

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
01.08.2025 № 137

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

ГЛАВА 1

АГУЛЬНЫЯ ПАЛАЖЭННІ

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

2. Дадзеная вучэбная праграма разлічана:

для I класаў – 68 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 20 часоў;

для II класаў – 68 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 20 гадзін;

для III класаў – 70 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 22 гадзіны;

для IV класаў – 70 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 22 гадзіны;

для V класаў – 70 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 24 гадзіны;

для VI класаў – 70 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 24 гадзіны;

для VII класаў – 70 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 26 гадзін;

для VIII класаў – 70 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 26 гадзін;

для IX класаў – 68 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 26 гадзін;

для X класаў – 68 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 26 гадзін;

для XI класаў – 68 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 26 гадзін.

3. Мэтай вывучэння вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» ў спецыяльных медыцынскіх групах (далей – СМГ) з’яўляецца фарміраванне фізічнай культуры асобы з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя і аздараўленне вучняў.

4. Задачы вывучэння:

4.1. вучэбныя задачы:

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

фарміраванне жыццёва важных рухальных уменняў і навыкаў, спосабаў дзейнасці, неабходных для аптымізацыі функцыянальнага стану

арганізма, павышэння яго супраціўляльнасці да захворванняў;

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

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

4.2. выхаваўчыя задачы:

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

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

развіццё патрэбнасці ў здаровым, фізічна актыўным ладзе жыцця і павышэнне на гэтай аснове ўзроўню функцыянальных магчымасцяў арганізма, узроўню фізічнага развіцця;

фарміраванне міжасобасных адносін з ровеснікамі ў працэсе дзейнасці ў сферы фізічнай культуры і спорту;

4.3. аздараўленчыя задачы:

умацаванне фізічнага здароўя вучняў, прафілактыка захворванняў;

умацаванне мышачнай сістэмы, фарміраванне правільнай паставы;

забеспячэнне неабходнага ўзроўню рухальнай актыўнасці, які адказвае патрабаванням аздараўленчай накіраванасці па працягласці і інтэнсіўнасці ўздзеяння фізічных практыкаванняў;

фарміраванне ўстойлівай звычкі да сістэматычных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

5. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» для СМГ дыферэнцыраваны з улікам полаўзроставых адрозненняў, стану здароўя вучняў, індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннем (захворваннямі), і прадстаўлены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі.

Інварыянтны кампанент змяшчае вучэбны матэрыял, неабходны для адукацыі ў сферы фізічнай культуры і спорту, агульнакультурнага, духоўнага і фізічнага развіцця, аздараўлення, маральнага ўдасканалення вучняў, фарміравання здаровага ладу жыцця, актыўнага адпачынку з выкарыстаннем сродкаў фізічнай культуры і з'яўляецца абавязковым для засваення.

Інварыянтны кампанент «Асновы ведаў і асновы відаў спорту» змяшчае тэарэтычны матэрыял, неабходны для фарміравання светапогляду здаровага ладу жыцця, самастойнага выкарыстання сродкаў фізічнай культуры з мэтай аздараўлення і актыўнага адпачынку, вывучэння і практычнага траўмабяспечнага засваення вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», і практычны матэрыял, накіраваны на фарміраванне

рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці, развіццё фізічных якасцяў і не проціпаказаны для вучняў, аднесеныя па стане здароўя да СМГ. Тэарэтычны матэрыял вывучаецца на вучэбных занятках адначасова з засваеннем практычнага матэрыялу. Пры распрацоўцы паўрочнага планавання педагагічны работнік самастойна вызначае неабходную колькасць часу на вучэбных занятках для вывучэння тэарэтычнага матэрыялу.

Варыятыўны кампанент прадстаўлены вучэбным матэрыялам, які пашырае і паглыбляе веды ў сферы фізічнай культуры і спорту, рухальныя ўменні і навыкі, якія адносяцца да відаў спорту інварыянтнага кампанента, спецыяльна-аздараўленчымі (карэгуючымі) і агульнаразвіццёвымі практыкаваннямі, а таксама практыкаваннямі, комплексамі і гульнявымі элементамі такіх відаў спорту, як аэробіка спартыўная, гімнастыка атлетычная, тэніс настольны, бадмінтон плаванне (вучэбныя заняткі па плаванні арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцяў для іх правядзення). Педагагічны работнік самастойна выбірае і выкарыстоўвае ў адукацыйным працэсе вучэбны матэрыял тэм варыятыўнага кампанента з улікам паказанняў, абмежаванняў і супрацьпаказанняў назалагічных груп, індывідуальных клініка-функцыянальных характарыстык захворванняў вучняў СМГ, рэкамендаванага індывідуальнага рухальнага рэжыму, узроўню фізічнай працаздольнасці, узросту і полу, з улікам наяўнасці неабходнай матэрыяльна-тэхнічнай базы (фізкультурна-спартыўныя збудаванні, спартыўны інвентар і абсталяванне).

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

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

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

Спецыфіка дадзенай вучэбнай праграмы прадугледжвае:

дыферэнцыраваны падбор вучэбнага матэрыялу з улікам рэальнасці яго асваення вучнямі, аднесенымі па стану здароўя да СМГ;

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

выкананне вучнямі V–XI класаў дамашніх заданняў для самастойнага засваення вучэбнага матэрыялу, фізічных практыкаванняў і спосабаў фізкультурнай дзейнасці, якія ўмацоўваюць здароўе, якія даюць аздараўленчы эфект; павышэння функцыянальных магчымасцяў арганізма;

цесную ўзаемасувязь зместу вучэбных заняткаў з рухальнай актыўнасцю вучняў у вучэбны і пазавучэбны час, з рэгулярным удзелам у фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах, з улікам індывідуальных паказанняў і супрацьпаказанняў, абумоўленых захворваннем (захворваннямі).

