

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
01.08.2025 № 137

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

(базовый уровень)

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

2. Настоящая учебная программа рассчитана:

для X классов – 102 часа (три часа в неделю), из них на вариативный компонент – 65 часов;

для XI классов – 102 часа (три часа в неделю), из них на вариативный компонент – 65 часов.

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

4. Задачи изучения:

4.1. обучающие задачи:

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

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

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

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

4.2. воспитательные задачи:

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

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

развитие потребности в регулярной физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;

формирование межличностных отношений со сверстниками в процессе игровой деятельности;

4.3. оздоровительные задачи:

формирование и привитие навыков здорового, физически активного образа жизни;

укрепление физического здоровья учащихся;

повышение умственной работоспособности;

профилактика стрессовых состояний и заболеваний средствами физической культуры;

содействие разностороннему физическому развитию;

формирование правильной осанки.

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

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье», учебная деятельность учащихся, основные требования к ее результатам концентрируются по следующим содержательным линиям: теоретический материал, «Легкая атлетика», «Аэробика, гимнастика атлетическая. Гимнастика, акробатика», «Лыжные гонки» (при отсутствии снега заменяется учебным материалом других тем), «Спортивные игры» (изучается не менее двух представленных игр).

Вариативный компонент, включающий третий урок (игровое занятие), представлен учебным материалом, который расширяет и углубляет знания в сфере физической культуры и спорта, совершенствует

двигательные умения и навыки, относящиеся к видам спорта инвариантного компонента, а также упражнениями, комплексами и игровыми элементами таких видов спорта, как теннис настольный, бадминтон, плавание (учебные занятия по плаванию организуются при наличии условий и возможностей для их проведения). Педагогический работник самостоятельно выбирает и использует в образовательном процессе учебный материал одного или нескольких видов спорта вариативного компонента с учетом наличия необходимой материально-технической базы (физкультурно-спортивные сооружения, спортивный инвентарь и оборудование). На игровых занятиях, рекомендуется использование учебного материала тем спортивных игр, плавания, а также других тем вариативного компонента, способствующих повышению двигательной активности учащихся.

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

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

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

Специфика настоящей учебной программы предусматривает:

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

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

проведение учебных занятий три часа в неделю;

выполнение домашних заданий для самостоятельного усвоения учебного материала и формирования двигательных навыков, развития физических качеств;

выполнение учащимися контрольных и тестовых упражнений (в рамках инвариантного компонента) для анализа динамики индивидуального уровня сформированности двигательных навыков, уровня физической подготовленности (условия выполнения тестовых упражнений для оценки уровня физической подготовленности учащихся представлены в приложении 1);

подготовку к выполнению тестовых упражнений, развитие физических качеств в рамках вариативного компонента;

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

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

личностные:

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

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

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

убежденность в значимости здорового, физически активного образа жизни;

сформированность нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

понимание прикладного и оздоровительного значения изучаемых видов спорта;

осознание необходимости владения жизненно важными навыками плавания;

стремление к достижению индивидуально максимального результата в тестовых и контрольных упражнениях;

метапредметные:

понимание и использование в учебной и игровой деятельности преимуществ командной и индивидуальной работы;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

восприятие красоты телосложения и осанки человека, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе

учебной деятельности, активное использование физических упражнений для профилактики психического и физического утомления;

владение двигательными действиями и физическими упражнениями из видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм физкультурных занятий;

владение основными понятиями и терминами физической культуры, применение их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, умение с помощью терминов и понятий излагать особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

овладение навыками работы с информацией: способность выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах выполнения разучиваемых физических упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

предметные:

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

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

использование в практической деятельности и повседневной жизни знаний в сфере физической культуры и спорта, двигательных умений и навыков для сохранения и улучшения здоровья;

сформированность знаний о способах регулирования физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий;

осознание положительного влияния физкультурных и спортивных занятий на организм человека;

составление комплексов и подбор физических упражнений для поддержания умственной работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, четверти;

сформированность знаний о методах контроля и самоконтроля при

занятиях различными видами спорта и способах их применения; о самооценке уровня физической подготовленности и уровня физического развития;

описание и анализирование разучиваемого физического упражнения, выделение фаз и элементов движений, подбор подготовительных физических упражнений и планирование последовательности решения задач обучения; оценивание эффективности обучения посредством сравнения с образцом;

определение характера травм, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применение способов оказания первой помощи.

8. Контроль и оценка результатов учебной деятельности учащихся являются обязательными компонентами образовательного процесса при изучении содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Назначение контроля во всем многообразии его форм, видов и методов проведения – проверка соответствия результатов учебной деятельности каждого учащегося основным требованиям, установленным настоящей учебной программой.

Критерии оценки уровня сформированности двигательных умений и навыков в игровых видах спорта представлены в приложении 2.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В X КЛАССЕ. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (37 часов)

Правила безопасного поведения учащихся на учебных занятиях, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, на спортивных соревнованиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне.

Влияние никотина, алкоголя, наркотических веществ, переедания и других негативных факторов на состояние здоровья. Средства физической культуры в здоровом образе жизни девушки и юноши.

Функции Национального олимпийского комитета Республики Беларусь. Международные связи.

Тема 1. Легкая атлетика (9 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Ходьба. Спортивная ходьба. Скандинавская ходьба. Ходьба 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Бег. Бег с заданной скоростью в заданное время; эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки с отрезками 15, 30, 60 м; с высокого старта 30 м, 60 м, 100 м на скорость; равномерный бег на средние и длинные дистанции; чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м; кроссовый бег до 2 км; челночный бег 4×9 м; 1500 м (юноши) и 1000 м (девушки).

Прыжки. Прыжки вверх с касанием рукой предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх; на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков. Прыжки через короткую скакалку на максимальное количество за 40–60 с. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на технику и результат, в высоту с разбега способом «перешагивание» на технику и результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.

Метание. Метание теннисного мяча с места, с четырех бросковых шагов на дальность и на заданное расстояние. Метания мяча 150 г с полного разбега по коридору 10 м на дальность. Метания мяча 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 18–20 м. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

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

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания.

