

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
01.08.2025 № 137

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для V–IX класаў устаноў адукацыі,
якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі,
з беларускай мовай навучання і выхавання

ГЛАВА 1

АГУЛЬНЫЯ ПАЛАЖЭННІ

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

2. Дадзеная вучэбная праграма разлічана:

для V класаў – 105 гадзін (тры гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 59 гадзін;

для VI класаў – 105 гадзін (тры гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 59 гадзін;

для VII класаў – 105 гадзін (тры гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 61 гадзіна;

для VIII класаў – 105 часоў (тры гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 63 гадзіны;

для IX класаў – 102 гадзіны (тры гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 60 гадзін.

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

4. Задачы вывучэння:

4.1. вучэбныя задачы:

фарміраванне ўмення аналізаваць і ацэньваць інфармацыю аб дзейнасці ў галіне фізічнай культуры і спорту для траўмабяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

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

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

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

4.2. выхаваўчыя задачы:

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

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

развіццё патрэбнасці ў рэгулярнай фізкультурна-аздараўленчай і спартыўнай актыўнасці;

фарміраванне міжасобасных адносін з ровеснікамі ў працэсе

дзеінасці ў сферы фізічнай культуры і спорту;

4.3. аздараўленчыя задачы:

фарміраванне і прывіццё навываў здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

умацаванне фізічнага здароўя вучняў;

павышэнне разумовай працаздольнасці;

прафілактыка стрэсавых станаў і захворванняў сродкамі фізічнай культуры; фарміраванне правільнай паставы;

садзейнічанне рознабаковаму фізічнаму развіццю.

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

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

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

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

Варыятыўны кампанент, які ўключае трэці ўрок (гульнявыя заняткі), прадстаўлены навучальным матэрыялам, які пашырае і паглыбляе веды ў сферы фізічнай культуры і спорту, дасканольвае рухальныя ўменні і навывы,

якія адносяцца да відаў спорту інварыянтнага кампанента, а таксама практыкаваннямі, комплексамі і гульнявымі элементы такіх відаў спорту, як тэніс настольны, бадмінтон, гімнастыка атлетычная, канькабежны спорт, плаванне (вучэбныя заняткі па плаванні і канькабежным спорце арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцяў для іх правядзення). Педагагічны работнік самастойна выбірае і выкарыстоўвае ў адукацыйным працэсе вучэбны матэрыял аднаго або некалькіх відаў спорту варыятыўнага кампанента з улікам наяўнасці неабходнай матэрыяльна-тэхнічнай базы (фізкультурна-спартыўныя збудаванні, спартыўны інвентар і абсталяванне). На гульнявых занятках рэкамендуецца выкарыстанне вучэбнага матэрыялу тых рухавых і спартыўных гульняў, плавання, а таксама іншых тэм варыятыўнага кампанента, якія спрыяюць павышэнню рухальнай актыўнасці вучняў.

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

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

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

Спецыфіка дадзенай вучэбнай праграмы прадугледжвае:

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

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

правядзенне вучэбных заняткаў тры гадзіны на тыдзень;

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

выкананне вучнямі кантрольных і тэставых практыкаванняў (у рамках інварыянтнага кампанента) для аналізу дынамікі індывідуальнага ўзроўню

сфарміраванасці рухальных навыкаў, узроўню фізічнай падрыхтаванасці (умовы выканання тэставых практыкаванняў для ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў прадстаўлены ў дадатку 1);

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

цесную ўзаемасувязь зместу вучэбных заняткаў з рухальнай актыўнасцю вучняў у вучэбны і пазавучэбны час, з рэгулярным удзелам у фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах.

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

асобасныя:

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

перакананасць у сацыяльнай значнасці фізічнай культуры і спорту ў сучасным грамадстве; значэнне вядзення здоровага ладу жыцця;

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

усведамленне здароўя як базавай каштоўнасці чалавека, прызнанне аб'ектыўнай неабходнасці ў яго ўмацаванні і працяглым захаванні з дапамогай заняткаў фізічнай культурай і спортам;

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

разуменне прыкладнога і аздараўленчага значэння відаў спорту, якія вывучаюцца;

разуменне і ўсведамленне неабходнасці валодання жыццёва важнымі навыкамі плавання;

разуменне значнасці дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэставых і кантрольных практыкаваннях; неабходнасці рэгулярных заняткаў даступнымі відамі спорту для захавання і паляпшэння здароўя;

метапрадметныя:

разуменне ўплыву заняткаў фізічнай культурай і спортам на выхаванне становішчых якасцей асобы;

разуменне прычынна-выніковай сувязі паміж узроўнем развіцця фізічных якасцей, станам здароўя і функцыянальнымі магчымасцямі асноўных сістэм арганізма; прычынна-выніковай сувязі паміж якасцю валодання тэхнікай фізічнага практыкавання і магчымасцю ўзнікнення траўм і ўдараў падчас самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам;

кіраванне эмоцыямі падчас заняткаў фізічнай культурай і спортам;

праяўленне паважлівага стаўлення да ўдзельнікаў сумеснай гульнівай і спаборніцкай дзейнасці;

актыўнае ўзаемадзеянне пры сумесных тактычных дзеяннях у абароне і нападзе, памяркоўнае стаўленне да памылак гульцоў сваёй каманды і каманды супернікаў;

разуменне негатыўнага ўплыву парушэння паставы на стан здароўя, выяўленне прычын парушэнняў паставы;

прадметныя:

сфарміраванасць уяўленняў пра нормы здоровага ладу жыцця, патрабаванні да рухальнага рэжыму ў вучэбны і пазавучэбны час, у розныя перыяды года;

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

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

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

сфарміраванасць уяўленняў пра становішчы уплыў заняткаў фізічнай культурай і спортам на арганізм чалавека;

сфарміраванасць ведаў пра комплексы і практыкаванні для падтрымання разумовай працаздольнасці на працягу навучальнага дня, тыдня, месяца, чвэрці;

сфарміраванасць уяўленняў пра метады кантролю і самакантролю пры занятках рознымі відамі спорту; пра самаацэнку ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці і ўзроўню фізічнага развіцця;

сфарміраванасць уяўленняў пра правілы і спосабы аказання першай дапамогі пры розных траўмах.

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

Прызначэнне кантролю ва ўсёй разнастайнасці яго форм, відаў і метадаў правядзення – праверка адпаведнасці вынікаў вучэбнай дзейнасці кожнага вучня асноўным патрабаванням, устаноўленым дадзенай вучэбнай праграмай.

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

ГЛАВА 2

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў V КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (46 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін вучняў на вучэбных занятках. Правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках.

Асабістая гігіена вучня на занятках фізічнай культурай і спортам. Шкодныя звычкі чалавека.

Алімпізм і алімпійскі рух. Алімпійскія ідэалы. Алімпійская хартыя. Прынцыпы алімпійскага руху.

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (12 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба звычайная са змяненнем даўжыні, частаты крокаў, скандынаўская. Хадзьба 1500, 2000 м.

Бег. Бег са змяненнем скорасці і напрамку руху, дробны бег на месцы і ў руху, з высокім падыманнем бядра на месцы і ў руху, скрыжаваным крокам; тэхніка выканання высокага старту, стартавага разбегу, бег па прамой; бег 30, 60 м з высокага старту, чаўночны бег 4х9 м, 6-мінутны бег, бег 1000 м.

Скачкі. Скачкі з месца ўверх штуршком адной і дзвюма нагамі з дакрананнем падвешаных прадметаў, з нагі на нагу ў кроку, з паваротам на 90, 180 градусаў, цераз кароткую скакалку на зададзеную колькасць. Скачкі ў даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі» з кароткага разбегу на вынік, у вышыню спосабам «пераступанне» з кароткага разбегу (3 – 5 крокаў) на вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з месца на зададзеную адлегласць і далёкасць; у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 6–8 м. Кіданне мяча 150 г з двух-трох крокаў. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

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

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.
Кіданне:
неабходна выключыць кіданне з разбегу;
неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання і колькасць паўтораў.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (12 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Заняткі фізічнай культурай у рэжыме дня школьніка ў розныя перыяды года. Уплыў заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на стан здароўя і фізічнае развіццё вучняў. Правілы рэгулявання фізічнай нагрузкі на арганізаваных і самастойных занятках. Паказчыкі велічыні нагрузкі: частата сардэчных скарачэнняў (далей – ЧСС), суб'ектыўнае пачуццё стомленасці. Правілы правядзення не менш трох рухавых гульняў.

Практычны матэрыял

Страявыя практыкаванні. Пастраенне ў калону, шарэнгу, круг; павароты на месцы пераступаннем і скачком; перастраенне з адной шарэнгі ў дзве, тры, чатыры і наадварот.

Агульнаразвіццёвыя і спецыяльныя практыкаванні, накіраваныя на развіццё фізічных якасцей.

Комплексы практыкаванняў для фарміравання правільнай паставы: хадзьба з прадметам на галаве па спартыўнай зале, па гімнастычнай лаўцы, па рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі; хадзьба, выпад і прысяданні з гімнастычнай палкай у руках, за спінай, за галавой. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін. Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 5–6 практыкаванняў.

Апорныя скачкі. Наскокванне на гімнастычную лаўку штуршком дзвюма нагамі з месца, штуршком адной і махам другой нагой з кроку; саскокванні з гімнастычнай лаўкі з прызямленнем на дзве нагі. Ускок ва ўпор прысеўшы і саскок прагінаючыся з гімнастычнага казла вышынёй 80 см у шырыню, усталяванага ў шырыню.

Практыкаванні ў раўнавазе. Практыкаванні на нізкім гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы): перамяшчэнне прыстаўнымі крокамі; пераменным крокам з правай і левай нагі; павароты на насках; прысяданне на дзвюх нагах з нахілам тулава ўперад, рукі назад-уніз; скачкі на адной і дзвюх нагах на месцы. Камбінацыя з вывучаных практыкаванняў.

Вісы. На сагнутых руках; падцягванне ў вісе (хлопчыкі), падцягванне

ў вісе на нізкай перакладзіне (дзяўчынкі); падыманне сагнутых у каленях ног да грудзей у вісе на гімнастычнай сценцы або перакладзіне; размахванне выгінамі ў вісе на перакладзіне (хлопчыкі), у вісе на верхняй жэрдцы рознавысокіх брусоў (дзяўчынкі).

Упоры. Наскокванне ва ўпор на нізкую перакладзіну (ніжняю жэрдку рознавысокіх брусоў); упор прагнуўшыся; з вісу стоячы з сагнутымі рукамі махам адной і штуршком другой нагі пераварот ва ўпор на нізкую перакладзіну (ніжняю жэрдку рознавысокіх брусоў); згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы на падлозе (ад гімнастычнай лаўкі).

Лажанне па канаце з дапамогай ног у тры прыёмы: з вісу стоячы, згінаючы ногі, падцягнуць калені да грудзей і заціснуць канат паміж пяткай адной нагі і наском іншай і каленамі; разгінаючы ногі, падцягнуцца на руках; перахапіць рукамі як мага вышэй.

Акробатычныя практыкаванні. Кулёк уперад, назад, два кулькі ўперад разам; стойка на лапатках з сагнутымі і прамымі нагамі; паўшпагат і шпагат з апорай на рукі; «мост» нахілам назад з дапамогай (дзяўчынкі); камбінацыя з вывучаных практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

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

неабходна абмежаваць колькасць наскокванняў і саскокванняў з гімнастычнай лаўкі;

неабходна выключыць практыкаванне «мост нахілам назад з дапамогай».

Тэма 3. Лыжныя гонкі (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лыжных гонках. Падрыхтоўка лыжнага інвентару да заняткаў. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым ходам; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках. Пад'ёмы на лыжах у гару наўскасяк ступаючым крокам, слізготным крокам, «лесвічкай». Тармажэнне на лыжах упорам, «пługам». На лыжах павароты пераступаннем. Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на лыжах на дыстанцыі 1 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (14 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па спартыўных гульнях. Правілы абыходжання са спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Правілы правядзення спартыўнай гульні, якая вивучаецца.