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

асобасныя:

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

перакананасць у сацыяльнай значнасці фізічнай культуры і спорту ў сучасным грамадстве; значэнне вядзення здаровага ладу жыцця; выкарыстання сродкаў фізічнай культуры з мэтай аздараўлення;

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

усведамленне здароўя як базавай каштоўнасці чалавека; прызнанне аб'ектыўнай неабходнасці пераадолення адхіленняў у стане здароўя, умацавання і працяглага захавання здароўя з дапамогай заняткаў фізічнай культурай і спортам;

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

разуменне і ўсведамленне неабходнасці валодання жыццёва важнымі навыкамі плавання;

метапрадметныя:

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

разуменне прычынна-выніковай сувязі паміж узроўнем развіцця фізічных якасцей, станам здароўя і функцыянальнымі магчымасцямі асноўных сістэм арганізма;

кіраванне эмоцыямі падчас заняткаў фізічнай культурай;

праяўленне паважлівага стаўлення да ўдзельнікаў сумеснай гульнівай і спаборніцкай дзейнасці;

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

прадметныя:

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

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

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

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

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

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

сфарміраванасць ведаў пра метады кантролю і самакантролю (пульсаметрыя, тэсціраванне ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці) пры занятках рознымі відамі спорту; пра самаацэнку ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці і ўзроўню фізічнага развіцця;

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

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

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

Ацэнка вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў ажыццяўляецца ў адпаведнасці з правіламі правядзення атэстацыі вучняў пры засваенні зместу адукацыйных праграм агульнай сярэдняй адукацыі.

ГЛАВА 2

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

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (48 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін у месцах заняткаў фізічнай культурай (у спартыўнай зале, на гульнявой і спартыўнай пляцоўках, лыжні, у басейне, на лядовай пляцоўцы). Правілы бяспечнага перамяшчэння да месцаў заняткаў і назад. Правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках.

Асабістая гігіена вучня на занятках фізічнай культурай. Патрабаванні да адзення і абутку для заняткаў фізічнымі практыкаваннямі ў розных умовах. Уяўленне пра здароўе і здаровы лад жыцця. Рэжым дня вучня I класа. Уплыў заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на здароўе.

Алімпізм і алімпійскі рух. Уяўленне пра Алімпійскія гульні старажытнасці.

Тэма 1. Уводзіны ў школьнае жыццё (4 гадзіны)

Гульні з бегам: «Лавішкі», «Куткі», «Паляўнічыя і малпы», «Парны бег», «Пастка», «Мы – вясёлыя рабяты», «Карасі і шчупак», «Хітрая ліса», «Сустрэчныя перабежкі», «Пустое месца», «Забаўнікі».

Гульні з поўзаннем і лажаннем: «Хто хутчэй да сцяжка», «Мядзведзь і пчола», «Пажарныя на вучэнні».

Гульні з кіданнем: «Паляўнічыя і зайцы», «Кінь за сцяжок», «Патрап у абруч», «Збі кеглі», «Мяч вядучаму», «Школа мяча».

Гульнявыя заданні і эстафеты з перанясеннем і перадачай мячоў, сцяжкоў, з выкарыстаннем скакалак і іншага спартыўнага інвентару.

Тэма 2. Лёгкая атлетыка (9 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба з захаваннем правільнай паставы звычайным і шырокім крокам; на насках; па разметках, па лініі, пераступаючы праз перашкоды; пад музычнае суправаджэнне; з утрыманнем гімнастычнай палкі, мяча адной і дзвюма рукамі ў розных становішчах.

Бег. Бег у калоне ў павольным тэмпе ў чаргаванні з хадзьбой.

Кіданні. Кіданне тэніснага мяча адной рукой з месца ў шчыт з адлегласці 2–3 м са становішча стоячы тварам у бок кідання.

Тэма 3. Гімнастыка, акрабатыка (18 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Патрабаванні да выканання комплексу практыкаванняў ранішняй

гімнастыкі. Правільная пастава і яе значэнне для здароўя і добрай вучобы. Правілы выканання практыкаванняў для фарміравання правільнай паставы.

Практычны матэрыял

Страявыя практыкаванні. Страявая (асноўная) стойка; паstraенне ў калону па адным, у шарэнгу, у круг; разыходжанне па загадзя вызначаных месцах; размыканне на шырыню паднятых у бакі рук; павароты пераступаннем. Выкананне каманд: «Станавіся!», «Разыйдзіся!», «Клас, шагам марш!», «Клас, стой!».

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні. Асноўныя становішчы галавы, рук, тулава, ног. Практыкаванні без прадметаў (з прадметамі) на месцы і зыходных становішчах стоячы, сядзячы, лежачы; практыкаванні для фарміравання правільнай паставы; комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі без прадметаў.

Практыкаванні ў раўнавазе. Стойка на насках; стойка на адной назе, другая нага сагнутая са змяненнем становішча рук; хадзьба па прамой лініі на падлозе звычайным і скарачаным крокам, па гімнастычнай лаўцы.