Тема 2. Аэробика (девушки), гимнастика атлетическая (юноши).

Гимнастика, акробатика (10 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по аэробике, атлетической гимнастике, гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Физические качества человека, их виды, значение и способы измерения. Методика самостоятельных занятий, самоконтроль. Задачи, средства, методы, формы организации самостоятельных занятий.

Практический материал

Выполнение строевых команд, построений и перестроений.

Акробатические упражнения (девушки). Стойка на лопатках с попеременным (одновременным) сгибанием ног, полушпагат, шпагат. Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно. Кувырок назад в полушпагат. Из упора присев, перекаат назад в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат. Переворот боком («колесо»). «Мост» наклоном назад с помощью и самостоятельно. Комбинация из ранее разученных упражнений.

Акробатические упражнения (юноши). Два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед прыжком. Два переворота боком («колесо») слитно; стойка на голове и руках; стойка на руках (с помощью). Комбинация из ранее разученных упражнений.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнений на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке) (девушки): ходьба с различным положением рук, с изменением направления, повороты, выпады, равновесия; ранее разученные упражнения. Комбинация из разученных элементов на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке).

Комплекс элементов на низкой перекладине (юноши): подъем переворотом толчком одной и махом другой ногой, упор прогнувшись, перемах из упора в упор верхом, из упора верхом поворот в упор, соскок махом назад из упора.

Упражнения на высокой перекладине (юноши): подъем из виса в упор силой; подъем из виса в упор переворотом; из виса соскок махом назад; подтягивания в висе различным хватом рук.

Комбинации элементов на параллельных брусьях (юноши): упор на прямых руках на брусьях, размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками; соскок махом назад не отпуская рук, с движением тела вправо (влево). Сгибаний и разгибаний рук в упоре на брусьях.

Аэробика (девушки). Базовые движения: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскоки и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по

диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу. Связки из четырех и более базовых движений.

Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости мышц туловища, рук и ног в исходном положении сидя и лежа. Комплексы упражнений для развития гибкости. Сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу (от гимнастической скамейки). Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднимание и опускание прямых ног из исходного положения лежа на спине за 1 мин.

Связки базовых движений на 8 счетов в соединении с элементами гибкости и равновесия (четыре связки с четырьмя элементами). Комплекс из не менее 8 разученных упражнений.

Гимнастика атлетическая (юноши). Упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц плеча, мышц шеи, мышц груди, мышц предплечья, мышц живота, мышц бедра, икроножной мышцы, мышц спины. Упражнения с весом собственного тела и отягощениями (гантели, штанги, гири и тому подобное); с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, пружина и тому подобное), с использованием тренажеров. Комплексы упражнений для формирования и наращивания мышечной массы. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.

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

Подскоки:

необходимо ограничить количество выполняемых подскоков.

Махи:

необходимо ограничить маховые упражнения с подскоками;

необходимо исключить упражнения: «длинный кувырок вперед прыжком», «два переворота боком («колесо») слитно», стойки на голове и руках.

Тема 3. Лыжные гонки (8 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по лыжным гонкам. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

Тема 4. Спортивные игры (10 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Правила обращения с игровым инвентарем и оборудованием. Правила соревнований, права и обязанности судей в изучаемой игре.

Практический материал

Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении; ведение мяча правой и левой руками, попеременно правой и левой руками, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу с места, одной рукой от головы; броски после ведения и двух шагов; штрафной бросок; тактические взаимодействия в нападении; действия игрока при персональной и зонной защите. Игра 3 на 3. Учебная игра. Судейская практика.

Волейбол. Приемы мяча снизу после подачи; передачи мяча сверху; нижняя, боковая и верхняя подачи с попаданием в зоны 1, 6 и 5; вторая передача в зоны 4 и 2; передача мяча двумя руками сверху в прыжке; нападающий удар; блокирование нападающего удара; страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе. Учебная игра. Судейская практика.

Гандбол. Ведение мяча в сочетании с изменением скорости передвижения, обводкой противника, передачами и бросками по воротам; передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола, при встречном движении; ловля мяча двумя руками

стоя на месте и в движении; ловля и передачи мяча при встречном движении; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; броски по воротам; штрафной бросок; бросок из опорного положения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Игра вратаря: отбивание и ловля мяча. Учебная игра. Судейская практика.

Футбол. Ведение мяча различными способами; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу; удары на дальность и точность, обводка – отбор мяча, обводка – отбор – удар по воротам; жонглирование мячом; технико-тактические связки: «ведение-передача», «прием-передача», «прием-ведение-передача». Тактические действия в защите и нападении при игре 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков. Учебная игра. Судейская практика.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

средства физической культуры;

задачи самостоятельных занятий физической культурой и спортом с учетом половых особенностей и целей;

методику самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроля;

влияние никотина, алкоголя, наркотических средств, переедания и других негативных факторов на состояние здоровья;

понятие «физические качества человека», разновидности, значение, способы измерения;

функции Национального олимпийского комитета Республики Беларусь.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;

правила страховки, взаимопомощи при выполнении физических упражнений;

правила подбора упражнений для развития физических качеств;

правила индивидуального нормирования нагрузки;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

бег на короткие дистанции с низкого и высокого стартов;

прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;

метание мяча 150 г на дальность по коридору 10 м;

комбинацию из разученных акробатических упражнений;

комбинацию упражнений на параллельных брусьях (юноши);

комплекс упражнений на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке) (девушки);

упражнения для сохранения правильной осанки;

способы передвижений на лыжах;

технические приемы изучаемой спортивной игры;

технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;

тестовые упражнения для оценки уровня физической подготовленности учащихся X класса (таблица 1).

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

соблюдения здорового образа жизни;

занятий плаванием;

участия в изученных спортивных играх;

достижения индивидуально максимального результата сформированности двигательных навыков учащихся X класса (таблица 2).

