

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
01.08.2025 № 137

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

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

2. Настоящая учебная программа рассчитана:

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

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

для VII классов – 105 часов (три часа в неделю), из них на вариативный компонент – 61 час;

для VIII классов – 105 часов (три часа в неделю), из них на вариативный компонент – 63 часа;

для IX классов – 102 часа (три часа в неделю), из них на вариативный компонент – 60 часов.

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

4. Задачи изучения:

4.1. обучающие задачи:

формирование умения анализировать и оценивать информацию о деятельности в области физической культуры и спорта для травмобезопасных организованных и самостоятельных занятий;

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

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

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

4.2. воспитательные задачи:

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

содействие гармоничному развитию и сочетанию нравственных,

физических и интеллектуальных качеств личности;

развитие потребности в регулярной физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;

формирование межличностных отношений со сверстниками в процессе деятельности в сфере физической культуры и спорта;

4.3. оздоровительные задачи:

формирование и привитие навыков здорового, физически активного образа жизни;

укрепление физического здоровья учащихся;

повышение умственной работоспособности;

профилактика стрессовых состояний и заболеваний средствами физической культуры; формирование правильной осанки;

содействие разностороннему физическому развитию.

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

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (инвариантный компонент), учебная деятельность учащихся, основные требования к ее результатам концентрируются по следующим содержательным линиям: теоретический материал, «Легкая атлетика», «Гимнастика, акробатика», «Лыжные гонки» (при отсутствии снега

заменяются учебным материалом других тем), «Спортивные игры» (изучается не менее двух представленных игр).

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

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

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

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

Специфика настоящей учебной программы предусматривает:

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

дозирование физических нагрузок во время занятий в зависимости от

возрастно-половых особенностей и состояния здоровья учащихся;

проведение учебных занятий три часа в неделю;

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

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

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

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

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

личностные:

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

убежденность в социальной значимости физической культуры и спорта в современном обществе; значимости ведения здорового образа жизни;

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

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

понимание прикладного и оздоровительного значения изучаемых видов спорта;

понимание и осознание необходимости владения жизненно важными навыками плавания;

понимание значимости достижения индивидуально максимального результата в тестовых и контрольных упражнениях; необходимости регулярных занятий доступными видами спорта для сохранения и улучшения здоровья;

метапредметные:

понимание влияния занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности;

понимание причинно-следственной связи между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; причинно-следственной связи между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

управление эмоциями во время занятий физической культурой и спортом;

проявление уважительного отношения к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;

активное взаимодействие при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимое отношение к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

понимание негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья, выявление причин нарушений осанки;

предметные:

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

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

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

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

сформированность представлений о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на организм человека;

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

сформированность знаний о методах контроля и самоконтроля при занятиях различными видами спорта; о самооценке уровня физической подготовленности и уровня физического развития;

сформированность представлений о правилах и способах оказания первой помощи при различных травмах.

8. Контроль и оценка результатов учебной деятельности учащихся

являются обязательными компонентами образовательного процесса при изучении содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

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

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

ГЛАВА 2

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

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (46 часов)

Правила безопасного поведения учащихся на учебных занятиях.
Правила поведения при травмах и несчастных случаях.

Личная гигиена учащегося на занятиях физической культурой и спортом. Вредные привычки человека.

Олимпизм и олимпийское движение. Олимпийские идеалы.
Олимпийская хартия. Принципы олимпийского движения.

Тема 1. Легкая атлетика (12 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба обычная с изменением длины, частоты шагов, скандинавская. Ходьба 1500м, 2000 м.

Бег. Бег со сменой скорости и направления движения, семенящий на месте и в движении, с высоким подниманием бедра на месте и в движении, скрестным шагом; техника выполнения высокого старта, стартового разбега, бега по прямой; бег 30, 60 м с высокого старта, челночный бег 4х9 м, 6-минутный бег, бег 1000 м.

Прыжки. Прыжки с места вверх толчком одной и двумя ногами с касанием подвешенных предметов, с ноги на ногу в шаге, с поворотом на 90, 180 градусов, через короткую скакалку на заданное количество. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега (3–5 шагов) на технику и на результат; в высоту способом «перешагивание» с короткого

разбега (3–5 шагов) на технику и на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние и дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 6–8 м. Метание мяча 150 г с двух-трех шагов. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

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

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания и количество повторений.

Тема 2. Гимнастика, акробатика (12 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Занятия физической культурой в режиме дня школьника в различные периоды года. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие учащихся. Правила регулирования физической нагрузки на организованных и самостоятельных занятиях. Показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений (далее – ЧСС), субъективное чувство усталости. Правила проведения не менее трех подвижных игр.

Практический материал

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг; повороты на месте переступанием и прыжком; перестроение из одной шеренги в две, три, четыре и обратно.

Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки: ходьба с предметом на голове по спортивному залу, по гимнастической скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки; ходьба,

выпады и приседания с гимнастической палкой в руках, за спиной, за головой. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднимание и опускание прямых ног из исходного положения лежа на спине за 1 мин. Комплексы упражнений утренней гимнастики из 5–6 упражнений.

Опорные прыжки. Напрыгивания на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами с места, толчком одной и махом другой ногой с шага; спрыгивания с гимнастической скамейки с приземлением на две ноги. Запрыгивание в упор присев и соскок прогнувшись с гимнастического козла высотой 80 см, установленного в ширину.

Упражнения в равновесии. Упражнения на низком гимнастическом бревне (гимнастической скамейке): передвижение приставными шагами; передвижения переменным шагом с правой и левой ногами; повороты на носках; приседание на двух ногах с наклоном туловища вперед, руки назад-вниз; прыжки на одной и двух ногах на месте. Комбинация из разученных упражнений.

Висы. Вис на согнутых руках; подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (девочки); поднимание согнутых в коленях ног к груди в висе на гимнастической стенке или перекладине; размахивание изгибами в висе на перекладине (мальчики), в висе на верхней жерди разновысоких брусьев (девочки).

Упоры. Напрыгивание в упор на низкую перекладину (нижнюю жердь разновысоких брусьев); упор прогнувшись; из виса стоя с согнутыми руками махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на низкую перекладину (нижнюю жердь разновысоких брусьев); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (от гимнастической скамейки).

Лазание по канату с помощью ног в три приема: из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и зажать канат между пяткой одной ноги и носком другой и коленями; разгибая ноги, подтянуться на руках; перехватить руками как можно выше.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, два кувырка вперед слитно; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; полушпагат и шпагат с опорой на руки; «мост» наклоном назад с помощью (девочки); комбинация из разученных элементов.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

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

необходимо ограничить количество напрыгиваний и спрыгиваний с гимнастической скамейки;

необходимо исключить упражнение «мост наклоном назад с помощью».

Тема 3. Лыжные гонки (8 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по лыжным гонкам. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным ходом. Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Подъемы на лыжах в гору наискось ступающим шагом, скользящим шагом, «лесенкой». Торможение на лыжах упором, «плугом». На лыжах повороты переступанием. Применение изученных способов передвижения на лыжах на дистанции 1 км.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

Тема 4. Спортивные игры (14 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Правила проведения изучаемой спортивной игры.

Практический материал

Баскетбол. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком; передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя на месте и в движении; ведение мяча правой и левой руками; бросок мяча по кольцу одной рукой с места. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения; передачи мяча сверху над собой и в парах; прием и передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Гандбол. Стойка игрока, передвижение, ведение мяча; ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте; бросок по воротам одной рукой сверху. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; передачи мяча в квадратах, в парах с

передвижением; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; остановка катящегося мяча. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

положительное влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие учащихся;

место занятий физической культурой в режиме дня школьника в различные периоды года;

правила измерения ЧСС; субъективные признаки усталости;

воздействие вредных привычек на развитие организма;

олимпийские идеалы и принципы олимпийского движения.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных занятиях;

правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием;

правила личной гигиены на занятиях физической культурой и спортом;

правила регулирования физической нагрузки на организованных и самостоятельных занятиях;

правила проведения не менее трех подвижных игр.

Выполнять:

высокий старт;

бег на короткие дистанции;

прыжок с короткого разбега в длину способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту способом «перешагивание»;

метание мяча 150 г с двух-трех шагов;

упражнения для развития общей выносливости;

строевые упражнения;

комбинацию из разученных упражнений в равновесии;

комбинацию из разученных акробатических элементов;

упражнения на низкой и высокой перекладинах;
 лазание по канату;
 комплексы упражнений утренней гимнастики;
 упражнения для сохранения правильной осанки;
 способы передвижений на лыжах;
 технические приемы изучаемой спортивной игры;
 технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;
 тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности учащихся V класса (таблица 1).