Лажанне па гарызантальнай гімнастычнай лаўцы з апорай на рукі.

Акрабатычныя практыкаванні. Перавароты ў правы і левы бок з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўнізе, лежачы на спіне, рукі ўверсе; групой з зыходнага становішча сядзячы, лежачы на спіне; перакат з групой у прыседзе назад з вяртаннем у прысед.

Тэма 4. Перамяшчэнне на лыжах (6 часоў)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Падрыхтоўка лыжнага інвентара да заняткаў. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Практычны матэрыял

Пераноска лыж да месцаў заняткаў і назад; надзяванне, зніманне лыж. Стойкі на лыжах: асноўная, высокая, нізкая; павароты пераступаннем на месцы вакол пятак лыж, вакол наскоў лыж. Перамяшчэнне на лыжах ступаючым і слізготным крокам без палак.

Тэма 5. Спартыўныя гульні (11 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Практычны матэрыял

Падкідванне і лоўля тэніснага (гумовага) мяча дзвюма рукамі; перакідванне мяча з рукі ў руку; удары мячом аб падлогу і лоўля пасля адскоку дзвюма рукамі. Падкідванне ўверх тэніснага (гумовага) мяча з

наступнай лоўляй адной рукой; кідок у сценку з наступнай лоўляй дзвюма рукамі пасля адскоку ад сценкі і падлогі.

Практыкаванні з валебольнымі мячамі (выкарыстоўваюцца мячы памеру 4 або гумовыя мячы). Падкідванне валебольнага мяча ўверх і лоўля дзвюма рукамі; тое ж з адным-двума воплескамі, з адскокам ад падлогі. Перакідванне мяча цераз валебольную сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча; перакідванне мяча ў парах адно аднаму з лоўляй дзвюма рукамі. Кідкі мяча ў падлогу з наступнай лоўляй дзвюма рукамі.

Футбол. Вядзенне футбольнага мяча па прамой адной нагой, папераменна правай і левай нагамі, «змейкай», спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагамі; перадачы мяча ў парах адно аднаму правай і левай нагамі; удары нагой па нерухомым мячы з пападаннем у вароты.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Мець уяўленне пра:

здароўе і здаровы лад жыцця;

правільную паставу і яе значэнне для здароўя і вучобы;

Алімпійскія гульні старажытнасці.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін у спартыўнай зале, на гульнявой і спартыўнай пляцоўках, лыжні, у басейне, на лядовай пляцоўцы;

правілы бяспечнага перамяшчэння да месцаў заняткаў і назад;

патрабаванні да адзення і абутку для заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

патрабаванні да выканання комплексу практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

рэжым дня з улікам індывідуальных адхіленняў у стане здароўя.

Выконваць:

страявыя каманды і практыкаванні;

комплексы агульнаразвіццёвых практыкаванняў;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

не проціпаказаныя практыкаванні ў хадзьбе, бегу;

перамяшчэнні на лыжах;

гульнявыя заданні з рознымі прадметамі;

практыкаванні для фарміравання правільнай паставы.

Выкарыстоўваць набытыя веды, уменні, навыві на ўроках і ў паўсядзённым жыцці для:

вядзення здаровага ладу жыцця;
 выканання правіл бяспечных паводзін на вучэбных занятках, у працэсе ўдзелу ў фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах, рухавых гульнях;
 выканання практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;
 падтрымання правільнай паставы;
 заняткаў плаваннем.

ГЛАВА 3 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў ІІ КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (48 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін вучняў у месцах правядзення заняткаў фізічнай культурай і спортам. Правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках.

Паняцце «здаровы лад жыцця», ўплыў здаровага ладу жыцця на стан здароўя. Патрабаванні да адзення і абутку для заняткаў фізічнай культурай.

Уяўленне пра сучасныя Алімпійскія гульні. Алімпійская сімволіка і атрыбутыка (эмблема, агонь, сцяг, гімн, дэвіз, талісманы, алімпійскія ўзнагароды). Цырымоніі адкрыцця і закрыцця Алімпійскіх гульняў.

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (9 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба на наскох з розным становішчам рук; у паўпрыседзе; з высокім падыманнем бядра; прыстаўным крокам у правы і левы бакі, спінай уперад.

Бег. Бег на месцы, па разметках, «змейкай», «васьмёркай»; спінай уперад. Бег на зададзеную адлегласць і час.

Кіданні. Кіданне тэніснага мяча з месца з зыходнага становішча стоячы тварам у бок кідання на зададзеную адлегласць; у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 3–4 м.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (20 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Правілы самастойнага выканання практыкаванняў для фарміравання правільнай паставы. Пятрабаванні да выканання комплексу практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультурных паўз. Рэжым дня вучняў II класа.

Практычны матэрыял

Страявыя практыкаванні. Разлік на «першы-другі»; перастраенні з адной шарэнгі ў дзве і назад; перамяшчэнне ў калоне па адным; размыканне і змыканне прыстаўным крокам; павароты пераступаннем і скачком. Выкананне каманд: «Раўняйся!», «Смірна!», «Вольна!», «У абход – шагам марш!».

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні. Рыўковыя і кругавыя рухі рукамі, махавыя рухі нагамі з зыходнага становішча стоячы; выпадзі наперад, у бок, назад з адначасовым падыманнем рук у бакі, уверх, адвядзеннем назад. Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі без прадметаў (з прадметамі). Комплексы фізкультурных паўз.