Таблица 1

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся X класса

Тестовые упражнения	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Юноши										
Бег 30 м (с)	4,3 и менее	4,4	4,5	4,6	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7 и более
Челночный бег 4х9 м (с) или	8,8 и менее	8,9	9,0	9,2	9,3	9,6	9,8	10,1	10,3	10,6 и более

прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	135 и более	125	118	110	104	96	90	83	75	60 и менее
Прыжок в длину с места (см)	247 и более	242	236	231	225	215	204	193	182	171 и менее
или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	750 и более	740	715	685	665	635	615	590	555	520 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	13 и более	12	11	10	9	7	4	2	1	0
или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15 и более	13	12	10	9	7	5	3	2	1 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	17 и более	16	14	12	10	6	3	– 1	– 5	– 8 и менее
или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	14 и более	12	10	9	7	4	2	0	– 2	– 4 и менее
Бег 1500 м (мин, с), или ходьба 2000 м (мин, с),	5,40 и менее	5,50	6,10	6,25	6,36	6,50	7,13	7,40	8,07	8,34 и более
	21,50 и менее	22,30	23,10	24,00	24,40	25,30	26,10	27,00	27,50	28,40 и более
Девушки										
Бег 30 м (с)	4,9 и менее	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,7	6,0	6,2	6,4 и более
Челночный бег 4х9 м (с)	9,8 и менее	10,0	10,1	10,3	10,5	10,8	11,2	11,5	11,9	12,2 и более
или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	129 и более	123	116	110	104	100	94	82	75	66 и менее
Прыжок в длину с места (см)	190 и более	185	179	172	167	163	159	149	140	131 и менее
или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	625 и более	600	550	510	475	440	410	380	320	300 и менее

Поднимание туловища за 1 мин (раз) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	58 и более	56	54	52	50	46	42	38	34	30 и менее
	37 и более	34	30	27	25	22	20	15	10	7 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	21 и более	20	18	16	15	12	8	5	2	– 2 и менее
	22 и более	20	18	16	14	11	9	6	3	2 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 1500 м (мин, с),	4,48 и менее	4,58	5,13	5,25	5,37	5,52	6,16	6,41	7,07	7,30 и более
	16,0 и менее	16,35	17,05	17,40	18,0	18,25	18,50	19,10	19,20	20,0 и более

Таблица 2

Шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков
учащихся X класса

Контрольные упражнения	Уровни									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Юноши										
Бег 100 м (с)	13,9 и менее	14,2	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	15,5	15,7	15,8 и более
Бег 3000 м (мин, с)	13,20 и менее	14,05	14,45	15,25	16,05	16,50	17,40	18,30	19,20	19,21 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	8,35 и менее	9,10	9,45	10,20	10,35	10,50	11,15	11,40	12,10	12,11 и более
Кросс 3000 м (мин, с)	13,30 и менее	14,15	14,55	15,35	16,15	17,05	17,55	18,50	19,45	19,46 и более
6-минутный бег (м)	1430 и более	1400	1380	1350	1320	1300	1280	1250	1210	1170 и менее
Прыжок в длину с разбега (см)	463 и более	450	436	423	410	382	356	330	304	303 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	130 и более	125	120	115	110	105	100	95	90	85 и менее
Метание мяча 150 г с	47 и	45	43	41	40	37	34	31	28	27

разбега (м)	более									и менее
Метание гранаты 700 г с разбега (м)	34 и более	32	30	28	26	24	23	22	21	20 и менее
Удержание ног в положении угла в упоре на брусьях (с)	6 и более	5	4	3	2	1	—	—	—	0
Подъем переворотом на перекладине (раз)	4 и более	3	2	1	—	—	—	—	—	0
Подъем силой на перекладине (раз)	4 и более	3	2	1	—	—	—	—	—	0
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12 и более	11	10	9	8	7	6	5	4	3 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	14,50 и менее	15,10	15,25	15,50	16,05	16,30	18,50	17,10	17,30	17,31 и более
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	26,10 и менее	27,00	27,50	28,40	29,30	30,00	30,30	31,00	31,30	31,31 и более
Девушки										
Бег 100 м (с)	15,7 и менее	16,0	16,3	16,5	16,7	17	17,2	17,4	17,6	17,7 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	370 и более	360	350	340	330	317	303	290	277	276 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115 и более	110	105	100	95	90	85	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	26 и более	25	24	23	21	19	18	16	15	14 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	16 и более	15	10	8	6	5	4	3	2	1 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	24 и более	21	19	18	17	15	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16,00 и менее	16,30	17,05	17,50	18,15	18,55	19,20	19,50	20,30	20,31 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	10,32 и менее	11,00	11,28	11,54	12,20	12,40	13,00	13,20	13,40	13,41 и более
6-минутный бег (м)	1285 и более	1250	1200	1170	1130	1110	1090	1040	980	910 и менее

ГЛАВА 3
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В XI КЛАССЕ.
ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (37 часов)

Правила безопасного поведения учащихся на учебных занятиях, занятиях физической культурой и спортом. Требования к безопасности мест проведения занятий физической культурой и спортом. Правила страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.

Влияние никотина, алкоголя, наркотических веществ, переедания и других негативных факторов на здоровье девушек и юношей. Благотворное влияние физических упражнений на здоровье юноши, девушки и будущего потомства.

Система олимпийского образования в Республике Беларусь. Белорусская олимпийская академия.

Тема 1. Легкая атлетика (9 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением темпа, с чередованием оздоровительной и спортивной ходьбы на дистанции до 3000 м, скандинавская ходьба. Ходьба 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Бег. Бег с низкого старта 30 м, 60 м, 100 м на скорость, эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки с отрезками 60, 100, 200 м; равномерный и переменный бег до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); кроссовый бег до 3 км; челночный бег 4х9 м; 1500 м (юноши) и 1000 м (девушки).

Прыжки. Прыжки вверх с касанием рукой предмета, на двух ногах с максимальным выпрыгиванием; на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков; тройные и пятерные прыжки на дальность. Прыжки через короткую скакалку на максимальное количество за 40–60 с. Прыжки через длинную скакалку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на технику и результат, в высоту с разбега способом «перешагивание» на технику и результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.

