук з гантэлямі ў становішчы нахіл уперад. Разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі ў становішчы лежачы на лаўцы.

Практыкаванні на гімнастычных снарадах: лажанне па канаце (шасце); апорныя скачкі праз гімнастычнага казла, практыкаванні на перакладзіне, на брусах.

Тэставыя практыкаванні: нахіл наперад з зыходнага становішча сідзячы на падлозе або нахіл наперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы; падцягванне ў вісе на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах. Практыкаванні для падрыхтоўкі да выканання тэставых практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам

кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна зменшыць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:

неабходна абмежаваць інтэнсіўнасць практыкаванняў на гімнастычных снарадах, трэнажорах, у комплексах кругавой трэніроўкі.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі станам апорна-рухальнага апарату вучняў.

Практыкаванні для розных груп мышцаў:

неабходна абмежаваць вагу абцяжарвання;

неабходна абмежаваць падцягванне на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры, выпады ўперад са штангай на плячах у паўпрыседзе, прысяданні са штангай на грудзях.

Лёгкая атлетыка

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лёгкай атлетыцы. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку пры занятках лёгкай атлетыкай. Разнавіднасці і дыстанцыі бегу. Разнавіднасці і спосабы скачкоў. Разнавіднасці кідання і штурхання. Лёгкаатлетычныя мнагабор'і. Лёгкая атлетыка ў Дзяржаўным фізкультурна-аздараўленчым комплексе Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны».

Дасягненні беларускіх спартсменаў на Алімпійскіх гульнях.

Самакантроль на занятках па лёгкай атлетыцы. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

Паўторны бег з паскарэннем 60–80 м, з ходу на адрэзках 20–60 м, з высокага і нізкага стартаў 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 рознага зыходнага становішча 10–20 м.

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

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

Кросавы бег. Чаргаванне хады і бегу. Пераадоленне гарызантальных і вертыкальных перашкод. Тактыка размеркавання сіл у кросавым бегу.

Скачок у даўжыню: 1) адштурхоўванне ў спалучэнні з палётам у кроку; 2) тэхніка прыземлення; 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 іншых прадметаў).

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

Кіданне мяча 150 г з поўнага разбегу.

Кіданне гранаты 700 г з разбегу па калідоры 10 м.

Эстафеты і рухавыя гульні з бегам, скачкамі, кіданнем.

Тэставыя практыкаванні: чаўночны бег 4x9 м; скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін; бег 30м; бег 1000 м (дзяўчаты); 1500 м (юнакі); хадзьба 2000 м (дзяўчаты); 3000 м (юнакі); скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі; трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (юнакі); кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (дзяўчаты). Практикаванні для падрыхтоўкі да выканання тэставых практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лыжным гонкам. Умовы захоўвання і асаблівасці падрыхтоўкі лыжнага інвентару, адзення і абутку да заняткаў. Самакантроль на занятках па лыжнай падрыхтоўцы. Спосабы папярэджвання абмаражэнняў пры перамяшчэнні на лыжах. Аказанне першай дапамогі пры траўмах і абмаражэннях. Уплыў заняткаў лыжнымі гонкамі на ўмацаванне здароўя.

Гісторыя развіцця лыжнага спорту ў Рэспубліцы Беларусь. Лепшыя лыжнікі свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні. Дасягненні беларускіх спартсменаў на Алімпійскіх гульнях.

Практычны матэрыял

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 канькавыя хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на іншы.

Павароты на лыжах з пераступаннем на месцы і ў руху. Павароты махам правай (левай) кругам, павароты махам правай (левай) цераз лыжу назад кругам.

Спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках.

Пад'ёмы на лыжах ступаючым крокам, слізготным крокам, «лесвічкай», «паўелачкай», «елачкай».

Тармажэнне на лыжах упорам, «плугам».

Пераадоленне перашкод на лыжах спосабамі «пераступанне», «пералажанне». Пераадоленне бугроў (30–50 см вышыняй) і ўпадзін пры перамяшчэнні ў асноўнай стойцы.