Практыкаванні ў раўнавазе. Стойка на дзвюх і адной назе на наскох з заплюшчанымі вачамі з паднятымі ў бакі рукамі, стоячы на падлозе; тое ж на гімнастычнай лаўцы. Стойка на гімнастычнай лаўцы з прадметам на галаве і спуск з яе, хада па гімнастычнай лаўцы; павароты кругам стоячы на гімнастычнай лаўцы.

Лажанне. Лажанне па нахіленай гімнастычнай лаўцы ва ўпоры стоячы на каленях. Лажанне па гімнастычнай сценцы ў гарызантальным напрамку прыстаўным крокам з папераменным перахопленнем рук, у вертыкальным напрамку рознаіменным і аднайменным спосабамі.

Акрабатычныя практыкаванні. Групоўка з асноўнай стойкі, рукі ўверх; із упора присев; з упору прысеўшы; з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверх далонямі ўперад. Перакат убок прагнуўшыся з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверх; убок у групоўцы са стойкі на каленях.

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (6 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы карыстання лыжным інвентаром. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Практычны матэрыял

Пастраенне з лыжамі ў руках у шарэнгу, у калону па адным; надзяванне лыж на снезе. Павароты пераступаннем на месцы вакол пятак

лыж, вакол наскоў лыж. Перамяшчэнне на лыжах ступаючым і слізготным крокам. Спускі на лыжах з гор з невялікім ухілам у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ём на лыжах у гару «лесвічкай».

Тэма 4. Спартыўныя гульні (13 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Практычны матэрыял

Перакідванне з рукі ў руку тэніснага мяча. Падкідванне ўверх тэніснага мяча з наступнай лоўляй яго дзвюма рукамі.

Практыкаванні з валебольнымі мячамі (выкарыстоўваюцца мячы памеру 4 або гумовыя мячы). Падкідванне валебольнага мяча і лоўля дзвюма рукамі з двума-трыма воплескамі, з адскокам ад падлогі, з адным-двума крокамі ў правы і левы бакі. Перакідванне валебольнага мяча адной і дзвюма рукамі адно аднаму з лоўляй дзвюма рукамі. Кідкі мяча адной і дзвюма рукамі ў вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога на вышыні 1,5–2 м ад падлогі). Удары мячом аб падлогу адной рукой з высокім, сярэднім і нізкім адскокам.

Вядзенне футбольнага мяча адной нагой, папераменна правай і левай нагамі па прамой, па квадраце, у крузе, «змейкпй» агінаючы конусы, па калідоры. Спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагамі. Перадачы мяча правай і левай нагамі пасля руху і ў руху. Удары па нерухомым мячы ўнутраным бокам ступні з некалькіх крокаў разбегу з пападаннем у вароты па зямлі.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Мець уяўленне пра:

правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках;

уплыў здаровага ладу жыцця на здароўе;

сучасныя Алімпійскія гульні;

алімпійскую сімволіку і атрыбутыку;

цырымонію адкрыцця і закрыцця Алімпійскіх гульняў.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін у месцах правядзення заняткаў фізічнай культурай; правілы абыходжання са спартыўным інвентаром і абсталяваннем;

правілы выканання практыкаванняў для фарміравання правільнай паставы;

гігіенічныя патрабаванні да спартыўнай вопратцы і абутку для

заняткаў фізічнай культурай;

патрабаванні да выканання комплексу практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультурных паўз.

Выконваць:

страявыя каманды і практыкаванні;

комплексы агульнаразвіцёвых практыкаванняў;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

гульнявыя заданні з хадзьбой, бегам, скачкамі, кіданнем, лажаннем, акрабатычнымі практыкаваннямі;

практыкаванні ў раўнавазе;

стойкі і перамяшчэнні на лыжах;

гульнявыя заданні з элементамі спартыўных гульняў;

практыкаванні для фарміравання правільнай паставы.

Выкарыстоўваць набытыя веды, уменні, навыкі на ўроках і ў паўсядзённым жыцці для:

вядзення здаровага ладу жыцця;

выканання правіл бяспечных паводзін у працэсе ўдзелу ў фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах, рухавых гульнях;

выканання практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультурных паўз;

падтрымання правільнай паставы;

заняткаў плаваннем.

ГЛАВА 4

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

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (48 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін вучняў у месцах правядзення заняткаў фізічнай культурай. Правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках.

Прынцыпы здаровага ладу жыцця. Патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку ў розныя поры года. Пераахаладжэнне. Меры папярэджвання пераахаладжэння.

П’ер дэ Кубертэн – заснавальнік сучаснага алімпійскага руху. Зімовыя і летнія Алімпійскія гульні. Віды спорту, уключаныя ў праграму зімовых і летніх Алімпійскіх гульняў.

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (9 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба выпадамі налева і направа, са змяненнем даўжыні і частаты крокаў; скрыжаваным крокам налева і направа. Пераступанне праз прадметы. Хадзьба ступаючы ў кольца або ў кругі.

Бег. Бег у зададзеным тэмпе, на зададзеную адлегласць і час. Бег з пераадоленнем перашкод.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з месца на далёкасць, на зададзеную адлегласць, у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 4–5 м. Кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі ад грудзей уперад-уверх; знізу ўперад-уверх на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (20 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Правілы выканання практыкаванняў для павышэння разумовай працаздольнасці. Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Рухальны рэжым вучня ў розныя поры года.