Метания. Метания мяча 150 г с полного разбега по коридору 10 м на дальность. Метания мяча 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20–25 м. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

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

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания.

Тема 2. Аэробика (девушки), гимнастика атлетическая (юноши).

Гимнастика, акробатика (10 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по аэробике, гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Двигательные способности человека. Средства развития двигательных способностей, нормирование нагрузки с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма. Определение задач самостоятельных занятий физической культурой и спортом с учетом возраста и пола. Правила отбора физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом физиологических особенностей организма. Оптимальный недельный двигательный режим взрослого человека.

Практический материал

Выполнение строевых команд, построений и перестроений. Проведение построений и строевых команд в качестве командира.

Акробатические упражнения (девушки). Стойка на лопатках с различным движением ног. Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно. Кувырок назад в полушпагат. Переворот боком («колесо»). «Мост» наклоном назад с помощью и самостоятельно. Комбинация из ранее разученных упражнений.

Акробатические упражнения (юноши). Два-три кувырка вперед слитно, два-три кувырка назад слитно, длинный кувырок вперед прыжком. Два переворота боком («колесо») слитно. Стойка на голове и руках. Стойка на руках (с помощью). Комбинация из ранее разученных упражнений.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке) (девушки): ранее разученные упражнения; комбинация из разученных элементов.

Упражнения на высокой перекладине (юноши): подъем из виса в упор силой; подъем из виса в упор переворотом, из виса соскок махом назад; подтягивания в висе различным хватом рук.

Комбинации элементов на параллельных брусьях (юноши): размахивания в упоре, сед ноги врозь, из седа на правом бедре, левая рука впереди обратным хватом, соскок с поворотом внутрь на 180 градусов; соскок махом назад влево (вправо) с перехватом рук; из упора лёжа ноги врозь на жердях, носки ног наружу, перехват правой (левой) в упор лёжа скрестно на противоположной жерди и, отталкиваясь ногами, соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.

Аэробика (девушки). Базовые движения: разновидности ходьбы, бега, подскоки сгибая и разгибая ногу, подскоки ноги врозь – ноги вместе, подъем колена, выпады, махи в сочетании со сложными по координации движениями рук. Связки базовых движений на 8 счетов.

Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости мышц передней поверхности туловища, мышц спины, боковых мышц туловища и ног, мышц плечевого пояса, выполняемые в исходном положении сидя, лежа на спине, лежа на боку, лежа на животе, в упоре лежа. Комплексы упражнений на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (от гимнастической скамейки). Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднимание и опускание прямых ног из исходного положения лежа на спине за 1 мин.

Соединения из связок базовых упражнений с махами (четыре маха с подскоками и с поворотом на 360 градусов), сгибаниями и разгибаниями рук в упоре лежа (4 раза с различными вариантами: с опорой на одну ногу, на одну руку, с переходом на локти), упражнениями на пресс (4 подъема туловища в исходном положении лежа с различными движениями руками), подскоками (4 подскока ноги врозь – ноги вместе со сложными по координации движениями рук).

Комплекс из не менее 8 разученных упражнений.

Гимнастика атлетическая (юноши). Упражнения для мышц плеча, мышц шеи, грудной мышцы, мышц предплечья, мышц живота, мышц бедра, икроножной мышцы, мышц живота, мышц спины с различными отягощениями (вес тела, вес гантелей, штанги, гири, груза и тому подобное), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и тому подобное). Комплексы упражнений для формирования и наращивания мышечной массы. Наклон вперед из

исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.

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

Махи:

необходимо ограничить маховые упражнения с максимальной амплитудой.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполняемых прыжков.

Акробатика:

необходимо исключить упражнения: длинный кувырок вперед прыжком», стойки на голове и руках, перевороты боком («колесо»).

Тема 3. Лыжные гонки (8 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по лыжным гонкам. Правила предупреждения отморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции бега на лыжах;

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

Тема 4. Спортивные игры (10 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Правила соревнований, права и обязанности судей в изучаемой игре.

Практический материал

Баскетбол. Передачи мяча одной и двумя руками при движении с партнером в одном направлении и при встречном движении; ведение мяча правой и левой руками без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой руками; перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места с ближней, средней и дальней дистанции; броски в движении после ведения и двух шагов; штрафные броски; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; тактическое взаимодействие нападающих и защитников при персональной и зонной защите, при позиционном нападении. Игра 3 на 3. Учебная игра. Судейская практика.

Волейбол. Приемы мяча снизу после подачи; передачи мяча сверху и снизу; нижняя, боковая и верхняя подачи; нападающий удар, блокирование нападающего удара; страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 для нападающего удара. Учебная игра. Судейская практика.

Гандбол. Ведение мяча в сочетании с изменением скорости передвижения, обводкой противника, передачами и бросками по воротам; передачи мяча правой и левой руками на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ловля мяча одной и двумя руками; передача и ловля мяча в тройках; ловля и передачи мяча при встречном движении; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; броски по воротам; штрафной бросок; бросок из опорного положения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; игра вратаря: скрестное движение, перемещение восьмеркой, бросок из опорного положения с сопротивлением защитника, страховка в защите; согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. Учебная игра. Судейская практика.