Праходжанне дыстанцый з выкарыстаннем вывучаных спосабаў перамяшчэння. Праходжанне дыстанцый з пераадоленнем спускаў і пад'ёмаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Плаванне

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па плаванні. Падрыхтоўка купальных прыналежнасцей да вучэбных заняткаў па плаванні. Правілы асабістай і грамадскай гігіены пры наведванні басейна. Правілы бяспечнага купання ў адкрытых вадаёмах.

Спосабы спартыўнага плавання. Уплыў заняткаў плаваннем на здароўе вучняў. Загартоўваючы эфект заняткаў плаваннем. Самакантроль пры занятках плаваннем.

Лепшыя плыўцы свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні. Дасягненні беларускіх спартсменаў на Алімпійскіх гульнях.

Практычны матэрыял

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, брушнага 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 праплаванне адрэзкаў да 25 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, затым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы

для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да таго падобнае; тое ж, але ўключаючы работу ног, звяртаючы ўвагу на дыханне; плаванне спосабам «кроль на грудзях» у поўнай каардынацыі. Пераадоленне дыстанцыі 25–50 м на скорасць. Пераадоленне дыстанцыі 100–150 м без уліку часу.

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, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да таго падобнае; плаванне спосабам «кроль на спіне» у поўнай каардынацыі. Пераадоленне дыстанцыі 25–50 м на скорасць. Пераадоленне дыстанцыі 100–150 м без уліку часу.

Плаванне спосабам «брас»: з зыходнага становішча лежачы на грудзях, праплыванне адрэзкаў з рухам нагамі і апорай рукамі аб дошку з затрымкай дыхання; з рухам нагамі і апорай рукамі аб дошку з дыханнем; без руху нагамі (з апорай на дошку) з грабкамі рукамі і затрымкай дыхання; без руху нагамі (з апорай на дошку) з узгадненнем рухаў рукамі і дыхання; з узгадненнем рухаў рук, ног і дыхання; плаванне спосабам «брас» у поўнай каардынацыі рухаў. Пераадоленне дыстанцыі 25–50 м на скорасць. Пераадоленне дыстанцыі 100–150 м без уліку часу.

Скачкі ў ваду. Скачкі ў ваду з борціка нагамі ўніз. Спад галавой уніз з зыходнага становішча седзячы на борціку і седзячы на тумбачцы. Старты скачок у ваду з тумбачкі.

Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў самавыратавання і выратавання на вадзе (дадатак 3).

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць праплыванне з высокай інтэнсіўнасцю адрэзкаў і дыстанцый.

Дадатак 1

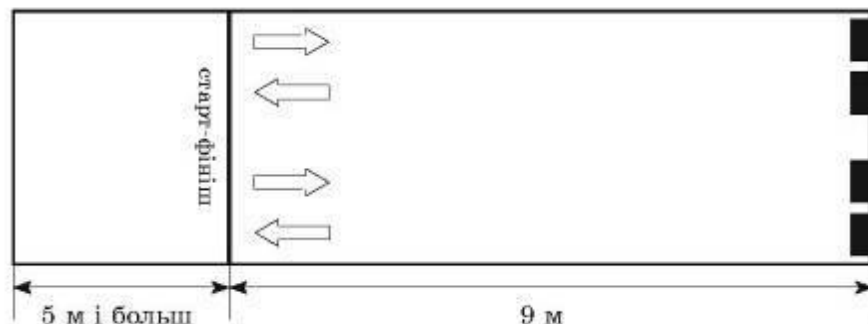
да вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для X–XI класаў устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі, з беларускай мовай навучання і выхавання (базавы ўзровень)

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ ДЛЯ ВЫЗНАЧЭННЯ ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Бег 1000, 1500 м выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Старт – групавы. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або скарачаць дыстанцыю. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 с.

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 у бегу (фальстарт), можа быць дадзена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Чаўночны бег 4х9 м выконваецца ў спартыўнай зале на палове валебольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу – не большая за два чалавекі. Кожнаму вучню даюцца дзве спробы запар. Па камандзе «На старт!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валебольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту па напрамку да пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50 x 50 x 100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад аднаго (рысунак 1).