Практычны матэрыял

Страявыя практыкаванні. Разлік па парадку; пастраенне ў дзве шарэнгі, перастраенне з калоны па адным у калону па два на месцы. Выкананне каманд: «Напра-ВА!», «Нале-ВА!», «Шырэй крок!», «Часцей крок!», «Радзей крок!», «Змейкай – МАРШ!», «Па дыяганалі – МАРШ!».

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні. Практыкаванні без прадметаў (з прадметамі) на месцы і ў руху: выпады наперад, у бок, назад; прысяданні з рознаіменнымі рухамі рук (адна ў бок, другая наперад; адна ўверх, другая ў бок і да таго падобнае); прысяданні і выпады з адначасовымі кругавымі рухамі рукамі; нахілы, выпады і прысяданні з гімнастычнай палкай, з мячом, са скакалкай у руках. Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі без прадметаў (з прадметамі); комплексы фізкультурных паўз.

Практыкаванні ў раўнавазе. На падлогавым гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы): хадзьба на насках; прыстаўным крокам у правы і левы бакі; з высокім падыманнем бядра; павароты на 180 і 360 градусаў стоячы на дзвюх нагах; упор стоячы на калене.

Лажанне. Лажанне па гімнастычнай лесвіцы ў гарызантальным напрамку з паваротам на 360 градусаў; у вертыкальным напрамку

аднайменным і рознаіменным спосабамі.

Акрабатычныя практыкаванні. Паўшпагат з апорай на рукі. Перакат управа (улева) са стойкі на правым (левым) калене, левая (правая) нага ўбок на насок, рукі ў бакі.

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (6 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы карыстання лыжным інвентаром. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым ходам. Павароты на лыжах на раўніне пераступаннем з унутранай лыжы ў руху. Спускі на лыдах ў высокай і нізкай стойках; пад'ём па пакатым схіле «елачкай» і «лесвічкай» на лыжах.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (13 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Практычны матэрыял

Перакідванне тэніснага мяча адно аднаму. Падкідванне ўверх тэніснага мяча з наступнай лоўляй аднайменнай і рознаіменнай рукамі.

Практыкаванні з валебольнымі мячамі (выкарыстоўваюцца мячы памеру 4 або гумовыя мячы). Падкідванне валебольнага мяча і лоўля дзвюма рукамі з двума-трыма воплескамі, з адскокам ад падлогі, з адным-двума крокамі ў правы і левы бакі, з паваротам на 180 і 360 градусаў. Перакідванне валебольнага мяча адной і дзвюма рукамі адно аднаму з лоўляй дзвюма рукамі. Перакідванне мяча ў парах цераз сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча з лоўляй дзвюма рукамі. Удары мячом аб падлогу адной рукой з высокім, сярэднім і нізкім адскокам.

Футбол. Вядзенне футбольнага мяча адной нагой, «змейкай», «васьмёркай» адной нагой, папераменна правай і левай нагамі. Чаўночны бег з вядзеннем мяча папераменна правай і левай нагамі. Спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагамі. Перадачы мяча ў парах адно аднаму правай і левай нагамі. Удары па нерухомым мячы ўнутраным бокам ступні, сярэдзінай пад'ёму з пападаннем у вароты. Гульнявыя заданні з вядзеннем і перадачамі мяча нагамі.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Мець уяўленне пра:
 патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку ў розныя поры года;
 пераахаладжэнне і меры яго папярэджвання;
 рухальны рэжым вучня ў розныя поры года;
 сучасныя Алімпійскія гульні;
 віды спорту, уключаныя ў праграму летніх і зімніх Алімпійскіх гульняў.

Ведаць і выконваць:
 правілы бяспечных паводзін у месцах правядзення заняткаў фізічнай культуры і спортам;
 правілы выканання практыкаванняў для павышэння разумовай працаздольнасці.

Выконваць:
 страявыя каманды і практыкаванні;
 комплексы агульнаразвіццёвых практыкаванняў;
 комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;
 практыкаванні і гульнявыя заданні з хадзьбой, бегам, кіданнем, лажаннем, акрабатычнымі практыкаваннямі;
 практыкаванні ў раўнавазе;
 стойкі і перамяшчэнні на лыжах;
 гульнявыя заданні з элементамі спартыўных гульняў;
 практыкаванні для фарміравання правільнай паставы.

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

Выкарыстоўваць набытыя веды, уменні, навыкі на ўроках і ў паўсядзённым жыцці для:

выканання патрабаванняў здаровага ладу жыцця;
 выканання правіл бяспечных паводзін у працэсе ўдзелу ў фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах, рухальных гульнях;
 выканання практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультурных паўз;
 падтрымання правільнай паставы;
 заняткаў плаваннем.

ГЛАВА 5

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

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (48 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін вучняў у месцах правядзення заняткаў фізічнай культурай і спортам, падчас удзелу ў фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах.

Рухальная актыўнасць – асноўны прынцып здоровага ладу жыцця вучняў. Патрабаванні да спартыўнай вопраткі і абутку пры занятках рознымі відамі спорту.

Алімпійская краіна Беларусь. Спартсмены Рэспублікі Беларусь – чэмпіёны Алімпійскіх гульняў.