Практычны матэрыял

Баскетбол. Стойка гульца, перамяшчэнне, спыненне скачком; перадача і лоўля мяча дзвюма рукамі ад грудзей стоячы на месцы і ў руху; вядзенне мяча правай і левай рукамі; кідок мяча па кольцы адной рукой з месца. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Валейбол. Стойка гульца, перамяшчэнне; прыём і перадача мяча знізу дзвюма рукамі; ніжняя прама паддача. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Гандбол. Стойка гульца, перамяшчэнне, вядзенне мяча; лоўля мяча дзвюма рукамі і перадача адной і дзвюма рукамі на месцы; кідок па варотах адной рукой зверху. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Футбол. Вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад'ёму са змяненнем скорасці і напрамку; перадачы мяча ў квадрахах, у парах з перамяшчэннем; удары па нерухомым мячы, які коціцца, унутраным бокам ступні і прэдняй часткай пад'ёму; спыненне мяча, які коціцца. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах спартыўнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

станоўчы ўплыў заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на стан здароўя і фізічнае развіццё вучняў;

месца заняткаў фізічнай культурай у рэжыме дня школьніка ў розных

перыяды года;

правілы вымярэння ЧСС; суб'ектыўныя прыкметы стомленасці;
уздзеянне шкодных звычак на развіццё арганізма;
алімпійскія ідэалы і прынцыпы алімпійскага руху.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках;
правілы абыходжання са спартыўным інвентаром і абсталяваннем;
правілы асабістай гігіены на занятках фізічнай культуры і спортам;
правілы рэгулявання фізічнай нагрузкай на арганізаваных і
самастойных занятках;
правілы правядзення не менш за тры рухавыя гульні.

Выконваць:

высокі старт;
бег на кароткія дыстанцыі;
скачок з кароткага разбегу ў даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі»;
скачок у вышыню спосабам «пераступанне»;
кіданне мяча 150 г з месца;
практыкаванні для развіцця агульнай трываласці;
страявыя практыкаванні;
камбінацыю з вывучаных практыкаванняў у раўнавазе;
камбінацыю з вывучаных акрабатычных практыкаванняў;
практыкаванні на нізкай і высокай перакладзінах;
лажанне па канаце;
комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;
практыкаванні для захавання правільнай паставы;
спосабы перамяшчэння на лыжах;
тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;
тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца;
тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню фізічнай
падрыхтаванасці вучняў V класа (табліца 1).

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і
паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;
заняткаў плаваннем;
удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;
лыжных прагулак з выкарыстаннем вывучаных лыжных хадоў;
выканання агульнаразвіццёвых гімнастычных практыкаванняў з
прадметамі і без прадметаў;
дасягнення індывідуальна максімальнага выніку сфарміраванасці

рухальных навыкаў вучняў V класа (табліца 2).

Табліца 1

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў V класа

Тэставыя практыкаванні	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Хлопчыкі										
Бег 30 м (с)	5,3 і менш	5,5	5,6	5,7	5,9	6,1	6,4	6,7	7,0	7,2 і больш
Чаўночны бег 4х9 м (с) або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	10,1 і менш	10,3	10,5	10,7	10,9	11,3	11,7	12,1	12,5	12,9 і больш
Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	179 і больш	174	170	165	160	151	143	133	123	114 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	530 і больш	510	500	470	445	415	400	390	380	360 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	5 і больш	4	3	2	1	–	–	–	–	0
	22 і больш	19	15	13	12	9	7	6	4	2 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 2000 м	8 і больш	6	5	3	1	–3	–7	–11	–14	–18 і менш
	10 і больш	8	5	3	2	–3	–6	–9	–11	–12 і менш
	4,16 і менш	4,28	4,41	4,53	5,06	5,31	5,56	6,21	6,46	7,11 і больш
	14,20 і	14,35	15,05	15,50	16,30	17,10	17,45	18,30	19,40	21,00 і

(мін, с)	менш									больш
Дзяўчынкі										
Бег 30 м (с)	5,6 і менш	5,7	5,8	5,9	6,0	6,2	6,4	6,7	6,9	7,1 і больш
Чаўночны бег бег 4х9 м (с) або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	10,4 і менш	10,7	10,9	11,1	11,3	11,8	12,3	12,7	13,2	13,6 і больш
	110 і больш	105	100	95	83	75	68	60	57	52 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	160 і больш	155	150	145	140	135	129	120	110	100 і менш
	370 і больш	350	315	300	290	260	240	205	190	175 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	47 і больш	45	43	41	39	35	31	27	23	19 і менш
	33 і больш	30	26	22	20	16	12	9	5	1 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	12 і больш	11	9	8	6	3	0	–4	–7	–10 і менш
	14 і больш	12	10	9	7	4	1	–1	–3	–4 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 1500 м (мін, с),	5,20 і менш	5,30	5,35	5,45	5,55	6,12	6,39	7,05	7,31	7,58 і больш
	11,45 і менш	12,00	12,30	12,50	13,10	13,25	13,55	14,40	15,00	15,45 і больш

Табліца 2

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў V
класа

Кантрольныя практыкаванні	Узроўні									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Хлопчыкі										
Бег 60 м (с)	9,8 і менш	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,5 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	353 і больш	340	326	313	300	286	273	260	247	246 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	110 і больш	105	100	95	90	85	80	75	70	65 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	37 і больш	34	31	29	27	24	22	20	18	17 і менш
Бег на лыжах 1 км (мін, с)	6,20 і менш	6,30	6,40	6,50	7,00	7,14	7,27	7,40	7,53	7,54 і больш
Крос 1500 м (мін, с)	8,37 і менш	8,50	9,04	9,17	9,30	9,40	9,50	10,00	10,10	10,11 і больш
6-мінутны бег (м)	1255 і больш	1220	1180	1150	1125	1100	1030	1000	950	930 і менш
Дзяўчынкі										
Бег 60 м (с)	10,2 і менш	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,7 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	314 і больш	300	286	273	260	246	233	220	207	206 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	100 і больш	95	90	85	80	75	70	65	60	55 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	20 і больш	19	18	17	16	15	14	13	12	11 і менш
Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў)	16 і больш	15	14	13	12	11	10	9	8	7 і менш
Бег на лыжах 1 км (мін, с)	6,50 і менш	7,00	7,10	7,20	7,30	7,43	7,57	8,10	8,23	8,24 і больш
6-мінутны бег (м)	1250 і больш	1210	1140	1080	1025	990	950	910	880	845 і менш
Крос 1500 м (мін, с)	8,46 і менш	9,00	9,14	9,27	9,40	9,57	10,14	10,30	10,46	10,47 і больш

ГЛАВА 3

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ё VI КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (46 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін вучняў на вучэбных занятках, падчас удзелу ў фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах. Правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках.

Асабістая гігіена вучня на занятках фізічнай культурай і спортам. Уплыў шкодных звычак на фізічнае развіццё вучняў.

Першыя сучасныя Алімпійскія гульні ў 1896 годзе. Першыя зімовыя Алімпійскія гульні 1924 года.

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (12 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба звычайная па лініях і разметках са змяненнем даўжыні, частаты крокаў і з розным становішчам рук. Скандынаўская хадзьба. Хадзьба 1500 м, 2000 м.

Бег. Дробны бег з максімальнай частатой рухаў. Старт з апорай на адну руку. Нізкі старт, стартавы разбег. Паўторны бег з паскарэннем на 20–30 м, бег па інерцыі пасля паскарэння. Раўнамерны бег на сярэднія дыстанцыі. Бег 30, 60 м на скорасць, чаўночны бег 4х9 м, 6-мінутны бег, бег 1000 м.

Скачкі. Скачкі з месца ўверх штуршком дзвюма нагамі з падцягваннем каленяў без прасоўвання ўперад, з прасоўваннем уперад. Скачкі на месцы на адной назе з падцягваннем каленяў без прасоўвання ўперад, з прасоўваннем уперад (3–5–7 скачкоў). Скачок з разбегу ў даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі» на вынік, у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне» на вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з кроку ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 8–10 м. Кіданне мяча 150 г з трох крокаў разбегу на зададзеную адлегласць, на далёкасць па калідоры 10 м. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) ўверх і лоўля (пасля двух-трох

воплескаў рукамі). Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

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

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (12 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Рухальны рэжым дня вучня шостага класа. Паняцце «Самакантроль». Норма вагі і акружнасці грудной клеткі для пэўнага росту. Аптымальныя паказчыкі ЧСС і частаты дыхання (далей – ЧД) у стане спакою і пасля фізічнай нагрузкі.

Практычны матэрыял

Страявыя практыкаванні. Перастраенне з адной шарэнгі ў чатыры разлікам 9, 6, 3, на месцы; перастраенне ў руху з калоны па адным у калону па два, тры, чатыры паваротам у руху.

Агульнаразвіццёвыя і спецыяльныя практыкаванні, накіраваныя на развіццё фізічных якасцей.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы: хадзьба з прадметам на галаве па спартыўнай зале, па гімнастычнай лаўкі, з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін. Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 6–8 практыкаванняў.

Апорныя скачкі. Наскокванне на гімнастычнага казла вышыняй да 100 см ва ўпор седзячы. Саскокванне з гімнастычнага казла вышыняй да 100 см, у паўпрысяд на мяккасць прыжамлення. Скачок «ногі паасобку» цераз гімнастычнага казла вышыняй 100 см, усталяванага ў шырыню.

Практыкаванні на гімнастычным бервяне (дзяўчынкі): перамяшчэнне

на наскох уперад, назад, прыстаўным крокам улева і ўправа (нізкая апора); пачарговыя скачкі на адной і дзвюх нагах з нязначным прасоўваннем уперад; са стойкі падоўжна прыняць становішча ўпора прысеўшы на адной назе, другая ўперад убок; са стойкі ўпоперак апусканне ў сед на бядро; са стойкі правая (левая) нага спераду павароты на 90 і 180 градусаў. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Вісы. Віс на сагнутых руках з падыманнем і апусканнем сагнутых у каленях ног. Падцягванне на перакладзіне ў вісе (хлопчыкі), у вісе лежачы (дзяўчынкі); у вісе на прамых руках падцягванне сагнутых у каленях ног з наступным іх выраўноўваннем і павольным апусканнем. У вісе на перакладзіне размахванне выгінамі (хлопчыкі); на нізкай перакладзіне віс сагнуўшыся, віс прагнуўшыся.

Упоры. Упор на нізкай перакладзіне. На перакладзіне (ніжняй жэрдкі рознавысокіх брусоў) з вісу стоячы на сагнутых руках махам адной і штуршком другой нагой пераварот ва ўпор, упор прагнуўшыся, саскок з паваротам налева (направа). Хадзьба на руках ва ўпоры на нізкіх паралельных брусах (хлопчыкі). Ва ўпоры на паралельных брусах падцягванне сагнутых у каленях ног да грудзей з наступным выраўноўваннем і апусканнем (хлопчыкі).

Лажанне па канаце з дапамогай ног у тры прыёмы: з вісу стоячы, згінаючы ногі, падцягнуць калені да грудзей і заціснуць канат паміж пяткай адной нагі і наском іншай і каленамі; разгінаючы ногі, падцягнуцца на руках; перахапіць рукамі як мага вышэй.

Акрабатычныя практыкаванні: са стойкі на каленях перакат уперад прагнуўшыся; два-тры кулькі ўперад разам; кулёк назад у паўшпагат (дзяўчынкі), кулёк назад ва ўпор стоячы ногі паасобку (хлопчыкі); штуршком дзвюма нагамі з упору прысеўшы стойка на галаве з сагнутымі нагамі (хлопчыкі); мост нахілам назад з дапамогай (дзяўчынкі); стойка на лапатках (дзяўчынкі). Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў гімнастычных практыкаванняў.

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

неабходна выключыць практыкаванне, «стойка на галаве з сагнутымі нагамі», «мост нахілам назад з дапамогай», апорныя скачкі.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лыжных гонках.