Рысунак 1

Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, бяруць кожны па адным бруску (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (або за яе) брусок (кідаць

нельга!), разварочваюцца і бягуць за брусом, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы скорасці, перасякаюць яе з брусом у руках. Час выканання чаўночнага бегу кожным вучням фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 с. Залічваецца лепшы вынік з дзвюх спроб.

Хадзьба 2000, 3000, выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэст асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Пры невялікай напauняльнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Пры выкананні тэста не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадзьбой, спыняцца для адпачынку або скарачаць дыстанцыю. 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 разгойдванні, перахопліванні рук. Падцягванне залічваецца, калі падбародак вучня знаходзіцца вышэй за ўзровень перакладзіны, а пры апусканні рукі поўнасьцю выраўноўваюцца ў локцевых суставах.

Падыманне тулава за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча ляжачы на спіне, рукі скрыжаваныя перад грудзьмі, далоні на локцевых суставах, ступні ног зафіксаваны. Вугал у каленным суставе складае 90 градусаў. 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 ляжачы на спіне, рукі за галавой, прамыя ногі разам. Педагагічны работнік або вучань размяшчаецца з боку галавы тэсціруемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале педагагічнага работніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногі да вугла 90 градусаў да моманту дакранання галёнкай гімнастычнай палкі, загадзя замацаванай у нерухомым становішчы або ўтрымліваемай педагагічным работнікам. Затым тэсціруемы апускае ногі, дакранаецца пяткамі да гімнастычнай маты. 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 прамыя ў локцевых суставах, ногі паралельныя. Захоўваючы прамое становішча тулава і ног,

вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла, не меншага за 90 градусаў і, выраўноўваючы 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 цераз кароткую скакалку за 1 мін выконваюцца на цвёрдым пакрыцці (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або беговой дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкі робіцца толькі ўперад. Скачкі выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагі адначасова. Забараняецца выкарыстоўваць на скакалцы ўстаўкі-ўцяжарвальнікі. Пры памылцы падчас скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкі. Залічваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу 1 мін.

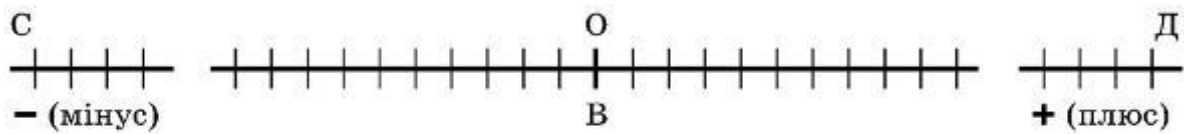
Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даюцца тры спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Трайны скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы або на дарожцы стадыёна з прыжымленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкі выконваюцца штуршком дзвюма нагамі разам без затрымак і спыненняў. Кожнаму вучню даюцца 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 ног 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 даюцца 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 (рысунак 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 вымяральной лінейкі па лініі СД. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 с. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.



Рысунак 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. Тэсціруемы кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэдніх 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–XI класаў устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі, з беларускай мовай навучання і выхавання (базавы ўзровень)

КРЫТЭРЫІ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ СФАРМІРАВАНАСЦІ РУХАЛЬНЫХ УМЕННЯЎ І НАВЫКАЎ У ГУЛЬНЯВЫХ ВІДАХ СПОРТУ