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (9 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба з паскарэннем; з акцэнтаваным крокам на левую (правую) нагу; са змяненнем напрамку пад музычнае суправаджэнне.

Бег. На зададзеную адлегласць і час. У павольным тэмпе ў чаргаванні з хадзьбой.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з месца на далёкасць, на зададзеную адлегласць; у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 4–5 м. Кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі ад грудзей і з-за галавы ўперад-уверх, дзвюма рукамі знізу ўперад-уверх на далёкасць і на зададзеную адлегласць.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (18 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Паняцце пра нагрузку пры выкананні фізічных практыкаванняў. Найбольш простыя паказчыкі велічыні нарузкі: частата сардэчных скарачэнняў (далей – ЧСС), суб'ектыўнае пачуццё стомленасці. Правілы рэгулявання нарузкі пры выкананні фізічных практыкаванняў. Правілы самаацэнкі ўзроўню развіцця фізічных якасцяў. Рухальны рэжым навучальнага і выхаднога дня.

Практычны матэрыял

Страявыя практыкаванні. Перастраенне на месцы з адной шарэнгі ў дзве (тры) уступамі; з дзвюх шарэнг у два кругі, з калоны па адным у калону па два (тры) паваротам у руху. Выкананне каманд: «Кру-ГОМ!»,

«Проціходам налева (направа) МАРШ!».

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні. Практикаванні без прадметаў (з прадметамі) на месцы і ў руху з адначасовымі, пачарговымі, паслядоўнымі рухамі рук, ног, са спалучэннем выпадаў, нахілаў, прысяданняў. Практикаванні для фарміравання правільнай паставы. Практикаванні ў парах. Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі без прадметаў (з прадметамі); комплексы фізкультурных паўз.

Практикаванні ў раўнавазе. На нізкім гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы): хадзьба прыстаўным крокам, шырокім крокам, з прадметам на галаве, з выпадамі, з паваротамі на 360 градусаў; упор прысеўшы з апорай на калена. Хадзьба па нахіленай гімнастычнай лаўцы.

Лажанне. Лажанне па гімнастычнай лесвіцы ў гарызантальным і вертыкальным напрамках з паваротам на 360 градусаў, з прадметам на галаве. Лажанне па нахіленай гімнастычнай лаўцы.

Акрабатычныя практыкаванні. Паўшпагат і шпагат з апорай на рукі. З ўпора прысеўшы перакат назад у групоўцы; перакат наперад ва ўпор прысеўшы.

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (6 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы карыстання лыжным інвентаром. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым ходам, адначасовым бяскрокавым ходам. На лыжах павароты пераступаннем з унутранай лыжы ў руху. На лыжах спускі ў высокай і нізкай стойках; пад'ём на лыжах «лесвічкай» і «елачкай».

Тэма 4. Спартыўныя гульні (15 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Практычны матэрыял

Практикаванні з валебольнымі мячамі (выкарыстоўваюцца мячы памеру 4 або гумовыя мячы). Падкідванне валебольнага мяча і лоўля дзвюма рукамі з воплескам далонямі за спінай, з адскокам ад падлогі, з адным-двума крокамі ў правы і левы бакі, з прысяданнем, з паваротамі на 180 і 360 градусаў. Перакідванне мяча ў парах цераз сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча з лоўляй дзвюма рукамі і хуткім кідком назад; удары мячом аб падлогу адной рукой з высокім, сярэднім і

нізкім адскокам са становішча стоячы, у прыседзе і седзячы на падлозе. Кідкі мяча адной і дзвюма рукамі ў вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога на высоте 1,5–2 м ад падлогі).

Футбол. Вядзенне футбольнага мяча па прамой, «змейкай», «васьмёркай» адной нагой, папераменна правай і левай нагамі. Чаўночны бег з вядзеннем мяча. Спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагамі. Перадачы мяча ў парах адно аднаму правай і левай нагамі. Удары па нерухомым мячы ўнутраным бокам ступні, сярэдзінай пад'ёму з пападаннем у вароты. Жангліраванне мячом адной нагой.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Мець уяўленне пра:

рухальны рэжым вучэбнага і выхаднога дня;
беларускіх алімпійскіх чэмпіёнах і прызёрах.

Ведаць і выконваць правілы:

бяспечных паводзін у месцах правядзення заняткаў фізічнай культурай і спортам, падчас удзелу ў фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах;

самаацэнкі ўзроўню развіцця фізічных якасцяў.

Выконваць:

страявыя каманды і практыкаванні;
комплексы агульнаразвіццёвых практыкаванняў;
комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;
практыкаванні і гульнявыя заданні з хадзьбой, бегам, скачкамі, кіданнем, лажаннем, акрабатычнымі практыкаваннямі;
практыкаванні ў раўнавазе;
стойкі і перамяшчэнні на лыжах;
гульнявыя заданні з элементамі спартыўных гульняў;
практыкаванні для фарміравання правільнай паставы.

Выкарыстоўваць набытыя веды, уменні, навывкі на ўроках і ў паўсядзённым жыцці для:

выканання правіл здаровага ладу жыцця;

выканання правіл бяспечных паводзін у працэсе ўдзелу ў фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах, рухавых гульнях;

выканання практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультурных паўз;

падтрымання правільнай паставы;

заняткаў плаваннем.