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

соблюдения здорового образа жизни;
 занятий плаванием;
 участия в изученных спортивных и подвижных играх;
 лыжных прогулок с использованием разученных лыжных ходов;
 выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений с предметами и без предметов;
 достижения индивидуально максимального результата сформированности двигательных навыков учащихся V класса (таблица 2).

Таблица 1

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся V класса

Тестовые упражнения	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Мальчики										
Бег 30 м (с)	5,3 и менее	5,5	5,6	5,7	5,9	6,1	6,4	6,7	7,0	7,2 и более
Челночный бег 4х9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	10,1 и менее	10,3	10,5	10,7	10,9	11,3	11,7	12,1	12,5	12,9 и более
	92 и более	86	79	70	60	48	40	32	20	14 и менее
Прыжок в длину с места (см) или тройной	179 и более	174	170	165	160	151	143	133	123	114 и менее
	530 и	510	500	470	445	415	400	390	380	360 и

прыжок с места толчком двумя ногами (см)	более									менее
Подтягивание на перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5 и более	4	3	2	1	–	–	–	–	0
	22 и более	19	15	13	12	9	7	6	4	2 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	8 и более	6	5	3	1	–3	–7	–11	–14	–18 и менее
	10 и более	8	5	3	2	–3	–6	–9	–11	–12 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 2000 м (мин, с),	4,16 и менее	4,28	4,41	4,53	5,06	5,31	5,56	6,21	6,46	7,11 и более
	14,20 и менее	14,35	15,05	15,50	16,30	17,10	17,45	18,30	19,40	21,00 и более
Девочки										
Бег 30 м (с)	5,6 и менее	5,7	5,8	5,9	6,0	6,2	6,4	6,7	6,9	7,1 и более
Челночный бег 4х9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	10,4 и менее	10,7	10,9	11,1	11,3	11,8	12,3	12,7	13,2	13,6 и более
	110 и более	105	100	95	83	75	68	60	57	52 и более
Прыжок в длину с места (см) или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного	160 и более	155	150	145	140	135	129	120	110	100 и менее
	370 и более	350	315	300	290	260	240	205	190	175 и менее

положения сидя, ноги врозь (см)										
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	47 и более	45	43	41	39	35	31	27	23	19 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12 и более	11	9	8	6	3	0	-4	-7	-10 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 1500 м (мин, с),	5,20 и менее	5,30	5,35	5,45	5,55	6,12	6,39	7,05	7,31	7,58 и более
	11,45 и менее	12,00	12,30	12,50	13,10	13,25	13,55	14,40	15,00	15,45 и более

Таблица 2

Шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков учащихся V класса

Контрольные упражнения	Уровни									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Мальчики										
Бег 60 м (с)	9,8 и менее	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,5 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	353 и более	340	326	313	300	286	273	260	247	246 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	110 и более	105	100	95	90	85	80	75	70	65 и менее
Метание мяча	37 и	34	31	29	27	24	22	20	18	17 и

150 г с разбега (м)	более									менее
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	6,20 и менее	6,30	6,40	6,50	7,00	7,14	7,27	7,40	7,53	7,54 и более
Кросс 1500 м (мин, с)	8,37 и менее	8,50	9,04	9,17	9,30	9,40	9,50	10,00	10,10	10,11 и более
6-минутный бег (м)	1255 и более	1220	1180	1150	1125	1100	1030	1000	950	930 и менее
Девочки										
Бег 60 м (с)	10,2 и менее	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,7 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	314 и более	300	286	273	260	246	233	220	207	206 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	100 и более	95	90	85	80	75	70	65	60	55 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	20 и более	19	18	17	16	15	14	13	12	11 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	16 и более	15	14	13	12	11	10	9	8	7 и менее
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	6,50 и менее	7,00	7,10	7,20	7,30	7,43	7,57	8,10	8,23	8,24 и более
6-минутный бег (м)	1250 и более	1210	1140	1080	1025	990	950	910	880	845 и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,46 и менее	9,00	9,14	9,27	9,40	9,57	10,14	10,30	10,46	10,47 и более

ГЛАВА 3

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

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (46 часов)

Правила безопасного поведения учащихся на учебных занятиях, во время участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Правила поведения при травмах и несчастных случаях.

Личная гигиена учащегося на занятиях физической культурой и спортом. Влияние вредных привычек на физическое развитие учащихся.

Первые современные Олимпийские игры в 1896 году. Первые зимние Олимпийские игры 1924 года.

Тема 1. Легкая атлетика (12 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба обычная по линиям и разметкам с изменением длины, частоты шагов и с различным положением рук. Скандинавская ходьба. Ходьба 1500 м, 2000 м.

Бег. Семенящий бег с максимальной частотой движений. Старт с опорой одной рукой. Низкий старт, стартовый разбег. Повторный бег с ускорением на 20–30 м, бег по инерции после ускорения. Равномерный бег на средние дистанции. Бег 30, 60 м на скорость, челночный бег 4х9 м, 6-минутный бег, бег 1000 м.

Прыжки. Прыжки с места вверх толчком двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед. Прыжки на месте на одной ноге с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед (3–5–7 прыжков). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на технику и на результат, в высоту с разбега способом «перешагивание» на технику и на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание теннисного мяча с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 8–10 м. Метание мяча 150 г с трех шагов разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору 10 м. Броски набивного мяча (1 кг) вверх и ловля (после двух-трех хлопков руками). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

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

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания.

Тема 2. Гимнастика, акробатика (12 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Двигательный режим дня учащегося шестого класса. Понятие «Самоконтроль». Норма веса и окружности грудной клетки для определенного роста. Оптимальные показатели ЧСС и частоты дыхания (далее – ЧД) в состоянии покоя и после физической нагрузки.

Практический материал

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в четыре расчетом 9, 6, 3, на месте; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении.

Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с предметом на голове по спортивному залу, по гимнастической скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднимание и опускание прямых ног из исходного положения лежа на спине за 1 мин. Комплексы упражнений утренней гимнастики из 6–8 упражнений.

Опорные прыжки. Напрыгивание на гимнастического козла высотой до 100 см в упор присев. Спрыгивание с гимнастического козла высотой до 100 см, в полуприсяд на мягкость приземления. Прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла высотой 100 см, установленного в ширину.

Упражнения на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке) (девочки): передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо; поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед; из стойки продольно принять положение упора присев на одной ноге, вторая вперед в сторону; из стойки поперек опускание в сед на бедре; из стойки правая (левая) нога спереди повороты на 90 и 180 градусов. Комбинация из ранее разученных упражнений.

Висы. Вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног. Подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки). В висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием. В висе на

перекладине размахивание изгибами (мальчики). На низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись.

Упоры. Упор на низкой перекладине. На перекладине (нижней жерди разновысоких брусьев) из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо). Ходьба на руках в упоре на низких параллельных брусьях (мальчики). В упоре на параллельных брусьях подтягивание согнутых в коленях ног к груди с последующим выпрямлением и опусканием (мальчики).

Лазание по канату с помощью ног в три приема: из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и зажать канат между пяткой одной ноги и носком другой и коленями; разгибая ноги, подтянуться на руках; перехватить руками как можно выше.

Акробатические упражнения: из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись; два-три кувырка вперед слитно; кувырок назад в полушпагат (девочки), кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); мост наклоном назад с помощью (девочки); стойка на лопатках (девочки). Комбинация из ранее разученных упражнений.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений гимнастических упражнений.

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

необходимо исключить упражнение «стойка на голове с согнутыми ногами», «мост наклоном назад с помощью», опорные прыжки.

Тема 3. Лыжные гонки (8 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным ходом. Чередование ходов классического стиля. Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Подъемы на лыжах в гору «лесенкой», «елочкой». На лыжах торможение упором, «плугом». Повороты на лыжах переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов передвижения на лыжах на дистанции от 1 до 2 км.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью;
необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

Тема 4. Спортивные игры (14 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию. Правила изучаемой спортивной игры.

Практический материал

Баскетбол. Стойки, передвижения в стойке; остановка шагом и прыжком; передача мяча от плеча в движении; ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий; броски мяча с места, в прыжке толчком двумя ногами. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; передач мяча сверху и снизу над собой, в парах и группах; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача с шагом вперед. Применение разученных приемов в условиях игры.

Гандбол. Стойка игрока, передвижение; ведение мяча с низким отскоком; передача мяча в движении различными способами; ловля катящегося мяча; броски мяча сверху; персональная защита. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема; вбрасывание мяча из-за боковой линии; жонглирование мячом. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

понятие «оптимальные показатели ЧСС и ЧД»;
негативное влияние вредных привычек на физическое развитие;
историю первых Олимпийских игр современности.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных занятиях;
правила личной гигиены на занятиях физической культурой и спортом;
правила безопасного поведения во время участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях;
правила поведения при травмах и несчастных случаях;
индивидуальный двигательный режим;
правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

низкий старт;
бег на короткие дистанции;
прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;
метание мяча 150 г с трех шагов разбега по коридору 10 м на дальность;
строевые упражнения;
комбинацию из разученных упражнений в равновесии;
комбинацию из разученных акробатических элементов;
упражнения на низкой и высокой перекладинах;
лазание по канату;
комплексы упражнений утренней гимнастики;
упражнения для сохранения правильной осанки;
опорный прыжок через гимнастического козла;
способы передвижений на лыжах;
технические приемы изучаемой спортивной игры;
технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;
тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности учащихся VI класса (таблица 3).