Футбол. Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок: «ведение-передача», «прием-передача», «прием-ведение-передача» и тому подобное; удары на дальность и точность, обводка – отбор мяча, обводка – отбор – удар по воротам; перехват мяча, игра головой; комбинации в тройках с мячом; действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего; игровые

упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике. Учебная игра. Судейская практика.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

средства физической культуры;

задачи самостоятельных занятий физической культурой и спортом с учетом половых особенностей и целей;

методику самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроля;

влияние никотина, алкоголя, наркотических средств, переедания и других негативных факторов на здоровье девушек и юношей;

упражнения для развития различных физических качеств человека;

систему олимпийского образования в Республике Беларусь.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;

правила страховки, взаимопомощи при выполнении физических упражнений;

правила подбора упражнений для развития физических качеств;

правила индивидуального нормирования нагрузки;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

бег на короткие дистанции с низкого и высокого стартов;

прыжок в длину с разбега;

прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;

метание мяча 150 г с разбега на дальность и в цель;

комбинацию из разученных акробатических элементов;

комбинацию упражнений на параллельных брусьях (юноши);

комплекс упражнений на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке) (девушки);
 комплекс из разученных упражнений аэробики (девушки);
 упражнения для сохранения правильной осанки;
 способы передвижений на лыжах;
 технические приемы изучаемой спортивной игры;
 технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;
 тестовые упражнения для оценки уровня физической подготовленности учащихся XI класса (таблица 3).

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:
 соблюдения здорового образа жизни;
 занятий плаванием;
 участия в изученных спортивных играх;
 достижения индивидуально максимального результата сформированности двигательных навыков учащихся XI класса (таблица 4).

Таблица 3

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся XI класса

Тестовые упражнения	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Юноши										
Бег 30 м (с)	4,2 и менее	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
Челночный бег 4х9 м (с)	8,6 и менее	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	141 и более	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
Прыжок в длину с места (см)	252 и более	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	750 и более	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	16 и более	15	13	12	11	8	6	3	2	1 и менее
или сгибание и	19 и	17	15	13	12	10	8	5	3	2

разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	более									и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	19 и более	16	14	12	10	6	3	– 1	– 5	– 8 и менее
или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	16 и более	14	12	10	8	6	4	1	– 1	– 4 и менее
Бег 1500 м (мин, с), или ходьба 3000 м (мин, с),	5,35 и менее	5,45	6,00	6,15	6,25	6,45	7,00	7,25	7,45	8,05 и более
	22,40 и менее	23,10	23,50	24,15	24,43	25,05	25,48	26,08	26,39	27,16 и более
Девушки										
Бег 30 м (с)	5,0 и менее	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
Челночный бег 4х9 м (с)	9,8 и менее	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	134 и более	130	123	118	112	100	95	85	68	50 и менее
Прыжок в длину с места (см)	194 и более	189	184	179	168	158	147	137	130	126 и менее
или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	565 и более	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	57 и более	55	53	52	50	47	44	41	38	35 и менее
или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	37 и более	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на	22 и более	21	19	17	16	12	9	5	2	– 2 и менее

полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)										
	22 и более	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или	4,36 и менее	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
ходьба 2000 м (мин, с),	16,49 и менее	17,15	17,50	18,20	18,45	19,05	19,30	20,10	21,20	22,43 и более

Таблица 4

**Шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков
учащихся XI класса**

Контрольные упражнения	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Юноши										
Бег 100 м (с)	13,8 и менее	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
Бег 3000 м (мин, с)	14,30 и менее	14,50	15,10	15,35	15,55	16,20	16,40	17,00	17,20	17,21 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	8,03 и менее	8,20	8,37	8,54	9,10	9,37	10,04	10,30	10,57	10,58 и более
Кросс 3000 м (мин, с)	12,50 и менее	13,30	14,10	14,50	15,30	16,00	16,25	16,50	17,20	17,21 и более
6-минутный бег (м)	1505 и более	1460	1410	1370	1335	1300	1210	1170	1100	1080 и менее
Прыжок в длину с разбега (см)	468 и более	450	432	416	400	394	387	380	373	372 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	135 и более	130	125	120	115	110	105	100	95	90 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	58 и более	55	50	47	43	40	38	35	31	30 и менее
Метание гранаты 700 г с разбега (м)	40 и более	38	36	34	32	30	28	26	24	23 и менее
Удержание ног в положении угла в упоре на брусьях (с)	9 и более	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Подъем переворотом на перекладине (раз)	5 и более	4	3	2	1	—	—	—	—	0
Подъем силой на перекладине (раз)	5 и более	4	3	2	1	—	—	—	—	0

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	13 и более	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,10 и менее	26,00	26,50	27,40	28,30	29,20	30,10	31,00	31,50	30,51 и более
Девушки										
Бег 100 м (с)	15,2 и менее	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	396 и более	380	362	346	330	324	317	310	305	304 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115 и более	110	105	100	95	90	85	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	29 и более	28	26	24	22	20	18	17	16	15 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	18 и более	15	12	9	6	5	4	3	2	1
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16,00 и менее	16,30	17,05	17,50	18,15	18,55	19,20	19,50	20,30	20,31 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	10,17 и менее	10,30	10,43	10,56	12,10	12,30	12,50	13,10	13,30	13,31 и более
6-минутный бег (м)	1245 и более	1200	1180	1145	1105	1090	1040	990	930	895 и менее

ГЛАВА 4

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В X–XI КЛАССАХ

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (ПО ВЫБОРУ)

Аэробика спортивная (девушки)

Теоретический материал

Аэробика спортивная – вид спорта. Оздоровительная и профилактическая направленность аэробики. Аэробика высокой и низкой интенсивности. Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся. Сбалансированное питание при занятиях аэробикой. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю.

Самоконтроль на занятиях аэробикой спортивной. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Практический материал

Разновидности ходьбы и бега. Приставной шаг в сторону, вперед и

назад, скрестный шаг, варианты шагов ноги врозь – ноги вместе вперед, назад, в сочетании с поворотами. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук, с кругами руками.

Подскоки. С разгибанием ноги вперед, в сторону, назад. Подскоки ноги врозь – ноги вместе. С симметричными и асимметричными движениями руками.

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

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

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

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

Элементы динамической силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени, в упоре лежа, ноги врозь, в упоре лежа с опорой на одну ногу и (или) на одну руку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опусканием в упор на предплечьях. Круговые движения поочередно правой и левой ногами из исходного положения упор присев на одной, другая – в сторону на носок.