Патрабаванні да лыжнага інвентару. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым ходам. Чаргаванне хадоў класічнага стылю. Спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках. Пад'ёмы на лыжах у гару «лесвічкай», «елачкай». На лыжах тармажэнне ўпорам, «пругам». Павароты на лыжах пераступаннем і ў руху «пругам». Прымяненне вивучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі ад 1 да 2 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (14 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па спартыўных гульнях. Патрабаванні да спартыўнага інвентару і абсталявання. Правілы спартыўнай гульні, якая вивучаецца.

Практычны матэрыял

Баскетбол. Стойкі, перамяшчэнні ў стойцы; спыненне крокам і скачком; перадача мяча ад пляча ў руху; вядзенне мяча са змяненнем напрамку і скорасці, абвядзенне перашкод; кідкі мяча з месца, у скачку штуршком дзвюма нагамі. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Валейбол. Стойка гульца, перамяшчэнні прыстаўнымі крокамі ўправа, улева, уперад, назад; прыём мяча знізу дзвюма рукамі на месцы і пасля перамяшчэння ўперад, перадача мяча знізу дзвюма рукамі; ніжняя прамая падача з крокам уперад. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах гульні.

Гандбол. Стойка гульца, перамяшчэнне; вядзенне мяча з нізкім адскокам; перадача мяча ў руху рознымі спосабамі; лоўля мяча, які коціцца; кідкі мяча зверху; персанальная абарона. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Футбол. Вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад'ёму са змяненнем скорасці і напрамку; перадачы мяча ў квадрахах, у парах з перамяшчэннем; удар па мячы, які коціцца, унутранай часткай пад'ёму, па нерухомым мячы знешняй часткай пад'ёму; укідванне мяча з-за бакавой лініі; жангліраванне мячом. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

паняцце «аптымальныя паказчыкі ЧСС і ЧД»;

негатыўны ўплыў шкодных звычак на фізічнае развіццё;

гісторыю першых Алімпійскіх гульняў сучаснасці.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках;

правілы асабістай гігіены на занятках фізічнай культурай і спортам;

правілы бяспечных паводзін падчас удзелу ў фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах;

правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках;

індывідуальны рухальны рэжым;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

нізкі старт;

бег на кароткія дыстанцыі;

скачок з разбегу ў даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі»;

скачок у вышыню спосабам «пераступанне»;

кіданне мяча 150 г з трох крокаў разбегу на далёкасць па калідоры 10 м; страявыя практыкаванні;

камбінацыю з вывучаных практыкаванняў у раўнавазе;

камбінацыю з вывучаных акрабатычных практыкаванняў;

практыкаванні на нізкай і высокай перакладзінах;

лажанне па канаце;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

апорны скачок цераз гімнастычнага казла;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца;

тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню фізічнай

падрыхтаванасці вучняў VI класа (табліца 3).

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;

выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў з прадметамі і без прадметаў;

дасягнення індывідуальна максімальнага выніку сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў VI класа (табліца 4).

Табліца 3

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў VI класа

Тэставыя практыкаванні	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Хлопчыкі										
Бег 30 м (с)	5,2 і менш	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6 і больш
Чаўночны бег 4x9 м (с) або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	9,6 і менш	9,8	10	10,2	10,4	10,8	11,2	11,6	12,0	12,3 і больш
	96 і больш	90	82	77	74	65	53	44	32	26 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	189 і больш	184	179	174	169	160	150	140	130	120 і менш
	555 і больш	530	510	500	490	470	445	420	405	390 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	6 і больш	5	4	3	2	1	–	–	–	0
	28 і больш	26	22	20	17	14	11	7	4	2 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)	9 і больш	7	5	3	2	–2	–5	–9	–12	–16 і менш

або										
нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	10 і больш	8	6	4	2	–3	–5	–8	–10	–11 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або	4,10 і менш	4,20	4,32	4,45	4,57	5,22	5,46	6,11	6,36	7,00 і больш
хадзьба 2000 м (мін, с),	14,35 і менш	15,00	15,40	16,25	17,00	17,45	18,10	19,00	20,00	20,30 і больш
Дзяўчынкі										
Бег 30 м (с)	5,3 і менш	5,4	5,6	5,7	5,8	6,0	6,3	6,5	6,8	7,0 і больш
Чаўночны бег 4х9 м (с) або	10,3 і менш	10,5	10,7	10,9	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1 і больш
скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	120 і больш	115	110	105	100	91	80	72	64	57 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	164 і больш	159	155	150	146	138	132	128	119	110 і менш
кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	400 і больш	380	360	340	325	300	290	260	240	215 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або	50 і больш	48	46	43	41	37	32	28	23	19 і менш
падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	31 і больш	28	25	23	21	18	15	11	8	6 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	15 і больш	13	11	10	8	4	1	–3	–6	–10 і менш
нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	14 і больш	12	11	10	8	5	3	1	0	–2 і менш

Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 1500 м (мін, с)	5,05 і менш	5,14	5,27	5,40	6,00	6,25	6,40	7,00	7,28	7,55 і больш
	12,00 і менш	12,45	13,10	13,50	14,00	14,25	14,55	15,15	15,50	16,00 і больш

Табліца 4

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў VI
класа

Кантрольныя практыкаванні	Узроўні									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Хлопчыкі										
Бег 60 м (с)	9,7 і менш	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,2	11,4	11,5 і больш
Бег 1500 м (мін, с)	7,30 і менш	7,36	7,42	7,49	7,56	8,03	8,10	8,17	8,23	8,24 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	362 і больш	350	338	327	315	298	282	265	249	248 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	115 і больш	110	105	100	95	90	85	80	75	70 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	37 і больш	35	33	30	28	25	22	20	18	17 і менш
Бег на лыжах 1,5 км (мін, с)	10,00 і менш	10,15	10,28	10,42	10,55	11,04	11,12	11,20	11,28	11,29 і больш
Крос 1500 м (мін, с)	8,14 і менш	8,25	8,37	8,49	9,00	9,09	9,17	9,25	9,30	9,31 і больш
6-мінутны бег (м)	1320 і больш	1290	1250	1200	1190	1140	1100	1030	1000	990 і менш
Дзяўчынкі										
Бег 60 м (с)	10,2 і менш	10,4	10,5	10,6	10,7	10,9	11,1	11,3	11,5	11,6 і больш
Бег 1500 м (мін, с)	7,35 і менш	7,45	8,00	8,10	8,15	8,20	8,30	8,40	8,50	8,51 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	317 і больш	305	293	282	270	255	240	225	211	210 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	105 і больш	100	95	90	85	80	75	70	65	60 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	22 і больш	21	20	19	18	17	16	15	14	13 і менш
Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў)	17 і больш	16	15	13	12	11	9	8	7	6 і менш

Бег на лыжах 1,5 км (мин, с)	10,35 і менш	10,45	10,55	11,05	11,15	11,27	11,39	11,50	12,02	12,03 і больш
Крос 1500 м (мін, с)	8,28 і менш	8,40	8,52	9,04	9,15	9,34	9,52	10,10	10,28	10,29 і больш
6-мінутны бег (м)	1240 і больш	1200	1130	1110	1095	1055	1000	960	925	890 і менш

ГЛАВА 4 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў VII КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (44 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін вучняў на вучэбных занятках. Папярэджванне магчымага траўматызму падчас заняткаў на фізкультурна-спартыўных збудаваннях. Правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках.

Асабістая гігіена вучня на занятках фізічнай культурай і спортам. Уплыў шкодных звычак на рухальныя здольнасці вучняў.

Функцыі і структура Міжнароднага алімпійскага камітэта. Нацыянальны алімпійскі камітэт Рэспублікі Беларусь.

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (10 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Віды спаборніцтваў па лёгкай атлетыцы. Дзяржаўны фізкультурна-аздараўленчы комплекс Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны» – аснова фізічнага выхавання насельніцтва.

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба аздараўленчая. Хадзьба з розным становішчам рук з прадметамі і без прадметаў. Скандынаўская хадзьба. Хадзьба 1500, 2000 м.

Бег. Нізкі старт, стартавы разбег. Бег з пераменнай скорасцю: 20 м павольна, 20 м хутка, 20 м з максімальнай скорасцю. Паўторны бег з максімальнай скорасцю. Эстафетны бег па прамой. Раўнамерны бег на сярэднія дыстанцыі. Бег 30 м, 60 м, чаўночны бег 4х9 м, 6-мінутны бег, бег 1000 м.

Скачкі. Скачкі: трайны, пяцярны з месца, з нагі на нагу з прасоўваннем уперад. Скачкі цераз кароткую скакалку на максімальную

колькасць за 20–30 с. Скачок у даўжыню з разбегу спосабам «сагнуўшы ногі» на тэхніку і вынік. Скачок у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне» на тэхніку і вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з кроку ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 10–12 м. Кіданне мяча 150 г з чатырох крокаў разбегу па калідоры 10 м на зададзеную адлегласць і далёкасць. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

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

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (12 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Падрыхтоўка месцаў заняткаў. Рухальны рэжым вучня сёмага класа. Развіццё функцыянальных магчымасцяў вучняў. Папярэдні і этапны кантроль, узровень фізічнай падрыхтаванасці. Суб'ектыўныя і аб'ектыўныя паказчыкі самакантролю.

Практычны матэрыял

Страявыя практыкаванні. Пастраенне ў адну і дзве шарэнгі, калоны, два кругі; павароты на 45 градусаў; перастраенне ўступам з адной шарэнгі ў тры, чатыры.

Агульнаразвіццёвыя і спецыяльныя практыкаванні, накіраваныя на развіццё фізічных якасцей.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы: хадзьба на насках з гімнастычнай палкай за спінай, над галавой, на насках прыстаўнымі крокамі з паваротамі і прысяданнямі, па гімнастычнай лаўцы. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча

лежачы на спіне за 1 мін. Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 8–10 практыкаванняў.

Апорныя скачкі. Скачкі «ногі паасобку» цераз гімнастычнага казла вышынёй 110 см, усталяванага ў даўжыню (хлопчыкі), у шырыню (дзяўчынкі).

Практыкаванні на гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы) (дзяўчынкі): перамяшчэнне на насках скарачанымі і прыстаўнымі крокамі; спалучэнне скачкоў на адной і дзвюх нагах на месцы, з нязначным прасоўваннем уперад: скачок на левую, правая назад, скачок на правую, левая ўперад, скачок на левую, правая назад; скачкі з прасоўваннем уперад: махам правай скачок на дзве нагі, на правую, левая назад, на левую, правая назад; махам правай скачок на дзве нагі; павароты на 180 градусаў махам адной нагі назад, рукі праз бакі ўверх і ўніз; саскок прагнуўшыся з паўпрыседу штуршком дзвюма нагамі з паваротам на 90 градусаў. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Вісы. Падцягванне ў вісе на перакладзіне (хлопчыкі), у вісе лежачы (дзяўчынкі). Размахванне выгінамі ў вісе на перакладзіне (хлопчыкі). У вісе (на перакладзіне, гімнастычнай сценцы, верхняй жэрдцы рознавысокіх брусоў) падыманне сагнутых у каленях ног з наступным іх выраўноўваннем і апусканнем.

Упоры (хлопчыкі). На нізкай перакладзіне з вісу стоячы на сагнутых руках штуршком дзвюма нагамі пераварот ва ўпор на руках прагнуўшыся, перамах левай (правай) нагой ва ўпор верхам; перахопліванне левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева (направа) ва ўпор. З упору на нізкай перакладзіне махам назад саскок з паваротам плячом назад на 90 градусаў. Перамяшчэнне на брусах ва ўпоры з сагнутымі нагамі. Размахванне ва ўпоры на нізкіх паралельных брусах з развядзеннем ног на маху наперадзе (хлопчыкі); сед ногі паасобку на нізкіх паралельных брусах, перахопліванне левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева (направа) на 180 градусаў.

Упоры (дзяўчынкі). З вісу стоячы на сагнутых руках махам адной нагой і штуршком другой пераварот ва ўпор на руках на ніжняю жэрдку рознавысокіх брусоў (з дапамогай), махам назад саскок з паваротам на 90 градусаў. З седу на правым (левым) бядры, трымаючыся правай (левай) рукой за верхнюю жэрдку рознавысокіх брусоў, левая (правая) рука ўбок, сед вуглом (трыманне); перахопліванне левай (правай) рукой з паваротам направа (налева) за верхнюю жэрдку, апускаючы ногі, перахопліванне правай (левай) рукой за ніжняю жэрдку з паваротам направа саскок у стойку правым (левым) бокам да ніжняй жэрдкі рознавысокіх брусоў.