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

соблюдения здорового образа жизни;
занятий плаванием;

участия в изученных спортивных и подвижных играх;
 выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
 достижения индивидуально максимального результата сформированности двигательных навыков учащихся VI класса (таблица 4).

Таблица 3

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся
 VI класса

Тестовые упражнения	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Мальчики										
Бег 30 м (с)	5,2 и менее	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6 и более
Челночный бег 4х9 м (с)	9,6 и менее	9,8	10	10,2	10,4	10,8	11,2	11,6	12,0	12,3 и более
или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	96 и более	90	82	77	74	65	53	44	32	26 и менее
Прыжок в длину с места (см)	189 и более	184	179	174	169	160	150	140	130	120 и менее
или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	555 и более	530	510	500	490	470	445	420	405	390 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	6 и более	5	4	3	2	1	—	—	—	0
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	28 и более	26	22	20	17	14	11	7	4	2 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	9 и более	7	5	3	2	−2	−5	−9	−12	−16 и менее
или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	10 и более	8	6	4	2	−3	−5	−8	−10	−11 и менее
Бег 1000 м (мин, с),	4,10 и	4,20	4,32	4,45	4,57	5,22	5,46	6,11	6,36	7,00 и

или	менее									более
ходьба 2000 м (мин, с),	14,35 и менее	15,00	15,40	16,25	17,00	17,45	18,10	19,00	20,00	20,30 и более
Девочки										
Бег 30 м (с)	5,3 и менее	5,4	5,6	5,7	5,8	6,0	6,3	6,5	6,8	7,0 и более
Челночный бег 4х9 м (с)	10,3 и менее	10,5	10,7	10,9	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1 и более
или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	120 и более	115	110	105	100	91	80	72	64	57 и менее
Прыжок в длину с места (см)	164 и более	159	155	150	146	138	132	128	119	110 и менее
или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	400 и более	380	360	340	325	300	290	260	240	215 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	50 и более	48	46	43	41	37	32	28	23	19 и менее
или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	31 и более	28	25	23	21	18	15	11	8	6 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	15 и более	13	11	10	8	4	1	-3	-6	-10 и менее
или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	14 и более	12	11	10	8	5	3	1	0	-2 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или	5,05 и менее	5,14	5,27	5,40	6,00	6,25	6,40	7,00	7,28	7,55 и более
ходьба 1500 м (мин, с),	12,00 и менее	12,45	13,10	13,50	14,00	14,25	14,55	15,15	15,50	16,00 и более

Таблица 4

Шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков

учащихся VI класса

Контрольные упражнения	Уровни									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Мальчики										
Бег 60 м (с)	9,7 и менее	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,2	11,4	11,5 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,30 и менее	7,36	7,42	7,49	7,56	8,03	8,10	8,17	8,23	8,24 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	362 и более	350	338	327	315	298	282	265	249	248 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115 и более	110	105	100	95	90	85	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	37 и более	35	33	30	28	25	22	20	18	17 и менее
Бег на лыжах 1,5 км (мин, с)	10,00 и менее	10,15	10,28	10,42	10,55	11,04	11,12	11,20	11,28	11,29 и более
Кросс 1500 м (мин, с)	8,14 и менее	8,25	8,37	8,49	9,00	9,09	9,17	9,25	9,30	9,31 и более
6-минутный бег (м)	1320 и более	1290	1250	1200	1190	1140	1100	1030	1000	990 и менее
Девочки										
Бег 60 м (с)	10,2 и менее	10,4	10,5	10,6	10,7	10,9	11,1	11,3	11,5	11,6 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,35 и менее	7,45	8,00	8,10	8,15	8,20	8,30	8,40	8,50	8,51 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	317 и более	305	293	282	270	255	240	225	211	210 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	105 и более	100	95	90	85	80	75	70	65	60 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	22 и более	21	20	19	18	17	16	15	14	13 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	17 и более	16	15	13	12	11	9	8	7	6 и менее
Бег на лыжах 1,5 км (мин, с)	10,35 и менее	10,45	10,55	11,05	11,15	11,27	11,39	11,50	12,02	12,03 и более
Кросс 1500 м (мин, с)	8,28 и менее	8,40	8,52	9,04	9,15	9,34	9,52	10,10	10,28	10,29 и более
6-минутный бег (м)	1240 и более	1200	1130	1110	1095	1055	1000	960	925	890 и менее

ГЛАВА 4

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

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (44 часа)

Правила безопасного поведения учащихся на учебных занятиях. Предупреждение возможного травматизма во время занятий на физкультурно-спортивных сооружениях. Правила поведения при травмах и несчастных случаях.

Личная гигиена учащегося на занятиях физической культурой и спортом. Влияние вредных привычек на двигательные способности учащихся.

Функции и структура Международного олимпийского комитета. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь.

Тема 1. Легкая атлетика (10 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Виды соревнований по легкой атлетике. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» – основа физического воспитания населения.

Практический материал

Ходьба. Ходьба оздоровительная. Ходьба с различным положением рук с предметами и без предметов. Скандинавская ходьба. Ходьба 1500, 2000 м.

Бег. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с переменной скоростью: 20 м медленно, 20 м быстро, 20 м с максимальной скоростью. Повторный бег с максимальной скоростью. Эстафетный бег по прямой. Равномерный бег на средние дистанции. Бег 30 м, 60 м, челночный бег 4х9 м, 6-минутный бег, бег 1000 м.

Прыжки. Прыжки: тройной, пятерной с места, с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки через короткую скакалку на максимальное количество за 20–30 с. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на технику и результат. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на технику и результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание теннисного мяча с шага в горизонтальную и

вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 10–12 м. Метание мяча 150 г с четырех шагов разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и дальность. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

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

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью, эстафетный бег.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания.

Тема 2. Гимнастика, акробатика (12 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Подготовка мест занятий. Двигательный режим дня учащегося седьмого класса. Развитие функциональных возможностей учащихся. Предварительный и этапный контроль, уровень физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Практический материал

Строевые упражнения. Построение в одну и две шеренги, колонны, два круга; повороты на 45 градусов; перестроение уступом из одной шеренги в три, четыре.

Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба на носках с гимнастической палкой за спиной, над головой, на носках приставными шагами с поворотами и приседаниями, по гимнастической скамейке. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднимание и опускание прямых ног из исходного положения лежа на спине за 1 мин. Комплексы упражнений утренней гимнастики из 8–10 упражнений.

Опорные прыжки. Прыжки «ноги врозь» через гимнастического козла высотой 110 см, установленного в длину (мальчики), в ширину (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке) (девочки): передвижение на носках укороченными и приставными шагами; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте, с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую, правая назад, прыжок на правую, левая вперед, прыжок на левую, правая назад; прыжки с продвижением вперед: махом правой прыжок на две ноги, на правую, левая назад, на левую, правая назад; махом правой прыжок на две ноги; повороты на 180 градусов махом одной ноги назад, руки через стороны вверх и вниз; соскок прогнувшись из полуприседа толчком двумя ногами с поворотом на 90 градусов. Комбинация из ранее разученных упражнений.

Висы. Подтягивание в висе на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки). Размахивание изгибами в висе на перекладине (мальчики). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.

Упоры (мальчики). На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) в упор. Из упора на низкой перекладине махом назад соскок с поворотом плечом назад на 90 градусов. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами. Размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди (мальчики); сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180 градусов.

Упоры (девочки). Из виса стоя на согнутых руках махом одной ногой и толчком другой переворот в упор на руках на нижнюю жердь разновысоких брусьев (с помощью), махом назад соскок с поворотом на 90 градусов. Из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь разновысоких брусьев, левая (правая) рука в сторону, сед углом (удержание); перехват левой (правой) рукой с поворотом направо (налево) за верхнюю жердь, опуская ноги, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо соскок в стойку правым (левым) боком к нижней жерди разновысоких брусьев.

При отсутствии разновысоких брусьев (девочки): на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись (с помощью), перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок.

Лазание по канату с помощью ног в два приема (мальчики): из виса, одна рука прямая и охватывает канат над головой, а вторая расположена на уровне груди, подтянуть колени к груди и зажать канат между пяткой одной ноги и носком другой и коленями; разгибая ноги, одновременно перемещаем нижнюю руку вверх. Лазание по канату в три приема (девочки): из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и зажать канат между пяткой одной ноги и носком другой и коленями; разгибая ноги, подтянуться на руках; перехватить руками как можно выше.

Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед; кувырок назад в полушпагат (девочки), в упор стоя ноги врозь (мальчики); толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами и последующим выпрямлением ног (мальчики); мост наклоном назад самостоятельно и подъем с моста с помощью (девочки); стойка на лопатках (девочки); комбинация из ранее разученных упражнений.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

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

необходимо исключить упражнения: «мост наклоном назад самостоятельно и подъем с моста с помощью», стойки на голове и руках, опорные прыжки.

Тема 3. Лыжные гонки (8 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по лыжным гонкам. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Условия хранения лыжного инвентаря и обуви в зимних и летних условиях.

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом; чередование ходов классического стиля; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы на лыжах в гору «лесенкой», «елочкой»; на лыжах торможение упором, «плугом»; на лыжах повороты переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов передвижения на лыжах на дистанции до 2 км.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием

кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить передвижение на лыжах с высокой интенсивностью.

Тема 4. Спортивные игры (14 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Баскетбол. Стойки, передвижения в стойке; передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага, выполнение двойного шага; ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления, ведение попеременно правой и левой руками; броски мяча в движении после двойного шага; броски мяча с места по кольцу двумя руками от груди; атакующие действия с перехватом мяча во время ведения. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, снизу двумя руками после подачи; передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах; передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через сетку; нижняя прямая подача с шагом вперед. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Гандбол. Стойка игрока, передвижение; ведение с изменением скорости передвижения; передача мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; ловля катящегося мяча; броски мяча сверху, снизу; персональная защита; индивидуальные действия в защите, нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема; вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка грудью. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

суть и задачи предварительного и этапного контроля, уровня физической подготовленности;

субъективные и объективные показатели самоконтроля;

функции и структуру Международного олимпийского комитета, Национального олимпийского комитета Республики Беларусь;

роль и место Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания учащихся.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

индивидуальный двигательный режим;

правила личной гигиены во время занятий физической культурой и спортом;

правила поведения при травмах и несчастных случаях;

требования к спортивному инвентарю и оборудованию;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

бег на короткие дистанции с низкого и высокого стартов;

прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;

метание мяча 150 г по коридору 10 м на дальность;

строевые упражнения;

комбинацию из разученных упражнений в равновесии;

комбинацию из разученных акробатических элементов;

упражнения на низкой и высокой перекладинах;

упражнения на разновысоких брусьях;

лазание по канату;

комплексы упражнений утренней гимнастики;

упражнения для сохранения правильной осанки;

опорный прыжок через гимнастического козла;

способы передвижений на лыжах;

технические приемы изучаемой спортивной игры;

технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;

тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности учащихся VII класса (таблица 5).

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

соблюдения здорового образа жизни;

занятий плаванием;

участия в изученных спортивных и подвижных играх;

выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;

достижения индивидуально максимального результата сформированности двигательных навыков учащихся VII класса (таблица 6).

Таблица 5

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся
VII класса

Тестовые упражнения	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Мальчики										
Бег 30 м (с)	4,9 и менее	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,8	6,0	6,2	6,4 и более
Челночный бег 4х9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	9,4 и менее	9,6	9,8	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3	11,7 и более
	118и более	110	105	97	85	74	63	50	44	36 и менее
Прыжок в длину с места (см) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	206 и более	201	195	190	185	174	164	153	143	132 и менее
	580 и более	560	540	520	500	470	440	410	400	390 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	7 и более	6	5	4	3	2	1	–	–	0
	30 и более	28	25	23	21	17	14	12	10	5 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения	11 и более	9	8	6	5	1	–2	–5	–8	–11 и менее
	10 и более	9	7	5	4	2	0	–2	–4	–6 и менее

стоя на гимнастической скамейке (см)										
Бег 1000 м (мин, с), или	3,57 и менее	4,09	4,20	4,32	4,43	5,06	5,28	5,51	6,14	6,37 и более
ходьба 2000 м (мин, с)	14,40 и менее	15,00	15,50	16,30	17,15	18,00	18,50	19,30	20,20	21,00 и более
Девочки										
Бег 30 м (с)	5,2 и менее	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6 и более
Челночный бег 4х9 м (с) или	10,2 и менее	10,3	10,5	10,6	10,8	11,1	11,4	11,7	12,0	12,3 и более
прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	122 и более	116	110	105	102	91	83	78	71	65 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	170 и более	165	160	155	150	146	140	137	128	119 и менее
бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	450 и более	430	400	390	370	350	330	310	300	280 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или	51 и более	49	47	45	43	40	36	32	29	25 и менее
поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	31 и более	29	25	23	20	17	14	12	10	6 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или	15 и более	14	12	11	10	7	4	2	-1	-4 и менее
наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	17 и более	15	13	11	10	8	5	2	0	-1 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или	5,00 и менее	5,10	5,20	5,30	5,45	6,10	6,25	6,40	7,00	7,30 и более
ходьба 1500 м (мин, с),	12,30 и более	12,55	13,20	14,00	14,30	15,05	15,45	16,00	16,20	16,40 и более

Таблица 6

Шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков
учащихся VII класса

Контрольные упражнения	Уровни									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Мальчики										
Бег 60 м (с)	9,6 и менее	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,1	11,3	11,4 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,00и менее	7,10	7,20	7,30	7,35	7,45	7,50	8,00	8,05	8,06 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	370 и более	360	350	340	330	310	290	270	250	249 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115и более	110	105	100	95	90	85	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	38 и более	36	34	31	29	26	23	21	18	17 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13,43и менее	14,00	14,16	14,33	14,50	14,53	14,56	15,00	15,03	15,04 и более
Кросс 1500 м (мин, с)	7,50 и менее	8,00	8,10	8,20	8,30	8,37	8,43	8,50	8,57	8,58 и более
6-минутный бег (м)	1310 и более	1290	1240	1210	1195	1150	1110	1080	1050	1020 и менее
Девочки										
Бег 60 м (с)	10,2 и менее	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,5 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,05и менее	7,15	7,30	7,45	7,55	8,10	8,20	8,30	8,40	8,41 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	320 и более	310	300	290	280	263	246	230	214	213 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	110 и более	100	95	90	85	80	75	70	65	60 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	23 и более	22	21	19	18	17	16	15	14	13 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	18 и более	17	16	15	14	12	10	9	8	7 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	14,20и менее	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,41 и более
Кросс 1500 м (мин, с)	8,10 и менее	8,20	8,30	8,40	8,50	9,10	9,30	9,50	10,10	10,11 и более
6-минутный бег	1200 и	1180	1110	1090	1075	1030	980	940	900	880 и

(м)		более								менее
-----	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	-------

ГЛАВА 5

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

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (42 часа)

Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом. Правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий. Правила оказания первой помощи при травмах.

Повышение иммунитета средствами физической культуры.

Основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии. Крупнейшие международные соревнования: чемпионаты, первенства и кубки Европы, мира и Олимпийские игры.

Тема 1. Легкая атлетика (10 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Основные программы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

Практический материал

Ходьба. Ходьба спортивным шагом. Скандинавская ходьба. Ходьба 1500 (девушки), 2000 м (юноши).

Бег. Повторный бег с максимальной скоростью до 50–60 м. Низкий, высокий старты, стартовый разбег. Эстафетный бег по прямой с передачей эстафетной палочки (этапы 30–50 м). Равномерный бег на средние дистанции. Бег с низкого старта 30, 60 м; челночный бег 4х9 м; 6-минутный бег; бег 1000 м.

Прыжки. Прыжки вверх толчком двумя ногами с подниманием колен без продвижения и с продвижением вперед. Прыжки вверх с касанием предметов. Прыжки через короткую скакалку на максимальное количество за 30–40 с. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на технику и результат. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на технику и результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с

места, с шага, с двух-трех шагов. Метание мяча 150 г с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 12–15 м. Метания мяча 150 г с полного разбега по коридору 10 м на дальность. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

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

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью, эстафетный бег.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания.

Тема 2. Гимнастика, акробатика (12 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения с гимнастическим инвентарем и оборудованием. Двигательный режим дня учащегося восьмого класса. Показатели соотношения роста, массы тела и окружности грудной клетки. Самооценка уровня физической подготовленности. Регулирование нагрузки в процессе самостоятельных занятий. Комплексы физических упражнений, повышающие умственную работоспособность.

Практический материал

Строевые упражнения. Перестроение уступом из одной шеренги в три, четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по четыре разведением и слиянием в колонну по одному.

Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения без предметов, с предметами, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднимание и опускание прямых ног из исходного положения лежа на спине за 1 мин.

Комплексы упражнений утренней гимнастики из 10–12 упражнений с предметами в исходном положении сидя и лежа на полу.