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

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

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

Специальная скоростно-силовая подготовка. Сгибание и разгибание

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату (шесту); опорные прыжки через гимнастического козла; упражнения на гимнастическом бревне, на разновысоких брусьях. Комбинация элементов на разновысоких брусьях (девушки): вис на верхней жерди, размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, толчком двумя ногами вис лежа на нижней жерди, сед углом на нижней жерди, соскок с поворотом на 180 градусов из седа на бедре. При отсутствии разновысоких брусьев, комбинация упражнений на низкой перекладине: из виса стоя, махом одной, толчком другой, подъем переворотом, упор прогнувшись, оборотом вперед опустить ноги, встать руки в сторону.

Тестовые упражнения: наклон вперед из исходного положения сидя на полу, наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке; из исходного положения лежа на спине поднимание туловища, поднимание и опускание прямых ног за 1 мин. Упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.

Упражнения для развития координационных способностей:

необходимо ограничить интенсивность упражнений на гимнастических снарядах, в комплексах круговой тренировки.

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

Подскоки:

необходимо ограничить количество выполняемых подскоков.

Махи:

необходимо ограничить маховые упражнения с подскоками.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполняемых прыжков.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретический материал

Баскетбол – олимпийский вид спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви баскетболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Техничко-тактические действия игроков в нападении и защите. Правила соревнований по баскетболу. Обязанности и права игроков и судей.

Самоконтроль на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие баскетболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Перемещения по площадке. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка шагом и прыжком. Повороты в положении стоя на месте, развороты.

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

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, одной и двумя руками при параллельном и встречном движении, в прыжке. Ловля мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Сочетание приемов «ловля-передача-поворот».

Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, с обводкой препятствий, по кругу; с остановками, поворотами, передачами по сигналу.

Броски мяча по кольцу двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком и без отскока от щита, под углом к щиту в движении, после ведения и двух шагов, штрафные броски.

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

Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча в положении стоя сбоку, из-за спины при передаче, выполненной поперек поля. Перехват передачи, выполненной вдоль площадки.

Тактические действия игрока. Тактические действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом. Броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления и способа передачи с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперника, выбор и применение обманных действий против защитника.

Тактические действия игрока с мячом: определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения, передачи, броска по кольцу. Выбор способа ведения мяча и броска по кольцу.

Взаимодействие игроков нападения и защиты между собой для завершения атаки. Командные действия: нападение с выходом в отрыв. Зонная защита.

Применение сочетаний изученных технических и тактических приемов в учебной игре.

Специальные упражнения для развития быстроты движений, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости баскетболиста.

Волейбол

Теоретический материал

Волейбол – олимпийский вид спорта. Разновидности волейбола. Гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Техничко-тактические действия игроков в защите и нападении. Расстановка игроков, игра либеро. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по волейболу.

Самоконтроль на занятиях волейболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие волейболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

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

Техника нападения. Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку в положении стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Нападающий удар в прыжке толчком одной и двумя ногами из зон 2, 3 и 4, нападающий удар со второй линии. Обманный атакующий удар. Блокирование атакующего удара.

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

Техника защиты. Прием мяча снизу двумя руками после подачи, снизу в падении вправо и влево, снизу одной рукой в падении вперед с опорой на другую руку. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела.

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

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

Использование изученных технических и тактических приемов в учебной игре.

Специальные упражнения для развития силовых и скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.

Гандбол

Теоретический материал

Гандбол – олимпийский вид спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви гандболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Техничко-тактические действия игроков в нападении и защите. Техничко-тактические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по гандболу.

Самоконтроль на занятиях гандболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие гандболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

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

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками сбоку (без поворота туловища) в положении стоя на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой с захватом и без захвата. Ловля мяча на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитника.

Передачи мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевой) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полуотскока, после ловли в непосредственной близости защитника, в борьбе с защитником. Передача мяча одной и двумя руками «в одно касание». Дальняя передача одной рукой хлестом партнеру в движении.

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

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

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

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

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

Использование изученных технических и тактических приемов в учебной игре.

Специальные упражнения для развития силовых и скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.

Футбол

Теоретический материал

Футбол – олимпийский вид спорта. Разновидности футбола – футбол, мини-футбол, футбол в залах, пляжный футбол. Гигиенические требования к одежде и обуви футболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Техничко-тактические действия игроков в нападении, полузащите, защите. Техничко-тактические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по футболу.

Самоконтроль на занятиях футболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие футболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты

на развитие ловкости, гибкости, быстроты. Игры с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, на сближение с соперником, с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря); игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча); многоплановые игры. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Ведения и передачи мяча; удары и приемы мяча ногой и головой; жонглирование мячом. Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок: «ведение-передача», «прием-передача», «прием-ведение-передача» и тому подобных.

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

Тактические действия в защите и нападении; упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков; игры для команд из 7 человек; игры в футбол командой из 8 человек с учетом деления поля на участки. Использование изученных технических и тактических приемов в учебной игре.

Теннис настольный

Теоретический материал

Теннис настольный – олимпийский вид спорта. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Питание при занятиях теннисом. Правила игры. Обязанности и права игроков и судей.

Самоконтроль на занятиях теннисом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие спортсмены мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

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

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке. Имитация одиночных, серийных ударов, ударов с перемещением вправо и

влево, вперед и назад. Имитация подач с обманным движением корпусом и руки с ракеткой. Имитация ударов в различном темпе перед зеркалом. Имитация ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимального в положении стоя на месте и с передвижением.

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

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

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

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

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

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

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны.

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

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

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

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

Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

Применение изученных технических и тактических элементов в учебной игре.

Бадминтон

Теоретический материал

Бадминтон – олимпийский вид спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви бадминтониста.

Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Описание игровой площадки. Инвентарь для игры в бадминтон. Сущность игры в бадминтон. Тактика одиночной и

парной игры. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по бадминтону.

Самоконтроль на занятиях бадминтоном. Наиболее типичные травмы бадминтонистов. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие бадминтонисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Передвижения по площадке. Передвижения приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки.

Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.

Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.