Пры адсутнасці рознавысокіх брусоў (дзяўчынкі): на нізкай перакладзіне з вісу стоячы на сагнутых руках штуршком дзвюма нагамі

пераварот ва ўпор на руках прагнуўшыся (з дапамогай), перамах левай (правай) нагой ва ўпор верхам; перахопліванне левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева ў саскок.

Лажанне па канаце з дапамогай ног у два прыёмы (хлопчыкі): з вісу, адна рука прамая і ахоплівае канат над галавой, а другая размешчана на ўзроўні грудзей, падцягнуць калені да грудзей і заціснуць канат паміж пяткай адной нагі і наскон іншай і каленамі; разгінаючы ногі, адначасова перамяшчаем ніжнюю руку ўверх. Лажанне па канаце ў тры прыёмы (дзяўчынкі): з вісу стоячы, згінаючы ногі, падцягнуць калені да грудзей і заціснуць канат паміж пяткай адной нагі і наскон іншай і каленамі; разгінаючы ногі, падцягнуцца на руках; перахапіць рукамі як мага вышэй.

Акробатычныя практыкаванні. Доўгі кулёк наперад; кулёк назад у паўшпагат (дзяўчынкі), ва ўпоры стоячы ногі паасобку (хлопчыкі); штуршком дзвюма нагамі з упору прысеўшы стойка на галаве з сагнутымі нагамі і наступным выраўноўваннем ног (хлопчыкі); мост нахілам назад самастойна і пад'ём з моста з дапамогай (дзяўчынкі); стойка на лапатках (дзяўчынкі); камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

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

неабходна выключыць практыкаванні: «мост нахілам назад самастойна і падыманне з моста з дапамогай», стойкі на галаве і руках, апорныя скачкі.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лыжных гонках. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах. Умовы захоўвання лыжнага інвентару і абутку ў зімовых і летніх умовах.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам; чаргаванне хадоў класічнага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы на лыжах ў гару «лесвічкай», «елачкай»; на лыжах тармажэнне ўпорам, «пругам»; на лыжах павароты пераступаннем і ў руху «пругам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 2 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць перамяшчэнне на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (14 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па спартыўных гульнях. Правілы абыходжання са спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Правілы спартыўнай гульні, якая вивучаецца.

Практычны матэрыял

Баскетбол. Стойкі, перамяшчэнні ў стойцы; перадача мяча ад пляча ў руху, спыненне ў два крокі, выкананне двайнога кроку; вядзенне мяча са змяненнем напрамку і скорасці, абвядзенне перашкод; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са змяненнем скорасці і напрамку, вядзенне папераменна правай і левай рукамі; кідкі мяча ў руху пасля двайнога кроку; кідкі мяча з месца па кольцы дзвюма рукамі ад грудзей; атакуючыя дзеянні з перахопленнем мяча падчас вядзення. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Валейбол. Стойка гульца, перамяшчэнні прыстаўнымі крокамі ўправа, улева, уперад, назад; прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля перамяшчэння ўперад, знізу дзвюма рукамі пасля падачы; перадача мяча знізу дзвюма рукамі над сабой і ў парах; перадачы мяча зверху дзвюма рукамі над сабой, у парах, цераз сетку; ніжняя прамая падача з крокам уперад. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Гандбол. Стойка гульца, перамяшчэнне; вядзенне са змяненнем скорасці перамяшчэння; перадача мяча ад пляча сагнутай рукой, без замаху; лоўля мяча, які коціцца; кідкі мяча зверху, знізу; персанальная абарона; індывідуальныя дзеянні ў абароне, нападзенні. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Футбол. Вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад'ёму са змяненнем скорасці і напрамку; перадачы мяча ў квадрахах, у парах з перамяшчэннем; удар па мячы, які коціцца, унутранай часткай пад'ёму, па нерухомым мячы знешняй часткай пад'ёму; укідванне мяча з-за бакавой лініі, спыненне грудзьмі. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

сутнасць і задачы папярэдняга і этапнага кантролю, узроўню фізічнай падрыхтаванасці;

суб'ектыўныя і аб'ектыўныя паказчыкі самакантролю;

функцыі і структуру Міжнароднага алімпійскага камітэта, Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь;

роля і месца Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплексу Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны» ў сістэме фізічнага выхавання вучняў.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі;

індывідуальны рухальны рэжым;

правілы асабістай гігіены падчас заняткаў фізічнай культурай і спортам;

правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках;

патрабаванні да спартыўнага інвентару і абсталявання;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

бег на кароткія дыстанцыі з нізкага і высокага стартаў;

скачок у даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі»;

скачок у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне»;

кіданне мяча 150 г па калідоры 10 м на далёкасць;

страявыя практыкаванні;

камбінацыю з вывучаных практыкаванняў у раўнавазе;

камбінацыю з вывучаных акрабатычных практыкаванняў;

практыкаванні на нізкай і высокай перакладзінах;

практыкаванні на рознавысокіх брусах;

лажанне па канаце;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

апорны скачок цераз гімнастычнага казла;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца;

тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў VII класа (табліца 5).

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;

выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў з прадметамі і без прадметаў;

дасягнення індывідуальна максімальнага выніку сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў VII класа (табліца 6).

Табліца 5

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў VII класа

Тэставыя практыкаванні	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі	Вышэйшы за сярэдні	Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі			
Хлопчыкі										
Бег 30 м (с)	4,9 і менш	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,8	6,0	6,2	6,4 і больш
Чаўночны бег 4х9 м (с) або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	9,4 і менш	9,6	9,8	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3	11,7 і больш
скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	118 і больш	110	105	97	85	74	63	50	44	36 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	206 і больш	201	195	190	185	174	164	153	143	132 і менш
трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	580 і больш	560	540	520	500	470	440	410	400	390 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	7 і больш	6	5	4	3	2	1	–	–	0
згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	30 і больш	28	25	23	21	17	14	12	10	5 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай	11 і больш	9	8	6	5	1	–2	–5	–8	–11 і менш
нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай	10 і больш	9	7	5	4	2	0	–2	–4	–6 і менш

лаўцы (см)										
Бег 1000 м (мін, с), або	3,57 і менш	4,09	4,20	4,32	4,43	5,06	5,28	5,51	6,14	6,37 і больш
хадзьба 2000 м (мін, с)	14,40 і менш	15,00	15,50	16,30	17,15	18,00	18,50	19,30	20,20	21,00 і больш
Дзяўчынкі										
Бег 30 м (с)	5,2 і менш	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6 і больш
Чаўночны бег 4 х 9 м (с) або	10,2 і менш	10,3	10,5	10,6	10,8	11,1	11,4	11,7	12,0	12,3 і больш
скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	122 і больш	116	110	105	102	91	83	78	71	65 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	170 і больш	165	160	155	150	146	140	137	128	119 і менш
кідок набіўнога мяча з- за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча сідзячы, ногі паасобку (см)	450 і больш	430	400	390	370	350	330	310	300	280 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або	51 і больш	49	47	45	43	40	36	32	29	25 і менш
падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	31 і больш	29	25	23	20	17	14	12	10	6 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча сідзячы на падлозе (см) або	15 і больш	14	12	11	10	7	4	2	-1	-4 і менш
нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	17 і больш	15	13	11	10	8	5	2	0	-1 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або	5,00 і менш	5,10	5,20	5,30	5,45	6,10	6,25	6,40	7,00	7,30 і больш
хадзьба 1500 м (мін, с)	12,30 і больш	12,55	13,20	14,00	14,30	15,05	15,45	16,00	16,20	16,40 і больш

Табліца 6

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў
вучняў VII класа

	Узроўні
--	---------

Кантрольныя практыкаванні	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Хлопчыкі										
Бег 60 м (с)	9,6 і менш	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,1	11,3	11,4 і больш
Бег 1500 м (мін, с)	7,00 і менш	7,10	7,20	7,30	7,35	7,45	7,50	8,00	8,05	8,06 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	370 і больш	360	350	340	330	310	290	270	250	249 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	115 і больш	110	105	100	95	90	85	80	75	70 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	38 і больш	36	34	31	29	26	23	21	18	17 і менш
Бег на лыжах 2 км (мін, с)	13,43 і менш	14,00	14,16	14,33	14,50	14,53	14,56	15,00	15,03	15,04 і больш
Крос 1500 м (мін, с)	7,50 і менш	8,00	8,10	8,20	8,30	8,37	8,43	8,50	8,57	8,58 і больш
6-мінутны бег (м)	1310 і больш	1290	1240	1210	1195	1150	1110	1080	1050	1020 і менш
Дзяўчынкі										
Бег 60 м (с)	10,2 і менш	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,5 і больш
Бег 1500 м (мін, с)	7,05 і менш	7,15	7,30	7,45	7,55	8,10	8,20	8,30	8,40	8,41 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	320 і больш	310	300	290	280	263	246	230	214	213 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	110 і больш	100	95	90	85	80	75	70	65	60 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	23 і больш	22	21	19	18	17	16	15	14	13 і менш
Падцягванне на нізкай перакладзіне (раз)	18 і больш	17	16	15	14	12	10	9	8	7 і менш
Бег на лыжах 2 км (мін, с)	14,20 і менш	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,41 і больш
Крос 1500 м (мін, с)	8,10 і менш	8,20	8,30	8,40	8,50	9,10	9,30	9,50	10,10	10,11 і больш
6-мінутны бег (м)	1200 і больш	1180	1110	1090	1075	1030	980	940	900	880 і менш

ГЛАВА 5

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ё VIII КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (42 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін на занятках фізічнай культурай і спортам. Правілы паводзін падчас масавых спартыўных і відовішчых мерапрыемстваў. Правілы аказання першай дапамогі пры траўмах.

Павышэнне імунітэту сродкамі фізічнай культуры.

Асноўныя каштоўнасці алімпізму, абвешчаныя ў Алімпійскай харты. Найбуйнейшыя міжнародныя спаборніцтвы: чэмпіянаты, першынствы і кубкі Еўропы, свету і Алімпійскія гульні.

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (10 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Асноўныя праграмы Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплексу Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны».

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба спартыўным крокам. Скандынаўская хадзьба. Хадзьба 1500 (дзяўчаты), 2000 м (юнакі).

Бег. Паўторны бег з максімальнай скорасцю да 50–60 м. Нізкі, высокі старты, стартавы разбег. Эстафетны бег па прамой з перадачай эстафетнай палачкі (этапы 30–50 м). Раўнамерны бег на сярэднія дыстанцыі. Бег з нізкага старту 30, 60 м; чаўночны бег 4х9 м; 6-мінутны бег; бег 1000 м.

Скачкі. Скачкі ўверх штуршком дзвюма нагамі з падыманнем каленяў без прасоўвання і з прасоўваннем уперад. Скачкі ўверх з дакрананнем да прадметаў. Скачкі цераз кароткую скакалку на максімальную колькасць за 30–40 с. Скачкі цераз доўгую скакалку. Скачкі з разбегу ў даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі» на вынік, у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне» на вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча на далёкасць адскоку ад сцяны з месца, з кроку, з двух-трох крокаў. Кіданне мяча 150 г з месца і з кроку ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 12–15 м. Кіданне мяча 150 г з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага

становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

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

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (12 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання гімнастычным інвентаром і абсталяваннем. Рухальны рэжым дня вучня восьмага класа. Паказчыкі суадносін росту, масы цела і акружнасці грудной клеткі. Самаацэнка ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Рэгуляванне нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў. Комплексы фізічных практыкаванняў, якія павышаюць разумовую працаздольнасць.

Практычны матэрыял

Страявыя практыкаванні. Перастраенне ўступам з адной шарэнгі ў тры, чатыры. Перастраенне з калоны па адным у калону па два, па чатыры драбненнем і звязаннем. Перастраенне з калоны па чатыры развядзеннем і зліццём у калону па адным.