Опорные прыжки. Прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла высотой 110 см, установленного в длину (мальчики), в ширину (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке) (девочки): передвижение на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте с движениями рук; соединение прыжков с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую ногу, правая назад, руки в стороны, прыжок на правую ногу, левая вперед, руки вперед, прыжок на левую ногу, правая назад, руки вниз. Прыжки с продвижением вперед: махом правой ноги вперед прыжок на две ноги, правая впереди, прыжок на правую ногу, левая назад, прыжок на левую ногу, правая вперед; шаг правой ногой, мах левой, прыжок на две, левая впереди; махом одной ноги вперед поворот на 180 градусов, руки через стороны вверх и вниз; на правой (левой) ноге руки в стороны махом левой (правой) руки через стороны вниз поворот в стойку продольно руки в стороны; соскок прогнувшись из полуприседа с поворотом на 90 градусов. Комбинация из ранее разученных упражнений.

Висы. Подтягивание в висе на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки). Размахивание изгибами в висе на перекладине. Из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок. В висе на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.

Упоры (мальчики). Передвижение в упоре на брусьях с прямыми ногами; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди, сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180 градусов в соскок. Подъем переворотом в упор прогнувшись (с помощью) на высокой перекладине.

Упоры (девочки). Из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор на руках на нижнюю жердь разновысоких брусьев, махом назад соскок с поворотом на 90 градусов. Из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь разновысоких брусьев, левая (правая) рука в сторону, сед углом (удержание). Опуская ноги с поворотом направо (налево) и перехватом левой рукой за верхнюю жердь, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо, перемах двумя ногами через нижнюю жердь с перехватом правой рукой в хват снизу и поворотом направо в соскок, в стойку правым (левым) боком к нижней жерди разновысоких брусьев.

При отсутствии разновысоких брусьев: на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках

прогнувшись, перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок.

Лазанье по канату или шесту с помощью ног в два приема (мальчики): из виса, одна рука прямая и охватывает канат над головой, а вторая расположена на уровне груди, подтянуть колени к груди и зажать канат между пяткой одной ноги и носком другой и коленями; разгибая ноги, одновременно перемещаем нижнюю руку вверх. Лазание по канату в три приема (девочки): из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и зажать канат между пяткой одной ноги и носком другой и коленями; разгибая ноги, подтянуться на руках; перехватить руками как можно выше.

Акробатические упражнения. Два (три) длинных кувырка вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки), в упор стоя ноги врозь (мальчики). Стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с помощью. Из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (мальчики). Опускание в мост и подъем с моста с помощью (девочки); переворот из моста в упор присев (девочки). Стойка на лопатках. Комбинация из ранее разученных элементов.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

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

необходимо исключить упражнения: «стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с помощью»; «из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами», «опускание в мост и подъем с моста с помощью» (девочки); «переворот из моста в упор присев (девочки)», стойки на голове и руках, опорные прыжки.

Тема 3. Лыжные гонки (8 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом; чередование ходов классического стиля; коньковый ход без отталкивания палками, одновременный

полуконьковый ход. Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы на лыжах в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; на лыжах торможение упором, «плугом»; повороты переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов передвижения на лыжах на дистанции до 2 км.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

Тема 4. Спортивные игры (12 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Баскетбол. Стойки, передвижения в стойке; передача мяча с отскоком от пола стоя на месте, при параллельном и встречном движении; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления ведения; ведение мяча попеременно правой и левой руками; броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции; штрафной бросок; атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; вырывание и выбивание мяча; ловля высоко летящего мяча; персональная защита. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Волейбол. Стойка игрока при верхней и нижней передаче мяча; прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед и в стороны; прием мяча снизу двумя руками после подачи; передвижение при приеме мяча приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижением вдоль сетки вправо и влево; передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку; нижняя и верхняя прямая подача с шагом вперед; нижняя боковая подача. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Гандбол. Повороты на месте; ведение мяча с низким отскоком; передача мяча в движении одной рукой сбоку, передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; ловля и передача мяча при встречном и параллельном движении; броски мяча сверху, снизу; 7-метровый штрафной бросок; правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры; индивидуальные действия в защите и в нападении. Применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с

изменением скорости и направления; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком по летящему мячу; 11-метровый штрафной удар; вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка грудью, обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; обманные движения с торможением и сменой направления движения с мячом и без мяча. Применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

средства физической культуры для повышения иммунитета;
показатели соотношения роста, массы тела и окружности грудной клетки; собственный уровень физической подготовленности;
основные ценности Олимпизма;
разновидности международных соревнований;
программы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
правила оказания первой помощи при травмах;
индивидуальный двигательный режим;
правила регулирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий;
правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

бег на короткие дистанции с низкого и высокого стартов;
прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;
метание мяча 150 г на дальность по коридору 10 м;

строевые упражнения;
 комбинацию из разученных упражнений в равновесии;
 комбинацию из разученных акробатических элементов;
 упражнения на низкой и высокой перекладинах;
 упражнения на разновысоких и параллельных брусьях;
 лазание по канату;
 комплексы упражнений утренней гимнастики;
 упражнения для сохранения правильной осанки;
 опорный прыжок через гимнастического козла;
 способы передвижений на лыжах;
 технические приемы изучаемой спортивной игры;
 технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;
 тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности учащихся VIII класса (таблица 7).

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

соблюдения здорового образа жизни;
 оказания первой помощи при различных травмах;
 занятий плаванием;
 участия в изученных спортивных и подвижных играх;
 выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;

достижения индивидуально максимального результата сформированности двигательных навыков учащихся VIII класса (таблица 8).

Таблица 7

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся
VIII класса

Тестовые упражнения	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Мальчики										
Бег 30 м (с)	4,7 и менее	4,8	4,9	5,0	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,0 и более
Челночный бег 4х9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	9,2 и менее	9,4	9,5	9,7	9,8	10,1	10,4	10,7	10,9	11,2 и более
	123 и более	115	103	96	89	80	72	58	45	38 и менее

Прыжок в длину с места (см) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	217 и более	212	208	203	198	189	179	170	160	151 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	9 и более	8	7	6	5	4	3	5	1	0
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	32 и более	30	26	24	21	18	15	10	7	5 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	13 и более	11	9	8	6	2	−1	−5	−8	−12 и менее
наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	10 и более	9	7	5	4	2	0	−2	−5	−7 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 2000 м (мин, с),	3,48 и менее	3,59	4,10	4,20	4,31	4,53	5,14	5,35	5,57	6,18 и более
ходьба 2000 м (мин, с),	13,40 и менее	14,05	14,50	15,30	16,25	17,05	17,35	17,55	18,20	18,45 и более
Девочки										
Бег 30 м (с)	5,1 и менее	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,5	6,7 и более
Челночный бег 4х9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	10,1 и менее	10,3	10,4	10,6	10,8	11,1	11,4	11,8	12,1	12,4 и более
прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	125 и более	118	112	105	100	95	91	86	80	76 и менее
Прыжок в длину с места (см) или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	175 и более	170	165	160	155	150	146	136	126	117 и менее
бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	480 и более	460	420	400	390	360	325	300	280	270 и менее
Поднимание	52 и	50	48	46	44	41	37	33	30	26 и

туловища за 1 мин (раз) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	более									менее
	33 и более	30	27	25	21	17	14	10	6	3 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	16 и более	15	13	12	10	7	4	1	-2	-5 и менее
	13 и более	12	10	8	7	5	4	1	0	-2 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 1500 м (мин, с),	4,41 и менее	4,52	5,04	5,15	5,27	5,30	6,13	6,36	6,59	7,21 и более
	12,30 и менее	12,40	12,50	13,10	13,45	14,30	15,10	16,00	16,50	17,20 и более

Таблица 8

Шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков
учащихся VIII класса

Контрольные упражнения	Уровень									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Мальчики										
Бег 60 м (с)	9,1 и менее	9,4	9,7	10,0	10,2	10,4	10,7	11,0	11,3	11,4 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6,20 и менее	6,30	6,40	7,00	7,15	7,20	7,40	7,50	8,00	8,01 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	390 и более	380	370	360	350	330	310	290	270	269 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	120 и более	115	110	105	100	95	90	85	80	75 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	42 и более	39	36	33	31	29	26	23	20	19 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	12,40 и менее	13,00	13,20	13,40	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,41 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	10,20 и менее	10,30	10,40	10,50	11,00	11,10	11,20	11,30	11,40	11,41 и более
6-минутный бег (м)	1360и более	1300	1270	1240	1220	1190	1150	1120	1100	1080 и менее

Девочки										
Бег 60 м (с)	9,6 и менее	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,9	11,2	11,5	11,6 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6,35 и менее	6,45	6,55	7,15	7,25	7,35	7,55	8,05	8,15	8,16 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	330и более	320	310	300	290	273	256	240	224	223 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	110и более	105	100	95	90	85	80	75	70	65 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	26и более	24	22	20	19	18	17	16	15	14 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	21и более	19	17	16	15	13	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13,50и менее	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,11 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	11,10 и менее	11,30	11,50	12,10	12,30	12,50	13,10	13,30	13,50	13,51 и более
6-минутный бег (м)	1190и более	1160	1100	1080	1050	1000	930	900	870	840 и менее

ГЛАВА 6

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

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (42 часов)

Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом. Подготовка мест для безопасных занятий физической культурой и спортом. Страховка, взаимопомощь при выполнении упражнений.