Одиночная игра в бадминтон на половине площадки. Одиночная игра в бадминтон на всей площадке до счета 15. Игра в бадминтон в составе группы с поочередными ударами по волану участниками команд и выбыванием игроков из игры после ошибки при ударе по волану (удар в сетку, удар вне площадки, промах по волану).

Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.

Тактика парной игры. Взаимодействие игроков-партнеров во время игры. Позиции игроков в парной игре. Игра в передне-задней позиции. Игра в параллельной позиции. Игра в промежуточной позиции. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.

Комплексы специальных упражнений, направленных на развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием

кардиореспираторной системы учащихся.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

Гимнастика атлетическая Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях в тренажерном зале, при выполнении физических упражнений с отягощениями и на тренажерах. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях гимнастикой атлетической. Питание при занятиях гимнастикой атлетической. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю.

Самоконтроль на занятиях гимнастикой атлетической. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Практический материал

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

Упражнения для различных групп мышц:

для мышц голени: подъемы на носки с отягощением;

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

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

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

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

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

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

Упражнения, комплексы и игры для развития двигательных способностей учащихся

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату (шесту); опорные прыжки через гимнастического козла, упражнения на перекладине, на брусьях.

Тестовые упражнения: наклон вперед из исходного положения сидя на полу, наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке; подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо снизить интенсивность нагрузки за счет частоты

движений.

Упражнения для развития координационных способностей:
необходимо ограничить интенсивность упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах, в комплексах круговой тренировки.

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

Упражнения для различных групп мышц:
необходимо ограничить вес отягощения;
необходимо ограничить подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, выпады вперед со штангой на плечах в полуприседе, приседания со штангой на груди.

Легкая атлетика

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях легкой атлетикой. Разновидности и дистанции бега. Разновидности и способы прыжков. Разновидности метаний и толканий. Легкоатлетические многоборья. Легкая атлетика в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

Достижения белорусских спортсменов на Олимпийских играх.

Самоконтроль на занятиях по легкой атлетике. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Практический материал

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

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

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

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

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

Кроссовый бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Тактика распределения сил в кроссовом беге.

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

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

Прыжок в высоту: 1) техника отталкивания; 2) дугообразный и

быстрый разбег; 3) переход через планку.

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

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

Метание мяча 150 г с полного разбега.

Метание гранаты 700 г с разбега по коридору 10 м.

Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

Тестовые упражнения: челночный бег 4х9 м; прыжки через короткую скакалку за 1 мин; бег 30м; бег 1000 м (девушки); 1500 м (юноши); ходьба 2000 м (девушки); 3000 м (юноши); прыжок в длину с места толчком двумя ногами; тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши); бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (девушки). Упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега.

Лыжные гонки

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по лыжной подготовке. Условия хранения и особенности подготовки лыжного инвентаря, одежды и обуви к занятиям. Самоконтроль на занятиях по лыжной подготовке. Способы предупреждения обморожений при передвижении на лыжах. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.

История развития лыжного спорта в Республике Беларусь. Лучшие лыжники мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения. Достижения белорусских спортсменов на Олимпийских играх.

Практический материал

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

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

Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении. Повороты махом правой (левой) кругом, повороты махом правой (левой) через лыжу назад кругом.

Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках.

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

Торможение на лыжах упором, «плугом».

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

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

Плавание

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по плаванию. Подготовка купальных принадлежностей к учебным занятиям по плаванию. Правила личной и общественной гигиены при посещении бассейна. Правила безопасного купания в открытых водоемах.

Способы спортивного плавания. Влияние занятий плаванием на здоровье учащихся. Закаливающий эффект занятий плаванием. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Лучшие пловцы мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения. Достижения белорусских спортсменов на Олимпийских играх.

Практический материал

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

Упражнения в воде. Плавание способом «кроль на груди». Плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и

дыхания; из исходного положения лежа на груди, руки вверх проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и тому подобное; то же, но включая работу ног, обращая внимание на дыхание; плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Преодоление дистанции 25–50 м на скорость. Преодоление дистанции 100–150 м без учета времени.

Плавание способом «кроль на спине»: из исходного положения лежа на спине, руки вверх проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и тому подобное; плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Преодоление дистанции 25–50 м на скорость. Преодоление дистанции 100–150 м без учета времени.

Плавание способом «брасс»: из исходного положения лежа на груди, проплывание отрезков с движением ногами и опорой руками о доску с задержкой дыхания; с движением ногами и опорой руками о доску с дыханием; без движения ногами (с опорой на доску) с гребками руками и задержкой дыхания; без движения ногами (с опорой на доску) с согласованием движений руками и дыхания; с согласованием движений рук, ног и дыхания; плавание способом «брасс» в полной координации движений рук, ног и дыхания. Преодоление дистанции 25–50 м на скорость. Преодоление дистанции 100–150 м без учета времени.

Прыжки в воду. Прыжки в воду с бортика ногами вниз. Спад головой вниз из исходных положений сидя на бортике и сидя на тумбочке. Стартовый прыжок в воду с тумбочки.

Упражнения, направленные на формирование навыков самоспасения и спасения на воде (приложение 3).

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить проплывание с высокой интенсивностью отрезков и дистанций.

Приложение 1
к учебной программе по учебному
предмету «Физическая культура и
здоровье» для X–XI классов
учреждений образования,
реализующих образовательные
программы общего среднего
образования, с русским языком
обучения и воспитания (базовый
уровень)

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Бег 1000, 1500 м выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Старт – групповой. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или сокращать дистанцию. Результат измеряется с точностью до 1 с.

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

Челночный бег 4х9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому учащемуся предоставляются две попытки подряд. По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50 х 50 х 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок 1).