Агульнаразвіццёвыя і спецыяльныя практыкаванні, накіраваныя на развіццё фізічных якасцяў.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Практыкаванні без прадметаў, з прадметамі, на гімнастычнай лаўцы, каля гімнастычнай сценкі і на гімнастычнай сценцы. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін. Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 10–12 практыкаванняў з прадметамі ў зыходным становішчы седзячы і лежачы на падлозе.

Апорныя скачкі. Скачок «ногі паасобку» цераз гімнастычнага казла вышыняй 110 см, усталяванага ў даўжыню (хлопчыкі), у шырыню (дзяўчынкі).

Практыкаванні на гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы)

(дзяўчынкі): перамяшчэнне на насках скарачанымі і прыстаўнымі крокамі з рухамі рук; злучэнне скачкоў на адной і дзвюх нагах на месцы з рухамі рук; злучэнне скачкоў з нязначным прасоўваннем наперад: скачок на левую нагу, правая назад, рукі ў бакі, скачок на правую нагу, левая наперад, рукі наперад, скачок на левую нагу, правая назад, рукі ўніз. Скачкі з прасоўваннем наперад: махам правай нагі наперад скачок на дзве нагі, правая наперадзе, скачок на правую нагу, левая назад, скачок на левую нагу, правая наперад; крок правай нагой, мах левай, скачок на дзве, левая наперадзе; махам адной нагі наперад паварот на 180 градусаў, рукі праз бакі ўверх і ўніз; на правай (левай) назе рукі ў бакі махам левай (правай) рукі праз бакі ўніз паварот у стойку падоўжна рукі ў бакі; саскок прагнуўшыся з паўпрыседу з паваротам на 90 градусаў. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Вісы. Падцягванне ў вісе на перакладзіне (хлопчыкі), у вісе лежачы (дзяўчынкі). Размахванне выгінамі ў вісе на перакладзіне. З размахвання саскок махам назад у мяккі даскок. У вісе на перакладзіне, гімнастычнай сценцы, верхняй жэрдцы рознавысокіх брусоў падыманне сагнутых у каленях ног з наступным іх выраўноўваннем і апусканнем.

Упоры (хлопчыкі). Перамяшчэнне ва ўпоры на брусах з прамымі нагамі; згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах. Размахванне ва ўпоры на нізкіх паралельных брусах з развядзеннем ног на маху наперадзе, сед ногі паасобку на нізкіх паралельных брусах, перахопліванне левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева (направа) на 180 градусаў у саскок. Пад'ём пераваротам ва ўпор прагнуўшыся (з дапамогай) на высокай перакладзіне.

Упоры (дзяўчынкі). З вісу стоячы на сагнутых руках махам адной і штуршком другой нагой пераварот ва ўпор на руках на ніжнюю жэрдку рознавысокіх брусоў, махам назад саскок з паваротам на 90 градусаў. З седу на правым (левым) бядры, трымаючыся правай (левай) рукой за верхнюю жэрдку рознавысокіх брусоў, левая (правая) рука ўбок, сед вуглом (утрыманне). Апускаючы ногі з паваротам направа (налева) і перахопліваннем левай рукой за верхнюю жэрдку, перахопліванне правай (левай) рукой за ніжнюю жэрдку з паваротам направа, перамах дзвюма нагамі цераз ніжнюю жэрдку з перахопліваннем правай рукой у захоп знізу і паваротам направа ў саскок, у стойку правым (левым) бокам да ніжняй жэрдкі рознавысокіх брусоў.

Пры адсутнасці рознавысокіх брусоў: на нізкай перакладзіне з вісу стоячы на сагнутых руках штуршком дзвюма нагамі пераварот ва ўпор на руках прагнуўшыся, перамах левай (правай) нагой ва ўпор верхам; перахопліванне левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева ў саскок.

Лажанне па канаце або шасце з дапамогай ног у два прыёмы (хлопчыкі): з вісу, адна рука прамая і ахоплівае канат над галавой, а другая размешчана на ўзроўні грудзей, падцягнуць калені да грудзей і заціснуць канат паміж пяткай адной нагі і наском іншай і каленамі; разгінаючы ногі, адначасова перамяшчаем ніжнюю руку ўверх. Лажанне па канаце ў тры прыёмы (дзяўчынкі): з вісу стоячы, згінаючы ногі, падцягнуць калені да грудзей і заціснуць канат паміж пяткай адной нагі і наском іншай і каленамі; разгінаючы ногі, падцягнуцца на руках; перахапіць рукамі як мага вышэй.

Акрабатычныя практыкаванні. Два (тры) доўгіх кулькі ўперад. Кулёк назад у паўшпагат (дзяўчынкі), ва ўпор стоячы ногі паасобку (хлопчыкі). Стойка на руках махам адной і штуршком другой нагой з дапамогай. З упору прысеўшы стойка на галаве штуршком дзвюма нагамі (хлопчыкі). Апусканне ў мост і падыманне з моста з дапамогай (дзяўчынкі); пераварот з моста ва ўпор прысеўшы (дзяўчынкі). Стойка на лапатках. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снадах.

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

неабходна выключыць практыкаванні: «стойка на руках махам адной і штуршком другой нагой з дапамогай»; «з упору прысеўшы стойка на галаве і руках штуршком дзвюма нагамі», «апусканне ў мост і падыманне з моста з дапамогай» (дзяўчынкі); «пераварот з моста ва ўпор прысеўшы (дзяўчынкі)», стойкі на галаве і руках, апорныя скачкі.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам; чаргаванне хадоў класічнага стылю; каньковы ход без адштурхоўвання палкамі, адначасовы паўканьковы ход; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне ўпорам, «плугам»; павароты пераступаннем і ў руху «плугам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 2 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (12 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па спартыўных гульнях. Правілы абыходжання са спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Правілы спаборніцтваў па спартыўных гульнях, якія вывучаюцца.

Практычны матэрыял

Баскетбол. Стойкі, перамяшчэнні ў стойцы; перадача мяча з адскокам ад падлогі стоячы на месцы, пры паралельным і сустрэчным руху; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са змяненнем скорасці і напрамку вядзення; папераменна правай і левай рукамі; кідкі мяча па кольца з месца адной рукой ад пляча з блізкай і сярэдняй дыстанцыі; штрафны кідок; атакуючыя дзеянні з перахопленнем мяча ў час вядзення; вырыванне і выбіванне мяча; лоўля мяча, які высока ляціць; персанальная абарона. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Валейбол. Стойка гульца пры верхняй і ніжняй перадачы мяча; прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля перамяшчэння ўперад і ў бакі; прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы; перамяшчэнне пры прыёме мяча прыстаўнымі крокамі ўправа, улева, уперад, назад; перадачы мяча зверху дзвюма рукамі над сабой, у парах, з пераменай месцаў, цераз сетку стоячы на месцы і з перамяшчэннем уздоўж сеткі ўправа і ўлева; перадача мяча знізу дзвюма рукамі над сабой, у парах, цераз сетку; ніжняя і верхняя прамая падача з крокам уперад; ніжняя бакавая падача. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Гандбол. Павароты на месцы; вядзенне мяча з нізкім адскокам; перадача мяча ў руху адной рукой збоку, перадачы мяча ад пляча сагнутай рукой, без замаху; лоўля і перадача мяча пры сустрэчным і паралельным руху; кідкі мяча зверху, знізу; 7-метровы штрафны кідок; правільны выбар пазіцыі варатара пры адбіцці кідкоў з гульні; індывідуальныя дзеянні ў абароне і ў нападзенні. Прымяненне вывучаных тэхніка-тактычных дзеянняў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Футбол. Вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад'ёму са змяненнем скорасці і напрамку; перадачы мяча ў квадрахах, у парах з перамяшчэннем; удар па мячы, які коціцца, знешнім бокам пад'ёму, наскон па мячы, які ляціць; 11-метровы штрафны ўдар; укідванне мяча з-за бакавой лініі, спыненне грудзьмі, падманныя рухі з тармажэннем і змяненнем напрамку руху без мяча; падманныя рухі з тармажэннем і змяненнем напрамку руху з мячом і без мяча. Прымяненне вывучаных тэхніка-

тактычных дзеянняў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

сродкі фізічнай культуры для павышэння імунітэту;

паказчыкі суадносін росту, масы цела і акружнасці грудной клеткі; уласны ўзровень фізічнай падрыхтаванасці;

асноўныя каштоўнасці Алімпізму;

разнавіднасці міжнародных спаборніцтваў;

праграмы Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплексу Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны».

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі;

правілы аказання першай дапамогі пры траўмах;

індывідуальны рухальны рэжым;

правілы рэгулявання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

бег на кароткія дыстанцыі з нізкага і высокага стартаў;

скачок у даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі»;

скачок у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне»;

кіданне мяча 150 г на далёкасць па калідоры 10 м;

страявыя практыкаванні;

камбінацыю з вывучаных практыкаванняў у раўнавазе;

камбінацыю з вывучаных акрабатычных практыкаванняў;

практыкаванні на нізкай і высокай перакладзінах;

практыкаванні на рознавысокіх і паралельных брусах;

лажанне па канаце;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

апорны скачок цераз гімнастычнага казла;
 спосабы перамяшчэння на лыжах;
 тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;
 тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца;
 тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў VIII класа (табліца 7).

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;
 аказання першай дапамогі пры розных траўмах;
 заняткаў плаваннем;
 удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;
 выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў з прадметамі і без прадметаў;

дасягнення індывідуальна максімальнага выніку сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў VIII класа (табліца 8).

Табліца 7

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў VIII класа

Тэставыя практыкаванні	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Хлопчыкі										
Бег 30 м (с)	4,7 і менш	4,8	4,9	5,0	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,0 і больш
Чаўночны бег 4х9 м (с) або	9,2 і менш	9,4	9,5	9,7	9,8	10,1	10,4	10,7	10,9	11,2 і больш
скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	123 і больш	115	103	96	89	80	72	58	45	38 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	217 і больш	212	208	203	198	189	179	170	160	151 і менш
	650 і больш	625	600	580	565	530	495	480	455	440 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або	9 і больш	8	7	6	5	4	3	5	1	0
згінанне і	32 і	30	26	24	21	18	15	10	7	5 і менш

разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	больш									
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	13 і больш	11	9	8	6	2	−1	−5	−8	−12 і менш
нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	10 і больш	9	7	5	4	2	0	−2	−5	−7 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або	3,48 і менш	3,59	4,10	4,20	4,31	4,53	5,14	5,35	5,57	6,18 і больш
хадзьба 2000 м (мін, с)	13,40 і менш	14,05	14,50	15,30	16,25	17,05	17,35	17,55	18,20	18,45 і больш
Дзяўчынкі										
Бег 30 м (с)	5,1 і менш	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,5	6,7 і больш
Чаўночны бег 4х9 м (с) або	10,1 і менш	10,3	10,4	10,6	10,8	11,1	11,4	11,8	12,1	12,4 і больш
скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	125 і больш	118	112	105	100	95	91	86	80	76 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	175 і больш	170	165	160	155	150	146	136	126	117 і менш
кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	480 і больш	460	420	400	390	360	325	300	280	270 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або	52 і больш	50	48	46	44	41	37	33	30	26 і менш
падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	33 і больш	30	27	25	21	17	14	10	6	3 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)	16 і больш	15	13	12	10	7	4	1	−2	−5 і менш

або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	13 і больш	12	10	8	7	5	4	1	0	–2 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 1500 м (мін, с)	4,41 і менш	4,52	5,04	5,15	5,27	5,30	6,13	6,36	6,59	7,21 і больш
	12,30 і менш	12,40	12,50	13,10	13,45	14,30	15,10	16,00	16,50	17,20 і больш