Негативное влияние никотина, алкоголя наркотических средств на состояние здоровья. Способы предупреждения и преодоления вредных привычек.

Государственная политика в сфере физической культуры и спорта Республики Беларусь. Белорусская олимпийская академия.

Тема 1. Легкая атлетика (10 часов)

Теоретический материал

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

выдачи нагрудного значка Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне». Роль личности спортсмена в продвижении олимпийских ценностей и здорового образа жизни подрастающего поколения.

Практический материал

Ходьба. Ходьба спортивная. Скандинавская ходьба. Ходьба 1500 (девушки), 2000 м (юноши).

Бег. Бег с высокого и низкого старта 30, 60 м с максимальной скоростью на результат. Эстафетный бег по кругу. Равномерный бег на средние дистанции. Челночный бег 4х9 м; 6-минутный бег; бег 1500 м (юноши) и 1000 м (девушки).

Прыжки. Прыжки вверх толчком двумя ногами; то же с подтягиванием коленей на месте и с продвижением вперед; с ноги на ногу с продвижением вперед на заданное расстояние и количество шагов. Прыжки через короткую скакалку на максимальное количество за 40–60 с. Прыжки через длинную скакалку. Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги» на технику и результат. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание теннисного мяча с места и с двух-трех шагов разбега на заданную и максимальную дальность отскока от стены. Метание мяча 150 г с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 15–18 м. Метания мяча 150 г с полного разбега по коридору 10 м на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью, эстафетный бег.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания.

Тема 2. Гимнастика, акробатика (12 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике

и акробатике. Правила обращения с гимнастическим инвентарем и оборудованием. Дневник самоконтроля учащегося. Оценка и анализ уровня физической подготовленности. Понятия «гиподинамии», «гипердинамии», «оптимальной двигательной активности». Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практический материал

Строевые упражнения. Переход с шага на месте к передвижению; выполнение сочетания команд «На месте шагом марш!», «Два (три, четыре и так далее) шага вперед (назад, в сторону) – марш!».

Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения без предметов, с предметами, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке; поднятие туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднятие и опускание прямых ног из исходного положения лежа на спине за 1 мин. Комплексы упражнений утренней гимнастики из 10–12 упражнений с предметами в исходном положении сидя и лежа на полу.

Опорные прыжки. Прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла высотой 110 см, установленного в длину (юноши), в ширину (девушки).

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки). Приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180 градусов, соскок прогнувшись. Повторение упражнений, разученных в VIII классе. Комбинация из ранее разученных упражнений.

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

На высокой перекладине (юноши): размахивания изгибами, подъем из виса в упор силой, подъем из виса в упор переворотом, из виса соскок махом назад.

Упражнения на параллельных брусьях (юноши). Размахивание в упоре на предплечьях, на руках, из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; из размахивания в упоре соскок махом назад; сгибание и разгибание рук в упоре.

Упражнения на разновысоких брусьях (девушки). Вис на верхней жерди, размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, толчком двумя ногами вис лежа на нижней жерди, сед углом на нижней жерди, соскок с поворотом на 180 градусов из седа на бедре.

При отсутствии разновысоких брусьев: на низкой перекладине из виса

стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок.

Лазание по канату (шесту) с помощью ног на заданное расстояние (девочки). Лазание по канату (шесту) без помощи ног (юноши): из виса на руках, одна немного выше другой, подтянуться; попеременно перемещая руки, используя только силу мышц рук и плечевого пояса, ноги слегка согнуты, подниматься вверх.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. С двух-трех шагов разбега кувырок вперед прыжком. Кувырок назад в полушпагат (девочки), в упор стоя ноги врозь (юноши). Мост наклоном назад с помощью и самостоятельно (девочки); стойка на голове; стойка махом одной, толчком другой ногой на руках с помощью и самостоятельно (юноши), стойка на лопатках (девочки). Комбинация из ранее разученных элементов.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

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

необходимо исключить упражнения: «из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед, ноги врозь», «длинный кувырок с двух-трех шагов разбега вперед прыжком», стойки на голове и руках, опорные прыжки.

Тема 3. Лыжные гонки (8 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом, коньковым ходом без отталкивания палками, одновременным полуконьковым ходом. Чередование ходов классического и свободного стиля. Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы на лыжах в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; на лыжах торможение упором, «плугом»; повороты переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов

передвижения на лыжах на дистанции до 3 км.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

Тема 4. Спортивные игры (12 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Права и обязанности судей изучаемых спортивных игр.

Практический материал

Баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении; передачи мяча при встречном движении, отскоком от пола; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой руками; перемещения с передачами мяча в парах, тройках; броски по кольцу с места, после ведения и двух шагов; штрафной бросок; ловля мяча двумя и одной рукой; защитные действия против игрока, владеющего мячом; защитные действия против игрока, атакующего кольцо; атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; вырывание и выбивание мяча. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи; прием мяча, отскочившего от сетки; передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку; многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки; передача мяча двумя руками сверху в прыжке; нижняя и верхняя прямые подачи с попаданием в зоны 1, 5, 6; нижняя боковая подача; нападающий удар. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Гандбол. Стойки и передвижения игрока, ловля мяча; ведение мяча с низким отскоком; передача мяча в движении одной рукой сбоку; передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; ловля и передачи мяча при встречном движении; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; броски по воротам; 7-метровый штрафной бросок; приемы игры в защите, нападении; простейшие взаимодействия в защите, в нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; удар по катящемуся мячу внешней стороной

подъема, носком по летящему мячу; 11-метровый штрафной удар; удары по мячу головой после набрасывания партнером; вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка грудью, обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; остановка мяча ногой, грудью; обманные движения с мячом; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; простейшие тактические комбинации в парах и тройках. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

негативное влияние никотина, алкоголя, наркотических средств на состояние здоровья;

способы предупреждения и преодоления вредных привычек;

понятия «гиподинамии», «гипердинамии», «оптимальной двигательной активности»;

государственную политику в сфере физической культуры и спорта Республики Беларусь;

значение дневника самоконтроля;

условия выдачи нагрудного знака Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

Знать и соблюдать:

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

правила страховки, взаимопомощи при выполнении физических упражнений;

правила индивидуального нормирования нагрузки;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

бег на короткие дистанции с низкого и высокого стартов;

прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
 прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;
 метание мяча 150 г на дальность по коридору 10 м;
 комбинацию из разученных упражнений в равновесии;
 комбинацию из разученных акробатических упражнений;
 упражнения на низкой и высокой перекладинах;
 упражнения на разновысоких и параллельных брусьях;
 лазание по канату;
 упражнения для сохранения правильной осанки;
 опорный прыжок через гимнастического козла;
 способы передвижений на лыжах;
 технические приемы изучаемой спортивной игры;
 технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;
 тестовые упражнения для оценки уровня физической
 подготовленности учащихся IX класса (таблица 9).

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

соблюдения здорового образа жизни;
 занятий плаванием;
 оказания первой помощи при травмах;
 участия в изученных спортивных и подвижных играх;
 выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;

достижения индивидуально максимального результата сформированности двигательных навыков учащихся IX класса (таблица 10).