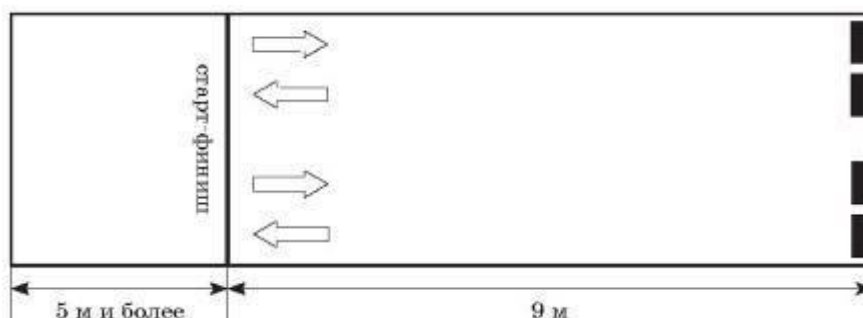


Рисунок 1

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

Ходьба 2000, 3000, выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуются выполнять тестовое упражнение отдельно среди юношей и девушек. При небольшой наполняемости класса допускается выполнение упражнения одновременно всеми учащимися. Группа юношей (девушек) стартует одновременно. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или сокращать дистанцию. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1с.

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

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

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

(поднимание и опускание) в течение 1 мин.

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

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

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

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

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

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

Учащийся кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони,

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

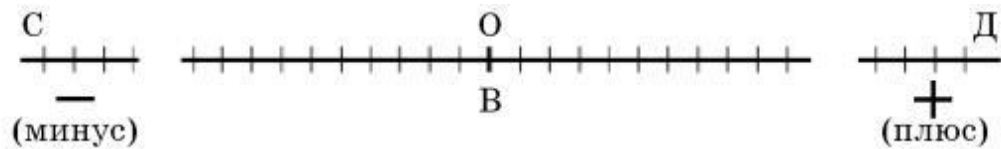


Рисунок 2

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

Приложение 2
к учебной программе по учебному
предмету «Физическая культура и
здоровье» для X–XI классов
учреждений образования,
реализующих образовательные
программы общего среднего
образования, с русским языком
обучения и воспитания (базовый
уровень)

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ
СПОРТА

Уровень	Критерии оценки
Низкий	Технический прием, двигательное действие не соответствует образцу, показанному педагогическим работником или его помощником, выполняется с нарушением правил безопасного поведения умышленно
	Технический прием, двигательное действие выполнено с большим количеством существенных ошибок в различных фазах, со значительными отклонениями от образца, показанного педагогическим работником или его помощником, со значительным отклонением от заданного параметра (более 80 процентов), выполняется с нарушением правил безопасного поведения неумышленно
Ниже среднего	Технический прием, двигательное действие выполнено с несколькими существенными ошибками в различных фазах, со значительными отклонениями от образца, показанного педагогическим работником или его помощником, с концентрацией внимания на технике выполнения всего действия, замедленно, скованно, со значительным отклонением от заданного параметра (более 50 процентов), со значительным замедлением темпа
	Технический прием, двигательное действие выполнено с несколькими существенными ошибками в различных фазах, с отклонениями от образца, показанного педагогическим работником или его помощником, с концентрацией внимания на отдельных частях, замедленно, напряженно, со значительным отклонением от заданного параметра (более 50 процентов), с незначительным замедлением темпа
Средний	Технический прием, двигательное действие выполнено с одной существенной ошибкой в основной фазе и с несколькими несущественными ошибками в подготовительной и заключительной фазах, слитно, с незначительным напряжением, по образцу, показанному

	педагогическим работником или его помощником, с незначительным отклонением от заданного параметра (до 50 процентов), с незначительным замедлением темпа
	Технический прием, двигательное действие выполнено с одной существенной ошибкой в основной фазе и с несколькими несущественными ошибками в подготовительной и заключительной фазах, слитно, ненапряженно, по образцу, показанному педагогическим работником или его помощником, с незначительным отклонением от заданного параметра (до 50 процентов), с заданной амплитудой и темпом
Выше среднего	Технический прием, двигательное действие выполнено с одной-двумя несущественными ошибками в основной фазе или с одной-двумя существенными ошибками в подготовительной и заключительной фазах, слитно, осмысленно, без концентрации внимания на отдельных частях движения, в соответствии с образцом, показанным педагогическим работником или его помощником, с незначительным отклонением от заданного параметра, с заданной амплитудой и темпом
	Технический прием, двигательное действие выполнено самостоятельно, без ошибок в основной фазе, с несущественными ошибками в подготовительной и заключительной фазах, слитно, осмысленно, без концентрации внимания на отдельных частях движения, в соответствии с образцом, показанным педагогическим работником или его помощником, в соответствии с заданным параметром, с заданной амплитудой и темпом
Высокий	Технический прием, двигательное действие выполнено в частично измененной ситуации (например, изменено исходное положение, использованы дополнительные условия, иные изменения ситуации), самостоятельно, без ошибок или с несущественными ошибками в подготовительной и заключительной фазах, без напряжения, в соответствии с образцом, показанным педагогическим работником или его помощником, в соответствии с заданным параметром, с заданной амплитудой и темпом
	Технический прием, двигательное действие выполняется самостоятельно и свободно в любой измененной ситуации (учебная игра, игровое задание, комплексы и комбинации элементов, другие учебные задания), выполняется точно, экономично, качественно, в соответствии с образцом, показанным педагогическим работником или его помощником, в соответствии с заданным параметром, с заданной амплитудой и темпом

Приложение 3
к учебной программе по учебному
предмету «Физическая культура и
здоровье» для X–XI классов
учреждений образования,
реализующих образовательные
программы общего среднего
образования, с русским языком
обучения и воспитания (базовый
уровень)

Класс	Вид занятий	Упражнения
X	Теоретический материал	Последовательность действий при оказании помощи пострадавшему на воде. Способы транспортировки пострадавшего. Первая помощь (искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца)
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков оказания помощи пострадавшему на воде. Транспортировка пострадавшего. Плавание на боку. Игра «Достань пострадавшего»
XI	Теоретический материал	Последовательность действий при оказании помощи пострадавшему на воде. Способы транспортировки пострадавшего. Первая помощь (искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца)
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков оказания помощи пострадавшему на воде. Транспортировка пострадавшего. Плавание на боку. Игра «Достань пострадавшего»