Табліца 8

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў VIII
класа

Кантрольныя практыкаванні	Узровень									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Хлопчыкі										
Бег 60 м (с)	9,1 і менш	9,4	9,7	10,0	10,2	10,4	10,7	11,0	11,3	11,4 і больш
Бег 1500 м (мін, с)	6,20 і менш	6,30	6,40	7,00	7,15	7,20	7,40	7,50	8,00	8,01 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	390 і больш	380	370	360	350	330	310	290	270	269 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	120 і больш	115	110	105	100	95	90	85	80	75 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	42 і больш	39	36	33	31	29	26	23	20	19 і менш
Бег на лыжах 2 км (мін, с)	12,40 і менш	13,00	13,20	13,40	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,41 і больш
Крос 2000 м (мин, с)	10,20 і менш	10,30	10,40	10,50	11,00	11,10	11,20	11,30	11,40	11,41 і больш
6-мінутны бег (м)	1360 і больш	1300	1270	1240	1220	1190	1150	1120	1100	1080 і менш
Дзяўчынкі										
Бег 60 м (с)	9,6 і менш	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,9	11,2	11,5	11,6 і больш
Бег 1500 м (мін, с)	6,35 і менш	6,45	6,55	7,15	7,25	7,35	7,55	8,05	8,15	8,16 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	330 і больш	320	310	300	290	273	256	240	224	223 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	110 і больш	105	100	95	90	85	80	75	70	65 і менш

Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	26 і больш	24	22	20	19	18	17	16	15	14 і менш
Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў)	21 і больш	19	17	16	15	13	12	11	10	9 і менш
Бег на лыжах 2 км (мін, с)	13,50 і менш	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,11 і больш
Крос 2000 м (мін, с)	11,10 і менш	11,30	11,50	12,10	12,30	12,50	13,10	13,30	13,50	13,51 і больш
6-мінутны бег (м)	1190 і больш	1160	1100	1080	1050	1000	930	900	870	840 і менш

ГЛАВА 6

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў ІХ КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (42 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін вучняў на занятках фізічнай культуры і спортам. Падрыхтоўка месцаў для бяспечных заняткаў фізічнай культуры і спортам. Страхоўка, узаемадапамога пры выкананні практыкаванняў.

Негатыўны ўплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных сродкаў на стан здароўя. Спосабы папярэджвання і пераадолення шкодных звычак.

Дзяржаўная палітыка ў сферы фізічнай культуры і спорту Рэспублікі Беларусь. Беларуская алімпійская акадэмія.

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (10 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Умовы выдачы нагруднага знака Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплексу Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны». Роля асобы спартсмена ў прасоўванні алімпійскіх каштоўнасцей і здаровага ладу жыцця падрастаючага пакалення.

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба спартыўная. Скандынаўская хадзьба. Хадзьба 1500 (дзяўчаты), 2000 м (юнакі).

Бег. Бег з высокага і нізкага старту 30, 60 м з максімальнай скорасцю на вынік. Эстафетны бег па крузе. Раўнамерны бег на сярэднія дыстанцыі.

Чаўночны бег 4х9 м; 6-мінутны бег; бег 1500 м (юнакі) і 1000 м (дзяўчаты).

Скачкі. Скачкі ўверх штуршком дзвюма нагамі; тое ж з падцягваннем каленняў на месцы і з прасоўваннем уперад; з нагі на нагу з прасоўваннем уперад на зададзеную адлегласць і колькасць крокаў. Скачкі цераз кароткую скакалку на максімальную колькасць за 40–60 с. Скачкі цераз доўгую скакалку. Скачок з разбегу ў даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі» на тэхніку і вынік. Скачок в высоту у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне» на вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з месца і з двух-трох крокаў разбегу на зададзеную і максімальную далёкасць адскоку ад сцяны. Кіданне мяча 150 г з месца і з кроку ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 15–18 м. Кіданне мяча 150 г з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць і зададзеную адлегласць. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, эстафетны бег.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (12 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання гімнастычным інвентаром і абсталяваннем. Дзённік самакантролю вучня. Ацэнка і аналіз узроўню фізічнай падрыхтаванасці. Паняцці «гіпадынамія», «гіпердынамія», «аптымальная рухальная актыўнасць». Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

Практычны матэрыял

Страявыя практыкаванні. Пераход з кроку на месцы да перамяшчэння; выкананне спалучэння каманд «На месцы шагам марш!», «Два (тры, чатыры і гэтак далей) крокі ўперад (назад, убок) – марш!».

Агульнаразвіццёвыя і спецыяльныя практыкаванні, накіраваныя на развіццё фізічных якасцей.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Практыкаванні без прадметаў, з прадметамі, на гімнастычнай лаўцы, каля гімнастычнай сценкі і на гімнастычнай сценцы. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін. Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 10–12 практыкаванняў з прадметамі ў зыходным становішчы седзячы і лежачы на падлозе.

Апорныя скачкі. Скачок «ногі паасобку» цераз гімнастычнага казла вышыняй 110 см, усталяванага ў даўжыню (юнакі), у шырыню (дзяўчаты).

Практыкаванні на гімнастычным бярвяне (дзяўчаты). Прысяданне з наступным устаўаннем, паварот на дзвюх нагах на насках у паўпрыседзе і прыседзе на 180 градусаў, саскок прагнуўшыся. Паўтарэнне практыкаванняў, вывучаных у VIII класе. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Вісы. На нізкай перакладзіне (юнакі): пад'ём пераваротам штуршком адной і махам другой нагой, упор прагнуўшыся, перамах з упору ва ўпор верхам, з упору верхам паварот ва ўпор, саскок махам назад з упору.

На высокай перакладзіне (юнакі): размахванні выгінамі, пад'ём з вісу ва ўпор сілай, пад'ём з вісу ва ўпор пераваротам, з вісу саскок махам назад.

Практыкаванні на паралельных брусах (юнакі). Размахванне ва ўпоры на перадплеччах, на руках, з размахвання ва ўпоры на перадплеччах пад'ём махам уперад у сед ногі паасобку, з седу ногі паасобку кулёк уперад сагнуўшыся ў сед ногі паасобку; з размахвання ва ўпоры саскок махам назад; згінанне і разгінанне рук ва ўпоры.

Практыкаванні на рознавысокіх брусах (дзяўчаты). Віс на верхняй жэрдцы, размахванні выгінамі, віс прысеўшы на ніжняй жэрдцы, штуршком дзвюма нагамі віс лежачы на ніжняй жэрдцы, сед вуглом на ніжняй жэрдцы, саскок з паваротам на 180 градусаў з седу на бядры.

Пры адсутнасці рознавысокіх брусоў: на нізкай перакладзіне з вісу стоячы на сагнутых руках штуршком дзвюма нагамі пераварот ва ўпор на руках прагнуўшыся, перамах левай (правай) нагой ва ўпор верхам; перахопліванне левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева ў саскок.

Лажанне па канаце (шасце) з дапамогай ног на зададзеную адлегласць (дзяўчаты). Лажанне па канаце (шасце) без дапамогі ног (юнакі): з вісу на руках, адна трохі вышэй іншай, падцягнуцца; напераменку перамяшчаючы рукі, выкарыстоўваючы толькі сілу цягліц рук і плечавага пояса, ногі крыху сагнутыя, падымацца ўверх.

Акрабатычныя практыкаванні. Пераварот убок. З двух-трох крокаў разбегу кулёк уперад скачком. Кулёк назад у паўшпагат (дзяўчаты), ва ўпоры стоячы ногі паасобку (юнакі). Мост нахілам назад з дапамогай і

самастойна (дзяўчаты); стойка на голове; стойка на галаве; стойка махам адной, штуршком другой нагой на руках з дапамогай і самастойна (юнакі), стойка на лапатках (дзяўчаты). Камбінацыя з раней вывучаных элементаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

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

неабходна выключыць практыкаванні: «з размахвання ва ўпоры на перадплеччах пад'ём махам уперад у сед, ногі паасобку», «доўгі кулёк з двух-трох крокаў разбегу кулёк уперад скачком», стойкі на галаве і руках, апорныя скачкі.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам, каньковым ходам без адштурхоўвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам. Чаргаванне хадоў класічнага і свабоднага стылю. Спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы на лыжах ў гару «лесвіччай», «елачкай», «паўелачкай»; на лыжах тармажэнне ўпорам, «плугам»; на лыжах павароты пераступаннем і ў руху «плугам». Прыманенне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 3 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (12 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па спартыўных гульнях. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Правы і абавязкі суддзяў спартыўных гульняў, якія вывучаюцца.

Практычны матэрыял

Баскетбол. Перадачы мяча на месцы і ў руху; перадачы мяча пры сустрэчным руху, адскокам ад падлогі; вядзенне мяча без зрокавага

кантролю, са змяненнем скорасці і напрамку руху; вядзенне папераменна правай і левай рукамі; перамяшчэнні з перадачамі мяча ў парах, тройках; кідкі па кольцы з месца, пасля вядзення і двух крокаў; штрафны кідок; лоўля мяча дзвюма і адной рукой; абаронныя дзеянні супраць гульца, які валодае мячом; абаронныя дзеянні супраць гульца, які атакуе кольца; атакуючыя дзеянні з перахопліваннем мяча падчас вядзення; вырыванне і выбіванне мяча. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Валейбол. Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы; прыём мяча, які адскочыў ад сеткі; перадача мяча знізу дзвюма рукамі над сабой, у парах, цераз сетку; шматразовыя перадачы мяча зверху дзвюма рукамі над сабой, у парах і тройках, з пераменай месцаў, цераз сетку стоячы на месцы і з перамяшчэннямі ўздоўж сеткі; перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку; ніжняя і верхняя прамыя падачы з пападаннем у зоны 1, 5, 6; ніжняя бакавая падача; нападаючы ўдар. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Гандбол. Стойкі і перамяшчэнні гульца, лоўля мяча; вядзенне мяча з нізкім адскокам; перадача мяча ў руху адной рукой збоку; перадачы мяча ад пляча сагнутай рукой, без замаху; лоўля і перадачы мяча пры сустрэчным руху; кідкі мяча зверху, знізу і збоку сагнутай і прамой рукой; кідкі па варотах; 7-метровы штрафны кідок; прыёмы гульні ў абароне, нападзенні; найпрасцейшыя ўзаемадзеянні ў абароне, у нападзенні. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Футбол. Вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад'ёму са змяненнем скорасці і напрамку руху; перадачы мяча ў квадратах, у парах з перамяшчэннем; удар па мячы, які коціцца, знешнім бокам пад'ёму, наскон па мячы, які ляціць; 11-метровы штрафны ўдар; удары па мячы галавой пасля накідвання партнёрам; укідванне мяча з-за бакавой лініі, спыненне грудзмі, падманныя рухі з тармажэннем і змяненнем напрамку руху без мяча; спыненне мяча нагой, грудзмі; падманныя рухі з мячом; падманныя рухі з тармажэннем і змяненнем напрамку руху без мяча; найпрасцейшыя тактычныя камбінацыі ў парах і тройках. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

негатыўны ўплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных сродкаў на стан здароўя;

спосабы папярэджвання і пераадолення шкодных звычак;

паняцці «гіпадынамія», «гіпердынамія», «аптымальная рухальная актыўнасць»;

дзяржаўную палітыку ў сферы фізічнай культуры і спорту Рэспублікі Беларусь;

значэнне дзённіка самакантролю;

умовы выдачы нагруднага знака Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплексу Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны».

Ведаць і выконваць:

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

правілы страхоўкі, узаемадапамогі пры выкананні фізічных практыкаванняў;

правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі;

правілы вивучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

бег на кароткія дыстанцыі з нізкага і высокага стартаў;

скачок у даўжыню з разбегу спосабам «сагнуўшы ногі»;

скачок у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне»;

кіданне мяча 150 г на далёкасць па калідоры 10 м;

камбінацыю з вивучаных практыкаванняў у раўнавазе;

камбінацыю з вивучаных акрабатычных практыкаванняў;

практыкаванні на нізкай і высокай перакладзінах;

практыкаванні на рознавысокіх і паралельных брусах;

лажанне па канаце;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

апорны скачок цераз гімнастычнага казла;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вивучаецца;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вивучаецца;

тэставыя практыкаванні для ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў IX класа (табліца 9).