Таблица 9

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся
IX класса

Тестовые упражнения	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Юноши										
Бег 30 м (с)	4,5 и менее	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0 и более
Челночный бег 4х9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за	9,0и менее	9,1	9,3	9,4	9,6	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0 и более
	124 и более	120	110	100	90	82	73	65	58	54 и менее

1 мин (раз)										
Прыжок в длину с места (см)	233 и более	228	223	218	212	202	192	181	171	160 и менее
или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	665 и более	640	620	600	580	555	530	500	480	445 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	12 и более	11	10	9	8	6	5	4	3	2 и менее
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	34 и более	32	29	26	24	21	18	15	12	10 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	14 и более	12	11	10	9	6	4	1	– 1	– 3 и менее
или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	13 и более	12	10	9	7	6	4	2	0	– 4 и менее
Бег 1500 м (мин, с), или	5,49 и менее	5,58	6,10	6,17	6,28	6,46	7,07	7,29	7,48	8,06 и более
ходьба 2000 м (мин, с),	13,45 и менее	14,00	14,25	14,55	15,30	16,05	16,40	17,10	17,30	18,00 и более
Девушки										
Бег 30 м (с)	5,1 и менее	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5 и более
Челночный бег 4х9 м (с)	10,0 и менее	10,1	10,3	10,5	10,7	11,1	11,4	11,8	12,1	12,5 и более
или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	130 и более	125	120	112	107	92	80	71	68	65 и менее
Прыжок в длину с места (см)	179 и более	174	170	165	160	155	150	145	136	128 и менее
или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	495 и более	470	450	425	410	380	340	310	300	290 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	55 и более	53	51	49	47	43	39	35	31	28 и менее

или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	30 и более	28	25	22	20	16	13	10	8	5 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	19 и более	17	15	14	12	9	6	2	– 1	– 4 и менее
или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	17 и более	15	13	12	11	9	5	3	1	– 1 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 1500 м (мин, с),	4,51 и менее	5,00	5,12	5,21	5,35	5,43	6,02	6,23	6,40	7,04 и более
	13,05 и менее	13,20	13,50	14,00	14,20	14,45	15,00	15,30	16,00	17,00 и более

Таблица 10

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

Контрольные упражнения	Уровни									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Юноши										
Бег 60 м (с)	8,5 и менее	8,8	9,1	9,4	9,7	10,0	10,3	10,5	10,7	10,8 и более
Бег 2000 м (мин, с)	8,04 и менее	8,30	8,58	9,24	9,50	10,08	10,24	10,40	10,56	10,57 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	424 и более	410	396	383	370	350	330	310	290	289 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	125 и более	120	115	110	105	100	95	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	44 и более	42	40	38	37	34	31	28	25	24 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	14,50 и менее	15,30	16,10	16,50	17,30	18,00	18,30	19,00	19,30	19,31 и более
Кросс 3000 м (мин, с)	15,10 и менее	15,30	15,50	16,10	16,30	16,50	17,10	17,30	17,50	17,51 и более
6-минутный бег (м)	1410 и более	1370	1330	1300	1280	1220	1170	1130	1100	1080 и менее
Девушки										
Бег 60 м (с)	9,5 и менее	9,7	9,9	10,1	10,2	10,3	10,5	10,7	10,9	11,0 и более

Бег 1500 м (мин, с)	6,15 и менее	6,25	6,35	6,55	7,05	7,15	7,35	7,45	7,55	7,56 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	376 и более	360	342	326	310	292	276	260	244	243 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115 и более	110	105	100	95	90	85	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	25 и более	24	23	21	20	19	18	17	16	15 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	23 и более	20	19	18	16	14	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16,15 и менее	16,50	17,26	18,03	18,40	19,13	19,46	20,20	20,53	20,54 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	11,0 и менее	11,20	11,35	11,50	12,10	12,45	13,10	13,30	13,50	13,51 и более
6-минутный бег (м)	1215 и более	1180	1120	1100	1070	1000	960	910	850	855 и менее

ГЛАВА 7 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В V–IX КЛАССАХ

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (ПО ВЫБОРУ)

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретический материал

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

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

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

Практический материал

Перемещения по площадке. Высокая, средняя и низкая стойка баскетболиста. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте, развороты.

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

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

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

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

Тактические действия игрока. Сочетание приемов «ловля-передача-поворот». Сочетание приемов «передача-ловля-ведение-бросок».

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

Тактические действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру, в сторону от партнера с мячом.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения, передачи, броска по кольцу. Выбор способа ведения мяча и броска по кольцу.

Применение сочетаний изученных приемов в игровых ситуациях.

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

Волейбол

Теоретический материал

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

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

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

Практический материал

Перемещения по площадке. Перемещение приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед, с выпрыгиванием и приземлением на обе ноги. Прыжок вверх толчком одной и двумя ногами.

Техника нападения и защиты. Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку в положении стоя на месте.

Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела.

Нападающий удар в прыжке толчком двумя ногами из зон 2, 3 и 4.

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

Тактика нападения: индивидуальные действия, обманные передачи, выбор направления передачи; взаимодействие игроков первой и второй линий между собой для завершения атаки.

Тактика защиты: взаимостраховка свободных зон. Использование в игре либеро.

Использование разученных приемов в учебной игре.

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

Гандбол

Теоретический материал

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

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

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

Практический материал

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

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

Передачи мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевой) на близкое расстояние в различных направлениях с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полуотскока, после

ловли в непосредственной близости защитника. Передача мяча одной и двумя руками «в одно касание». Дальняя передача одной рукой хлестом партнеру в движении.

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

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

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска; взаимодействие игроков второй линии между собой для завершения атаки, взаимодействие с линейным игроком, с крайним игроком, взаимодействие крайнего игрока с линейным. Командные действия: позиционное нападение по системе расстановки 4 на 2, нападение 6 на 0 с выходом.

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

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

Использование разученных приемов в учебной игре.

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

Футбол

Теоретический материал

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

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

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

Практический материал

Общеподготовительные, специально-подготовительные упражнения и эстафеты с футбольным мячом. Подвижные игры и эстафеты с ведением

мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, в «лабиринт» (с мячом и без мяча), на сближение с соперником, с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря), многоплановые игры для развития координационных способностей, скоростных качеств. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча, формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом деления поля на участки.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком. Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок «ведение-передача», «прием-передача», «прием-ведение-передача».

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

Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений. Игры с бегом, прыжками, передачами мяча.

Упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости (бег с ведением мяча на дистанции до 1 км с ускорениями, рывками, прыжками), скоростно-силовых качеств, силы.

Использование изученных технических и тактических приемов в учебной игре.

Теннис настольный

Теоретический материал

Теннис настольный – олимпийский вид спорта. Теннис в единой спортивной классификации Республики Беларусь. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Питание при занятиях теннисом. Видоизменение техники игры в настольный теннис. Совершенствование спортивного оборудования и инвентаря. Правила игры. Обязанности и права игроков и судей.

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

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

Практический материал

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

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке; одиночных, серийных ударов, ударов с перемещениями вправо и влево, вперед и назад; подачи мяча с обманным движением корпуса и руки с ракеткой; ударов в различном темпе перед зеркалом; ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимально быстрого в положении стоя на месте и с передвижением.

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

Метание теннисного мяча на дальность и в цель одной кистью, кистью и предплечьем, всей рукой и корпусом.

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

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

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

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

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

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны.

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

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

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

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

Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

Тактика игры в настольный теннис.

Применение изученных элементов в учебной игре.

Бадминтон

Теоретический материал

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

Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Описание игровой площадки. Инвентарь для игры в бадминтон. Сущность игры в бадминтон. Тактика одиночной и парной игры. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по бадминтону.

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

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

Практический материал

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

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

Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.

Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; сбоку, сверху, снизу. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш». Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Удары

в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.

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

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

Тактика парной игры. Взаимодействие игроков-партнеров во время игры. Позиции игроков в парной игре. Игра в передне-задней позиции. Игра в параллельной позиции. Игра в промежуточной позиции.

Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами бадминтона. Комплексы специальных упражнений, направленных на развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

Гимнастика атлетическая (для учащихся IX класса)

Теоретический материал

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

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

Практический материал

Формирование правильной осанки. Ходьба с предметом на голове по линии на полу, по гимнастической скамейке; ходьба с гимнастической

палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами по гимнастической скамейке; по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями с сохранением правильной осанки.

Упражнения для различных групп мышц:

для мышц голени: подъемы на носки с отягощением;

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

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

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

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

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

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

Упражнения, комплексы и игры для развития
двигательных способностей учащихся

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

Выпады вперед со штангой на плечах в полуприседе. Приседания со штангой на груди. Приседания с опорой о подставку за спиной, туловище отклонено назад, под пятки подложен брусок. Подъемы на носки в положении сидя со штангой на коленях. Тяга штанги к груди широким хватом в наклоне, в положении лежа. Подтягивание на перекладине широким хватом. Наклоны вперед со штангой за головой. Жим штанги на горизонтальной и на наклонной скамье. Жим штанги узким хватом. Жим гантелей в положении сидя. Тяга блока одной рукой. Сгибание и разгибание рук с гантелями, со штангой в локтевых суставах. Разгибание рук в локтевых суставах с гантелями, со штангой из-за головы. Подъемы коленей к груди в положении сидя. Наклоны туловища в стороны. Тяга блока вниз в положении стоя на коленях. Частичные приседания в положении стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч, под пятки

подложить брусок высотой 3–5 см. Разведение рук с гантелями в положении лежа на скамье. Разведение прямых рук с гантелями в положении лежа лицом вниз на наклонной скамье до 45 градусов. Подъем гантели одной рукой в положении лежа боком на горизонтальной скамье хватом сверху. Выпрямление рук с гантелями в положении наклон вперед. Разгибание рук в локтевых суставах с гантелями в положении лежа на скамье.