ГЛАВА 6 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ё I – IV КЛАСАХ

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМΠΑНЕНТ (НА ВЫБАР)

Агульнаразвіццёвыя і спецыяльныя практыкаванні

Спецыяльна-аздараўленчыя (карэгуючыя) і агульнаразвіццёвыя практыкаванні (дыхальныя; якія фарміруюць правільную выправу і выпраўляюць парушэнні паставы; умацоўваюць цягліцава-звязкавы апарат ступні; для вачэй).

Практыкаванні са скакалкай. Нахілы наперад з зыходнага становішча седзячы, стоячы, ногі разам, ногі паасобку. Нахілы са скакалкай, з палкай у спалучэнні з рухамі прадметаў. Практыкаванні пад музыку.

Рухавыя гульні

Гульні з выкананнем страявых каманд: «Хто хутчэй стане ў строй», «Пабудуй круг», «Пабудуй калону», «Падарожжа на караблі», «Рака і роў», «У дзяцей парадак строгі», «Елачкі-бярозкі», «Рыбкі-крабікі», «Клас, смірна!», «Дакладны паварот».

Гульні для развіцця ўважлівасці: «Слухай сігнал», «Слухай каманду», «Музычныя забаўнікі», «Мы вясёлыя рабяты», «Хутка ў круг», «Ясна і бура», «Шукай свайго камандзіра», «Назаві свой колер», «Запомні свой колер», «Сонейка», «Касманаўты», «Святлафор», «Паравоз», «Усе хутчэй да мяне», «Хто цішэй», «Па сцяжынцы», «Цягнік», «Тын», «Шышкі, жалуды, арэхі», «Змена месцаў», «Хто як ходзіць», «Карлікі і волаты», «Фігуры», «Лес, балота, возера», «Нос, нос, нос, лоб», «Клас, смірна!», «Дзень і ноч», «Таварыш капітан», «Рабі, як я», «Забаронены рух», «Забаўнікі», «Зрабі фігуру», «Люстэрка», «Паспрабуй злаві».

Гульні для развіцця каардынацыйных здольнасцей: «Карусель», «Два лагеры», «Арэшак», «Фігуры», «Пастух і воўк», «Спрытны верабей», «Метка», «Шчупак», «Вяроўка-змейка», «Парашутысты», «Ліса і куры», «Пляточка», «Займай свае месцы», «Салкі», «Уюны», «Прыдумай сам», «Барада», «Грушка», «Малако», «Пасадка бульбы», «Змяя», «Не сыходзь з месца», «Збор ураджаю», «Дванаццаць палачак», «Салкі ў парох», «Паспей узяць», «Спрытныя матальшчыкі», «Канатаходзец», «Хто даўжэй не выпусціць», «Соўка», «Пераправа», «Бег у пары са скакалкай», «Што змянілася», «На поўнач, захад, поўдзень, усход», «Мяч капітану», «Запляціся, тын».

Гульні і гульнявыя заданні ў хадзьбе: «Хто як ходзіць», «Стройныя бярозкі», «Жураўлікі», «Перанясі на галаве», «Балерына», «Займай свае месцы», «Праз купіны і пянечкі», «Следапыты», «Прынясі прадмет»,

«Іголка, нітка, вузел», «Спаборніцтвы скараходаў», «Гонка крабаў», «Абмяняй булаву», «Пастка», «Самалёты», «Белыя мядзведзі», «Палка, якая падае».

Гульні і гульнявыя заданні з бегам: «Ключы», «Хто хутчэй», «Аддай стужку», «Хутка вазьмі і пакладзі», «Замяні прадмет», «Дагані сваю пару», «Два Марозы», «Соўка», «Хто хутчэй дакоціць абруч», «Не замачы ногі», «Паспей дагнаць», «Шпакоўня», «Знайдзі пару», «Цягнік», «Бяздомны заяц», «Маяк», «Гусі-лебедзі», «Пустое месца», «Фарбы», «Займай свае месцы», «Бег за сцяжкамі», «Каршун і насадка», «Дзень-ноч», «Птушкі ў гнёздах»; бег з высокага старту; бег з пераадоленнем умоўных перашкод, з выскокваннямі штуршком правай і левай нагамі, з паскарэннем, з перадачай эстафеты; чаўночны бег.

Гульні і гульнявыя заданні са скачкамі: «Воўк у рове», «Зайцы ў агародзе», «Жаба і чапля», «Вудачка», «Злаві камара», «З купіны на купіну», «Пераскачы праз ручаёк», «Конікі», «Парашутысты», «Паскакунчыкі-верабейчыкі», «Скачкі па палосках», «Вуда скачковая», «Скачкі па палосках», «Ліса і куры»; імітацыя скачкоў птушак, звяроў; Скачкі «па купінах», у даўжыню з месца штуршком двух ног, на месцы штуршком двух ног з паваротам на 180 градусаў, у даўжыню на дакладнасць прызямлення.

Гульні і гульнявыя заданні з кіданнем: «Перадаў – сядай», «Мяч у кошык», «Паспей злавіць», «Хто далей», «Паляўнічыя і зайцы», «Рухавая цэль», «Хто самы трапны», «Мяч вядучаму», «Дагані мяч», «Мішэнь-качалка», «Лаві мяч», «Мяч праз вярочку», «Цэлься без промаху», «Пагрузка кавуноў», «Гонка мячэй», «Трапны снайпер», «Па мішэнях», «Зямля, вада, паветра», «Збей булаву», «Вертыкальная мішэнь», «Кідай далёка – збірай хутка!», «Беражы прадмет», «Абарона ўмацаванняў», «Лятучы мяч»; кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі з-за галавы са становішча седзячы ногі паасобку, дзвюма рукамі знізу з зыходнага становішча стоячы ногі паасобку тварам у бок кідання на далёкасць; тэніснага мяча з месца са становішча стоячы тварам у бок кідання на далёкасць.