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і

паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

заняткаў плаваннем;

аказання першай дапамогі пры траўмах;

удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;

выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў з прадметамі і без прадметаў;

дасягнення індывідуальна максімальнага выніку сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў IX класа (табліца 10).

Табліца 9

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў IX класа

Тэставыя практыкаванні	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Юнакі										
Бег 30 м (с)	4,5 і менш	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0 і больш
Чаўночны бег 4х9 м (с) або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	9,0 і менш	9,1	9,3	9,4	9,6	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0 і больш
Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	124 і больш	120	110	100	90	82	73	65	58	54 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	233 і больш	228	223	218	212	202	192	181	171	160 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	12 і больш	11	10	9	8	6	5	4	3	2
Нахіл уперад з зыходнага становішча сідзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча	14 і больш	12	11	10	9	6	4	1	– 1	– 3 і менш
	13 і больш	12	10	9	7	6	4	2	0	– 4 і менш

стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)										
Бег 1500 м (мін, с), або	5,49 і менш	5,58	6,10	6,17	6,28	6,46	7,07	7,29	7,48	8,06 і больш
хадзьба 2000 м (мін, с)	13,45 і менш	14,00	14,25	14,55	15,30	16,05	16,40	17,10	17,30	18,00 і больш
Дзяўчаты										
Бег 30 м (с)	5,1 і менш	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5 і больш
Чаўночны бег 4х9 м (с) або	10,0 і менш	10,1	10,3	10,5	10,7	11,1	11,4	11,8	12,1	12,5 і больш
скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	130 і больш	125	120	112	107	92	80	71	68	65 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	179 і больш	174	170	165	160	155	150	145	136	128 і менш
кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	495 і больш	470	450	425	410	380	340	310	300	290 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або	55 і больш	53	51	49	47	43	39	35	31	28 і менш
падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	30 і больш	28	25	22	20	16	13	10	8	5 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	19 і больш	17	15	14	12	9	6	2	– 1	– 4 і менш
нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	17 і больш	15	13	12	11	9	5	3	1	– 1 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або	4,51 і менш	5,00	5,12	5,21	5,35	5,43	6,02	6,23	6,40	7,04 і больш
хадзьба 1500 м (мін, с)	13,05 і менш	13,20	13,50	14,00	14,20	14,45	15,00	15,30	16,00	17,00 і больш

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў IX класа

Кантрольныя практыкаванні	Узроўні									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Юнакі										
Бег 60 м (с)	8,5 і менш	8,8	9,1	9,4	9,7	10,0	10,3	10,5	10,7	10,8 і больш
Бег 2000 м (мін, с)	8,04 і менш	8,30	8,58	9,24	9,50	10,08	10,24	10,40	10,56	10,57 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	424 і больш	410	396	383	370	350	330	310	290	289 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	125 і больш	120	115	110	105	100	95	90	85	80 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	44 і больш	42	40	38	37	34	31	28	25	24 і менш
Бег на лыжах 3 км (мін, с)	14,50 і менш	15,30	16,10	16,50	17,30	18,00	18,30	19,00	19,30	19,31 і больш
Кросс 3000 м (мін, с)	15,10 і менш	15,30	15,50	16,10	16,30	16,50	17,10	17,30	17,50	17,51 і больш
6-мінутны бег (м)	1410 і менш	1370	1330	1300	1280	1220	1170	1130	1100	1080 і менш
Дзяўчаты										
Бег 60 м (с)	9,5 і менш	9,7	9,9	10,1	10,2	10,3	10,5	10,7	10,9	11,0 і больш
Бег 1500 м (мін, с)	6,15 і менш	6,25	6,35	6,55	7,05	7,15	7,35	7,45	7,55	7,56 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	376 і больш	360	342	326	310	292	276	260	244	243 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	115 і больш	110	105	100	95	90	85	80	75	70 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	25 і больш	24	23	21	20	19	18	17	16	15 і менш
Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў)	23 і больш	20	19	18	16	14	12	11	10	9 і менш
Бег на лыжах 3 км (мін, с)	16,15 і менш	16,50	17,26	18,03	18,40	19,13	19,46	20,20	20,53	20,54 і больш
Крос 2000 м (мін, с)	11,0 і менш	11,20	11,35	11,50	12,10	12,45	13,10	13,30	13,50	13,51 і больш
6-мінутны бег (м)	1215 і	1180	1120	1100	1070	1000	960	910	850	855

	больш								і менш
--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--------

ГЛАВА 7 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ё V–IX КЛАСАХ

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ (НА ВЫБАР)

Спартыўныя гульні

Баскетбол

Тэарэтычны матэрыял

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

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

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні па пляцоўцы. Высокая, сярэдняя і нізкая стойка баскетбаліста. Скачкі штуршком адной і дзвюма нагамі. Спыненне крокам і скачком. Павароты на месцы, развароты.

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

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

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

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

Тактычныя дзеянні гульца. Спалучэнне прыёмаў «лоўля-перадача-паварот». Спалучэнне прыёмаў «перадача-лоўля-вядзенне-кідок».

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

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

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

Прымяненне спалучэнняў вывучаных прыёмаў у гульнявых сітуацыях.

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

Валейбол

Тэарэтычны матэрыял

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

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

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні па пляцоўцы. Перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад, з выскокваннем і прыжымленнем на абедзве нагі. Скачок уверх штуршком адной і дзвюма нагамі.

Тэхніка напаўдзення і абароны. Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, са змяненнем месцаў, цераз сетку ў становішчы стоячы на месцы.

Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы. Прыём мяча, які адскочыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела.

Атакуючы ўдар у скачку штуршком дзвюма нагамі з зон 2, 3 і 4.

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

Тактыка напаўдзення: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы, выбар напрамку перадачы; узаемадзеянне гульцоў першай і другой ліній паміж сабой для завяршэння атакі.

Тактыка абароны: узаемастрахоўка свабодных зон. Выкарыстанне ў гульні лібера.

Выкарыстанне вывучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

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

Гандбол

Тэарэтычны матэрыял

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

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках гандболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні па пляцоўцы. Перамяшчэнне скрыжаваным, прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Спыненне адной і дзвюма нагамі. Бег з паскарэннямі на кароткіх адрэзках, бег з выскокваннем і прыжамленнем на адну і абедзве нагі. Скачок убок штуршком адной нагой. Падзенне на рукі, на бядро і тулава з месца і з разбегу.

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

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

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

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

Тактыка нападения: індывідуальныя дзеянні, кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку кідка; узаемадзеянне гульцоў другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі, узаемадзеянне з лінейным гульцом,

з крайнім гульцом, узаемадзеянне крайняга гульца з лінейным. Камандныя дзеянні: пазіцыйнае нападзенне па сістэме расстаноўкі 4 на 2, нападзенне 6 на 0 з выходам.

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

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

Выкарыстанне вивучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

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

Футбол

Тэарэтычны матэрыял

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

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

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

Практычны матэрыял

Агульнападрыхтоўчыя, спецыяльна-падрыхтоўчыя практыкаванні і эстафеты з футбольным мячом. Рухавыя гульні і эстафеты з вядзеннем мяча, з абвядзеннем стоек, з прыёмам і спыненнем мяча, з ударамі па варотах, у «лабірынт» (з мячом і без мяча), на збліжэнне з сапернікам, з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, з абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара), шматпланавыя гульні для развіцця каардынацыйных здольнасцей, хуткасных якасцяў. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах.

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

Удары правай і левай нагамі па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму,

наском. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак «вядзенне-перадача», «прыём-перадача», «прыём-вядзенне-перадача».

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

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

Практыкаванні пераменнай інтэнсіўнасці для развіцця гульнявой трываласці (бег з вядзеннем мяча на дыстанцыі да 1 км з паскарэннямі, рыўкамі, скачкамі), хуткасна-сілавых якасцей, сілы.

Выкарыстанне вивучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Тэніс настольны

Тэарэтычны матэрыял

Тэніс настольны – алімпійскі від спорту. Тэніс у адзінай спартыўнай класіфікацыі Рэспублікі Беларусь. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку тэнісіста. Харчаванне пры занятках тэнісам. Відазмяненне тэхнікі гульні ў настольны тэніс. Удасканаленне спартыўнага абсталявання і інвентару. Правілы гульні. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў.

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

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

Практычны матэрыял

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

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікамі ў руцэ; адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннямі ўправа і ўлева, уперад і назад; падачы мяча з падманым рухам корпуса і рукі з ракеткай; удараў у розным тэмпе перад люстэркам; удараў у зададзеным тэмпе з вар'іраваннем ад павольнага да максімальна хуткага ў становішчы стоячы

на месцы і з перамяшчэннем.

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

Кіданне тэніснага мяча на далёкасць і ў цэль адной кісцю, кісцю і перадплеччам, усёй рукой і корпусам.

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

Падача з элементамі вывучаемага ўдару. Удар на сталае па дыяганалі. Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па мячы са зменным прыходзячым кручэннем.

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

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

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

Падача штуршком злева ў абазначаныя на сталае зоны.

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

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

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

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

Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Тактыка гульні ў настольны тэніс.

Прымяненне вывучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Бадмінтон

Тэарэтычны матэрыял

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

Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўным абсталяванні і інвентару. Апісанне гульнявой пляцоўкі. Інвентар для гульні ў бадмінтон. Сутнасць гульні ў бадмінтон. Тактыка адзіночнай і парнай гульні. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па бадмінтоне.

Самакантроль на занятках бадмінтонам. Найбольш тыповыя траўмы

бадмінтаністаў. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

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

Практычны матэрыял

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

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

Тэхніка выканання плоскай падачы адкрытым і закрытым бокам ракеткі; высокай падачы.

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

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

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

Тактыка парнай гульні. Узаемадзеянне гульцоў-партнёраў падчас гульні. Пазіцыі гульцоў у парнай гульні. Гульня ў пярэдняй-задняй пазіцыі. Гульня ў паралельнай пазіцыі. Гульня ў прамежкавай пазіцыі.

Комплексы агульнаразвіццёвых практыкаванняў з элементамі бадмінтона. Комплексы спецыяльных практыкаванняў, накіраваных на развіццё хуткасці, спрыту, вынослівасці, гнуткасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Гімнастыка атлетычная (для вучняў IX класа)

Тэарэтычны матэрыял

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

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

Практычны матэрыял

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

Практыкаванні для розных груп мышцаў:

для мышцаў галёнкi: пад'ёмы на наскі з абцяжарваннем;

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

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

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

для мышцаў рук: згінанне рук на лаўцы пад вуглом 45 градусаў, седзячы, хватам зверху; разгінанне рук са штангай 3-за галавы, 3-за галавы стоячы, у становішчы лежачы на нахіленай лаўцы;

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

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

Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця
каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей вучняў

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

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

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

Тэставыя практыкаванні: нахил наперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе або нахил наперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы; падцягванне ў вісе на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін; практыкаванні для падрыхтоўкі да выканання тэставых практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам

кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна зменшыць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:

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

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

Практыкаванні для розных груп мышцаў:

неабходна абмежаваць вагу абцяжарвання;

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

Канькабежны спорт

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па канькабежным спорце. Падрыхтоўка канькоў і адзення да заняткаў на лёдзе. Правілы папярэджвання траўм і абмаражэнняў.

Беларускія спартсмены на Алімпійскіх гульнях.

Практычны матэрыял

Спосабы перамяшчэння. Хадзьба ў каньках па снезе. Стаянне на каньках на лёдзе. Адштурхоўванне па чарзе правай і левай нагамі. Слізганне на двух каньках па краі льдовай пляцоўкі. Слізганне на адным каньку з прыстаўленнем другога канька, на двух каньках «змейкай». Адштурхоўванне і слізганне на двух каньках па прамой, па павароце направа і налева. Павароты на двух каньках дугой і прыстаўнымі крокамі. Тармажэнне «паўплугам» і «плугам». Старт. Бег па прамой і па павароце. Бег з махавымі рухамі дзвюх рук. Фінішаванне. Бег на каньках 100–200–300–500 м без уліку часу. Рухавыя гульні на лёдзе.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі, выключаць бег на каньках 500 м;

неабходна выключаць бег на каньках з высокай інтэнсіўнасцю.