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

Тестовые упражнения: наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке; подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднимание и опускание прямых ног из исходного положения лежа на спине за 1 мин. Упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.

Упражнения для развития координационных способностей:

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

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

Упражнения для различных групп мышц:

необходимо ограничить вес отягощения;

необходимо ограничить подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, выпады вперед со штангой на плечах в полуприседе, приседания со штангой на груди.

Конькобежный спорт

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на занятиях по конькобежному спорту. Подготовка коньков и одежды к занятиям на льду. Правила предупреждения травм и обморожений.

Белорусские спортсмены на Олимпийских играх.

Практический материал

Способы передвижения. Ходьба в коньках по снегу. Стояние на

коньках на льду. Отталкивание поочередно правой и левой ногами. Скольжение на двух коньках по краю ледовой площадки. Скольжение на одном коньке с приставлением другого, на двух коньках «змейкой». Отталкивание и скольжение на двух коньках по прямой, по повороту вправо и влево. Повороты на двух коньках дугой и приставными шагами. Торможение «полуплугом» и «плугом». Старт. Бег по прямой и повороту. Бег с маховыми движениями двух рук. Финиширование. Бег на коньках 100–200–300–500 м без учета времени. Подвижные игры на льду.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции, исключить бег на коньках 500 м;

необходимо исключить бег на коньках с высокой интенсивностью.

Легкая атлетика

Теоретический материал

Правила безопасного поведения занятиях по легкой атлетике. Разновидности и дистанции бега. Разновидности и способы прыжков. Разновидности метаний и толканий. Легкоатлетические многоборья. Легкая атлетика в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне». Белорусские спортсмены на Олимпийских играх.

Практический материал

Бег. Бег с изменением скорости, со сменой направления, с увеличением и уменьшением длины шага, с выпрыгиваниями вверх толчком правой и левой ногами. Эстафетный бег с отрезками 30, 60, 100 м. Челночный бег 3х10 м, 4х9 м, 10х5 м. Бег с равномерной и переменной скоростью.

Кроссовый бег. Чередование бега и ходьбы. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Распределение сил по дистанции в кроссовом беге.

Прыжки. Прыжки с места толчком двумя ногами. Многоскоки на двух ногах. Выпрыгивания вверх с касанием рукой предмета. В длину с разбега на дальность. В высоту с разбега изученным способом.

Метание. Метание теннисного мяча на дальность с места, с четырех-шести шагов и с полного разбега на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 10–25 м, на дальность отскока от стены.

Метание гранаты 700 г с разбега по коридору 10 м.

Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

Тестовые упражнения: челночный бег 4х9 м; прыжки через короткую

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью, эстафетный бег.

Прыжки:

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

Метание:

необходимо исключить метание с разбега.

Лыжные гонки

Теоретический материал

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

История развития лыжного спорта в Республике Беларусь. Белорусские спортсмены на Олимпийских играх.

Практический материал

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

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

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

Спуски в основной, высокой и низкой стойках.

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

Торможение упором, «плугом».

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

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

Плавание

Теоретический материал

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

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

Лучшие пловцы мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения. Белорусские спортсмены на Олимпийских играх.

Практический материал

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

Упражнения в воде. Упражнения для формирования техники движения руками, ногами и дыхания при плавании избранным стилем. Плавание в полной координации избранным стилем. Упражнения для отработки техники поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта. Проплывание до 100 м любым спортивным способом.

Координация движений рук и ног при плавании способом «кроль на груди»: имитация гребка руками на суше; плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; из исходного положения лежа на груди, руки вверх – проплывание отрезков 5–6 м, выполняя гребок только левой рукой, только правой рукой, попеременно двумя руками, используя для поддержания ног плавательные

доски, надувные круги и тому подобное; то же, но с активными движениями ногами и полным циклом дыхания; плавание способом «кроль на груди» в полной координации дыхания с движениями рук и ног. Плавание 25, 50 м без учета времени.

Координация движений рук и ног при плавании способом «кроль на спине»: имитация гребка руками на суше; из исходного положения лежа на спине, руки вверх проплывание отрезков 5–6 м, выполняя гребок только левой рукой, только правой рукой, попеременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и тому подобное; то же, но с активными движениями ногами и полным циклом дыхания; плавание способом «кроль на спине» в полной координации дыхания с работой рук и ног. Плавание 25, 50 м без учета времени.

Координация движений рук и ног при плавании способом «брасс»: имитация гребка руками на суше; проплывание отрезков с движением ногами и опорой руками о доску с задержкой дыхания; с движением ногами и опорой руками о доску с дыханием; без движения ногами (с опорой на доску) с гребками руками и задержкой дыхания; без движения ногами (с опорой на доску) с согласованием движений руками и дыхания; с согласованием движений рук, ног и дыхания; плавание способом «брасс» в полной координации движений рук, ног и дыхания. Плавание 25, 50 м без учета времени.

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

Развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости с акцентом на развитие аэробной выносливости.

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить проплывание с высокой интенсивностью отрезков и дистанций.

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

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

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

Ходьба 1500, 2000 м выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуется выполнять тестовое упражнение отдельно среди юношей и девушек. При небольшой наполняемости класса допускается выполнение упражнения одновременно всеми учащимися. Группа юношей (девушек) стартует одновременно. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или сокращать дистанцию. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 с.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учащийся принимает исходное положение упор лежа, кисти рук на ширине плеч, ноги вместе. Сохраняя прямое положение туловища и ног, учащийся сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, касаться пола коленями и грудью. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 мин выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью,

ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

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

Челночный бег 4х9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому учащемуся предоставляются две попытки подряд. По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок 1).

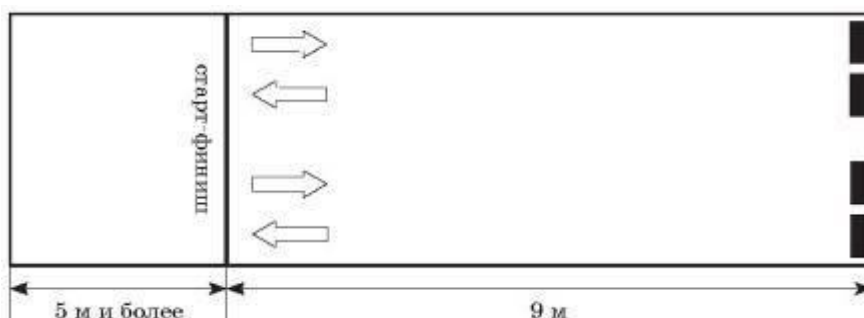


Рисунок 1

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

точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

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

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

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

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

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

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

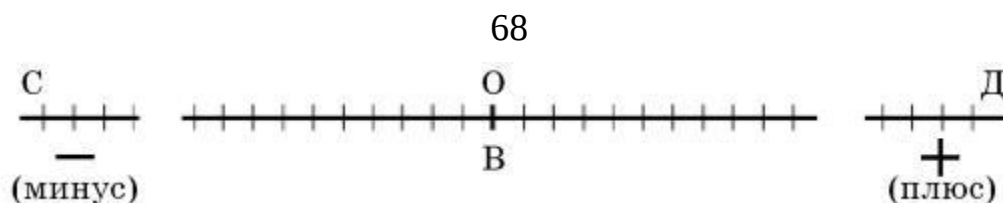


Рисунок 2

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

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

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

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

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

Приложение 3
к учебной программе по учебному
предмету «Физическая культура и
здоровье» для V–IX классов
учреждений образования,
реализующих образовательные
программы общего среднего
образования, с русским языком
обучения и воспитания

Класс	Вид занятий	Упражнения
V	Теоретический материал	Использование подручных средств при плавании и самоспасении. Действия при судорогах, при попадании в сильное течение на реке, водоворот
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков использования подручных средств при плавании и самоспасении, при попадании в сильное течение на реке, водоворот. Игры «Переправа», «Найди трассу», «Минное поле», «Катание на круге»
VI	Теоретический материал	Использование подручных средств при плавании и самоспасении. Действия при судорогах, при попадании в сильное течение на реке, водоворот.
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков использования подручных средств при плавании и самоспасении, при попадании в сильное течение на реке, водоворот. Игры «Переправа», «Найди трассу», «Минное поле», «Катание на круге»
VII	Теоретический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков прикладного плавания. Освобождение от одежды в воде
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков плавания способами «брасс», «брасс на спине». Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Эстафеты с переодеванием
VIII	Теоретический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков прикладного плавания. Освобождение от одежды в воде
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков плавания способами «брасс», «брасс на спине». Плавание в

		одежде и освобождение от одежды в воде. Эстафеты с переодеванием
IX	Теоретический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков прикладного плавания. Освобождение от одежды в воде
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков плавания способами «брасс», «брасс на спине». Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Эстафеты с переодеванием