Узровень	Крытэрыі ацэнкі
Нізкі	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне не адпавядае узору, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, выконваецца з парушэннем правіл бяспечных паводзін наўмысна
	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана з вялікай колькасцю істотных памылак у розных фазах, са значнымі адхіленнямі ад узору, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, са значным адхіленнем ад зададзенага параметра (болей за 80 працэнтаў), выконваецца з парушэннем правіл бяспечных паводзін ненаўмысна
Ніжэй сярэдняга	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана з некалькімі істотнымі памылкамі ў розных фазах, са значнымі адхіленнямі ад узору, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, з канцэнтрацыяй увагі на тэхніку выканання ўсяго дзеяння, запаволена, скавана, са значным адхіленнем ад зададзенага параметра (болей за 50 працэнтаў), са значным замаруджваннем тэмпу
	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана з некалькімі істотнымі памылкамі ў розных фазах, з адхіленнямі ад узору, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, з канцэнтрацыяй увагі на асобных частках, запаволена, напружана, са значным адхіленнем ад зададзенага параметра (болей за 50 працэнтаў), з нязначным замаруджваннем тэмпу
Сярэдні	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана з адной істотнай памылкай у асноўнай фазе і з некалькімі неістотнымі памылкамі ў падрыхтоўчай і заключнай фазах, разам, з нязначным напружаннем, па ўзоры, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, с нязначным адхіленнем ад зададзенага параметра (да 50 працэнтаў), з нязначным замаруджваннем тэмпу
	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана з адной істотнай памылкай у асноўнай фазе і з некалькімі

	неістотнымі памылкамі ў падрыхтоўчай і заключнай фазах, разам, ненапружана, па ўзоры, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, с нязначным адхіленнем ад зададзенага параметра (да 50 працэнтаў), з зададзенай амплітудай і тэмпам
Вышэй сярэдняга	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана з адной-дзвюма неістотнымі памылкамі у асноўнай фазе або адной-дзвюма істотнымі памылкамі ў падрыхтоўчай і заключнай фазах, разам, асэнсавана, без канцэнтрацыі ўвагі на асобных частках руху, у адпаведнасці з узорам, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, с нязначным адхіленнем ад зададзенага параметра, з зададзенай амплітудай і тэмпам
	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана самастойна, без памылак у асноўнай фазе, з неістотнымі памылкамі ў падрыхтоўчай і заключнай фазах, разам, асэнсавана, без канцэнтрацыі ўвагі на асобных частках руху, у адпаведнасці з узорам, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, у адпаведнасці з зададзеным параметрам, зададзенай амплітудай і тэмпам
Высокий	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана ў часткова змененай сітуацыі (напрыклад, зменена зыходнае становішча, выкарыстаны дадатковыя ўмовы, іншыя змяненні сітуацыі), самастойна, без памылак або з неістотнымі памылкамі ў падрыхтоўчай і заключнай фазах, без напружання, у адпаведнасці з узорам, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, у адпаведнасці з зададзеным параметрам, зададзенай амплітудай і тэмпам
	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выконваецца самастойна і свабодна ў любой змененай сітуацыі (вучэбная гульня, гульнявое заданне, комплексы і камбінацыі элементаў, іншыя вучэбныя заданні), выканваецца дакладна, эканамічна, якасна, у адпаведнасці з узорам, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, у адпаведнасці з зададзеным параметрам, зададзенай амплітудай і тэмпам

Дадатак 3
да вучэбнай праграмы па вучэбным
прадмеце « Фізічная культура і
здароўе» для X–XI класаў устаноў
адукацыі, якія рэалізуюць
адукацыйныя праграмы агульнай
сярэдняй адукацыі, з беларускай
мовай навучання і выхавання
(базавы узровень)

Клас	Від заняткаў	Практыкаванні
X	Тэарэтычны матэрыял	Паслядоўнасць дзеянняў пры аказанні дапамогі пацярпеламу на вадзе. Спосабы транспарціроўкі пацярпелага. Першая дапамога (штучная вентыляцыя лёгкіх, непрамы масаж сэрца)
	Практычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў аказання дапамогі пацярпеламу на вадзе. Транспарціроўка пацярпелага. Плаванне на баку. Гульня «Дастань пацярпелага»
XI	Тэарэтычны матэрыял	Паслядоўнасць дзеянняў пры аказанні дапамогі пацярпеламу на вадзе. Спосабы транспарціроўкі пацярпелага. Першая дапамога (штучная вентыляцыя лёгкіх, непрамы масаж сэрца)
	Практычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў аказання дапамогі пацярпеламу на вадзе. Транспарціроўка пацярпелага. Плаванне на баку. Гульня «Дастань пацярпелага»