Лёгкая атлетыка

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лёгкай атлетыцы. Разнавіднасці і дыстанцыі бегу. Разнавіднасці і спосабы скачкоў. Разнавіднасці кідання і штурхання. Лёгкаатлетычныя мнагабор'і. Лёгкая атлетыка ў Дзяржаўным фізкультурна-аздараўленчым комплексе

Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны». Беларускія спартсмены на Алімпійскіх гульнях.

Практычны матэрыял

Бег. Бег са змяненнем скорасці, са змяненнем напрамку, з павелічэннем і памяншэннем даўжыні кроку, з выскокваннямі ўверх штуршком правай і левай нагамі. Эстафетны бег з адрэзкамі 30, 60, 100 м. Чаўночны бег 3x10 м, 4x9 м, 10x5 м. Бег з раўнамернай і пераменнай скорасцю.

Кросавы бег. Чаргаванне бегу і хадзьбы. Пераадоленне вертыкальных і гарызантальных перашкод. Размеркаванне сіл па дыстанцыі ў кросавым бегу.

Скачкі. Скачкі з месца штуршком дзвюма нагамі. Мнагаскокі на дзвюх нагах. Выскокванне ўверх з даставаннем рукой прадмета. У даўжыню з разбегу на далёкасць. У вышыню з разбегу вывучаным спосабам.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча на далёкасць з месца, з чатырохшасці крокаў і з поўнага разбегу на далёкасць, у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 10–25 м, на далёкасць адскоку ад сцяны.

Кіданне гранаты 700 г з разбегу па калідоры 10 м.

Эстафеты і рухавыя гульні з бегам, скачкамі, кіданнямі.

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

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, эстафетны бег.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў, мнагаскокаў, выскоквання.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лыжным гонкам. Умовы захоўвання і асабліваці падрыхтоўкі лыжнага інвентару, адзення і абутку

да заняткаў. Спосабы папярэджвання абмаражэнняў пры перамяшчэнні на лыжах. Аказанне першай дапамогі пры траўмах і абмаражэннях. Уплыў заняткаў лыжнымі гонкамі на ўмацаванне здароўя.

Гісторыя развіцця лыжнага спорту ў Рэспубліцы Беларусь. Беларускія спартсмены на Алімпійскіх гульнях.

Практычны матэрыял

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

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

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

Спускі ў асноўнай, высокай і нізкай стойках.

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

Тармажэнне ўпорам, «плугам».

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

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

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Плаванне

Тэарэтычны матэрыял

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

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

Лепшыя плыўцы свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні. Беларускія спартсмены на Алімпійскіх гульнях.

Практычны матэрыял

Практыкаванні на сушы. Актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ступні, плечавых, тазабедраных і галёнкаступнёвых суставаў. Практыкаванні для развіцця сілавой трываласці мышцаў рук, ног, брушнага прэса, спіны. Імітацыйныя практыкаванні для развіцця каардынацыі рухаў рук і ног пры плаванні выбраным стылем. Спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту.

Практыкаванні ў вадзе. Практыкаванні для фарміравання тэхнікі руху рукамі, нагамі і дыхання пры плаванні выбраным стылем. Плаванне ў поўнай каардынацыі выбраным стылем. Практыкаванні для адпрацоўкі тэхнікі паваротаў пры плаванні выбраным стылем. Практыкаванні для адпрацоўкі тэхнікі старту. Праплыванне да 100 м любым спартыўным спосабам.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «кроль на грудзях»: імітацыя грабка рукамі на сушы; плаванне з дошкай на нагах, плаванне на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверсе – праплыванне адрэзкаў 5–6 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, толькі правай рукой, папераменна дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног плавальныя дошкі, надзіманыя кругі і да таго падобнае; тое ж, але з актыўнымі рухамі нагамі і поўным цыклам дыхання; плаванне спосабам «кроль на грудзях» у поўнай каардынацыі дыхання з рухамі рук і ног. Плаванне 25 м без уліку часу.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «кроль на спіне»: імітацыя грабка рукамі на сушы; з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверх праплыванне адрэзкаў 5–6 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, толькі правай рукой, папераменна дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да таго падобнае; тое ж, але з актыўнымі рухамі нагамі і поўным цыклам дыхання; плаванне спосабам «кроль на спіне» у поўнай каардынацыі дыхання з работай рук і ног. Плаванне 25, 50 м без уліку часу.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «брас»: імітацыя грабка рукамі на сушы; праплыванне адрэзкаў з рухам нагамі і апорай рукамі аб дошку з затрымкай дыхання; з рухам нагамі і апорай рукамі аб дошку з дыханнем; без руху нагамі (з апорай на дошку) з грабкамі рукамі і затрымкай дыхання; без руху нагамі (з апорай на дошку) з узгадненнем рухаў рукамі і дыхання; з узгадненнем рухаў рук, ног і дыхання; плаванне спосабам «брас» у поўнай каардынацыі рухаў рук, ног і дыхання. Плаванне 25, 50 м без уліку часу.

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

Развіццё хуткасных, хуткасна-сілавых, сілавых, каардынацыйных здольнасцей, гібкасці, трываласці з акцэнтам на развіццё аэробнай

трываласці.

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

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць праплаванне з высокай інтэнсіўнасцю адрэзкаў і дыстанцый.

Дадатак 1
да вучэбнай праграмы па вучэбным
прадмеце «Фізічная культура і
здароўе» для V–IX класаў устаноў
адукацыі, якія рэалізуюць
адукацыйныя праграмы агульнай
сярэдняй адукацыі, з беларускай
мовай навучання і выхавання

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ ДЛЯ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ

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

Хадзьба 1500, 2000 м выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэставае практыкаванне асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Пры невялікай напэўняльнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадзьбой, спыняцца для адпачынку або скарачаць дыстанцыю. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

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

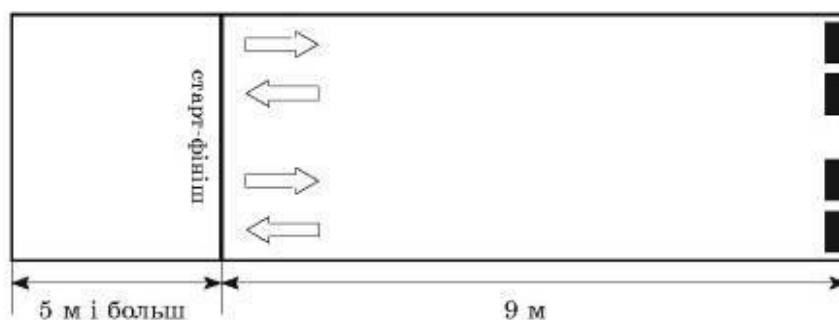
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы. Вучань прымае зыходнае становішча ўпор лежачы, кісці рук на шырыні плячэй, ногі разам. Захоўваючы прамое становішча тулава і ног, вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла, не меншага за 90 градусаў і, выраўноўваючы рукі, вяртаецца ў зыходнае становішча. Не дапускаецца згінаць ногі і тулава, дакранацца да падлогі каленямі і грудзьмі. Залічваецца колькасць згінанняў і разгінанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

Падыманне тулава за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі скрыжаваныя перад грудзьмі, далоні на локцевых суставах, ступні ног зафіксаваны. Вугал у каленным

суставе складае 90 градусаў. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залічваецца колькасць нахілаў тулава пры дакрананні локцевых і каленных суставаў з наступным апусканнем на спіну і дакрананнем лапаткамі да гімнастычнай маты.

Падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой, прамыя ногі разам. Педагагічны работнік або вучань размяшчаецца з боку галавы тэсціруемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале педагагічнага работніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногі да вугла 90 градусаў да моманту дакранання галёнкай гімнастычнай палкі, загадзя замацаванай у нерухомым становішчы або ўтрымліваемай педагагічным работнікам. Затым тэсціруемы апускае ногі, дакранаецца пяткамі да гімнастычнай маты. Залічваецца колькасць поўных цыклаў (падыход і апусканне) на працягу 1 мін.

Чаўночны бег 4х9 м выконваецца ў спартыўнай зале на палове валебольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу – не большая за два чалавекі. Кожнаму вучню даюцца дзве спробы запар. Па камандзе «На старт!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валебольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту па напрамку да пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50х50х100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад аднаго (рысунак 1).



Рысунак 1

Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, бяруць кожны па адным бруску (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (або за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць за бруском, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы скорасці, перасякаюць яе з бруском у руках. Час выканання чаўночнага бегу кожным вучням фіксуецца з дакладнасцю

да 0,1 с. Залічваецца лепшы вынік з дзвюх спроб.

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

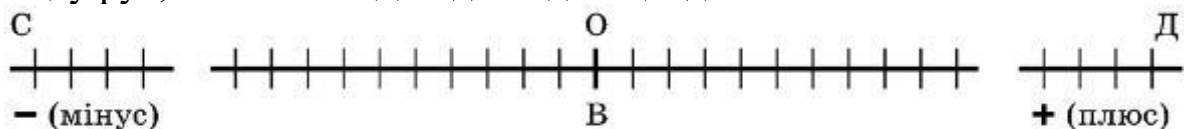
Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даюцца тры спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

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

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

Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе. Вучань садзіцца на падлогу з боку знака «-» (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі ОВ упіраюцца ва ўпоры для ног, ступні вертыкальна (рысунак 2). Два партнёры з двух бакоў прыціскаюць яго калені да падлогі, не дазваляючы згінаць ногі ў каленных суставах.

Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, апускае рукі на падлогу, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральной лінейкі па лініі СД. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 с. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутае кончыкамі самкнутых сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.



Рысунак 2

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

Дадатак 2
да вучэбнай праграмы па вучэбным
прадмеце «Фізічная культура і
здароўе» для V–IX класаў устаноў
адукацыі, якія рэалізуюць
адукацыйныя праграмы агульнай
сярэдняй адукацыі, з беларускай
мовай навучання і выхавання

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

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

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

Дадатак 3
да вучэбнай праграмы па вучэбным
прадмеце «Фізічная культура і
здароўе» для V–IX класаў устаноў
адукацыі, якія рэалізуюць
адукацыйныя праграмы агульнай
сярэдняй адукацыі, з беларускай
мовай навучання і выхавання

Клас	Від заняткаў	Практыкаванні
V	Тэарэтычны матэрыял	Выкарыстанне падручных сродкаў пры плаванні і самавыратаванні. Дзеянні пры сутаргах, пры трапленні ў моцную плынь на рацэ, вір
	Практычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў выкарыстання падручных сродкаў пры плаванні і самавыратаванні, пры трапленні ў моцную плынь на рацэ, вір. Гульні «Пераправа», «Знайдзі трасу», «Міннае поле», «Катанне на крузе»
VI	Тэарэтычны матэрыял	Выкарыстанне падручных сродкаў пры плаванні і самавыратаванні. Дзеянні пры сутаргах, пры трапленні ў моцную плынь на рацэ, вір
	Практычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў выкарыстання падручных сродкаў пры плаванні і самавыратаванні, пры трапленні ў моцную плынь на рацэ, вір. Гульні «Пераправа», «Знайдзі трасу», «Міннае поле», «Катанне на крузе»
VII	Тэарэтычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў прыкладнога плавання. Вызваленне ад адзення ў вадзе
	Тэарэтычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў плавання спосабамі «брас», «брас на спіне». Плаванне ў адзенні і вызваленне ад адзення ў вадзе. Эстафеты з пераапрапаннем
VIII	Тэарэтычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў прыкладнога плавання. Вызваленне ад адзення ў вадзе
	Практычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў плавання спосабамі «брас», «брас на спіне». Плаванне ў адзенні і вызваленне ад адзення ў вадзе. Эстафеты з

		пераапрапаннем
IX	Тэарэтычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў прыкладнога плавання. Вызваленне ад адзення ў вадзе
	Практычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў плавання спосабамі «брас», «брас на спіне». Плаванне ў адзенні і вызваленне ад адзення ў вадзе. Эстафеты з пераапрапаннем