Гульні і гульнявыя заданні з лажаннем і пералажаннем: «З мячом пад дугой», «Перапаўзі – не выпусці», «Хто хутчэй да сцяжка», «Пералёт птушак», «Лоўля малпаў», «Пажарныя», «Мядзведзі і пчолы», «Кацяняты і шчанюкі»; лажанне па гарызантальнай гімнастычнай лаўцы ва ўпоры прысеўшы; падцягванне на гарызантальнай лаўцы ў становішчы ляжачы на жываце; лажанне па гімнастычнай сценцы рознаіменнымі і аднайменным спосабамі ва ўпоры прысеўшы; лажанне па гімнастычнай сценцы ў вертыкальным кірунку (з прадметам на галаве), падцягванне на нізкай перакладзіне ў вісе стоячы (хлопчыкі, дзяўчынкі).

Гульні і гульнявыя практыкаванні ў раўнавазе: «Разыдзіся – не ўпадзі», «Канатаходзец», «Хто даўжэй не выпусціць», «Спрытны шафёр», «Пераправа», «Не губляй раўнавагу», «Не заставайцеся на падлозе», «Бойка пеўняў»; хадзьба па гімнастычнай лаўцы, бег па гімнастычнай лаўцы; павароты кругам пры хадзе на шкарпэтках па гімнастычнай лаўцы; паварот скачком налева і направа на 90 градусаў.

Гульні і практыкаванні з перамяшчэннем на лыжах: перамяшчэнне адначасовым двухкрокавым ходам; пад'ём «лесвічкай»; спускі ў высокай стойцы; перамяшчэнне на лыжах вывучанымі спосабамі да 1 км; гульні: «Шырэй крок», «Хто самы хуткі», «Да сваіх сцяжкоў», «Сустрэчная эстафета»; «Лыжныя рэйкі», «Лыжны цягнік», «Аленевыя запражкі», «Смялей з горкі», «Хуткі лыжнік», «Запражка», «Два дамы», «Хто далей», «Квач прасты», «Не дакраніся», «Змейка», эстафета без палак.

Плаванне

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін у раздзявалках, душавых басейна, зале сухога плавання, пры перамяшчэнні па борціку басейна. Правілы бяспечных паводзін паблізу вадаёмаў, у адкрытых вадаёмах.

Правілы правядзення водных працэдур, прыёму паветраных і сонечных ваннаў. Паняцце аб пераахладжэнні, меры яго папярэджання. Уплыў заняткаў плаваннем на разумовую працаздольнасць, рухальныя здольнасці вучня, на захаванне правільнай паставы.

Паняцце пра спосабы плавання. Дапаможныя сродкі для заняткаў плаваннем (ласты, плавальныя дошкі, надзіманыя кругі і іншае). Спецыяльныя практыкаванні плыўца.

Практычны матэрыял

Прысяданні з апусканнем у ваду з галавой; выдых у ваду; даставанне прадметаў са дна, расплюшчваючы вочы ў вадзе; слізганне лежачы на грудзях і лежачы на спіне з апорай рукамі аб плавальную дошку і без апоры; слізганне на грудзях і на спіне штуршком адной, двума нагамі ад борціка, дна з розным становішчам рук; слізгаценне з кручэннем; слізгаценне на грудзях і на спіне пасля адштурхвання з наступным рухам ног і розным становішчам рук.

Рухі ног спосабом «кроль» з апорай рукамі аб дно, аб борцік басейна, з падтрымкай партнёра, які стаіць на месцы; слізганне на спіне, на грудзях пасля адштурхоўвання ад борціка з рухамі ног спосабам «кроль»; плаванне з дапамогай ног з апорай рукамі аб плавальную дошку; плаванне з дапамогай ног і грабкоў адной рукой з рознымі палажэннямі другой рукі.

Плаванне пры дапамозе рук; плаванне ў поўнай каардынацыі кролем на спіне і на грудзях з акцэнтам на ўзгадненне рухаў рук і дыхання, рук і ног.

Праплыванне 1–4 разы да 10 м, 1–2 разы да 20 м спосабам «кроль» на спіне або на грудзях; выдыхі ў ваду з паваротам галавы ў правы і левы бок; скачок у ваду ўніз нагамі.

Спосаб плавання «дэльфін»: плаванне з дапамогай ног, рукі ўверсе з апорай на дошку, рукі, прыціснутыя да сцёгнаў; плаванне рукі дэльфін, ногі кроль; шматразовае праплыванне з дапамогай ног адрэзкаў да 10 м.

Гульні і гульнявыя практыкаванні: «Схавайся ў ваду», «Жабяняты», «Паплавок», «Медуза», «Зорачка», «Карагод», «Фантан», «Бура на моры», «Паляўнічыя і качкі», «Арэлі». «Салкі на вадзе», «Бусел», «Жучок-павучок», «Насос», «Хвалі і мора», «На буксіры».

ГЛАВА 7

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

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (46 гадзін)

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

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

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

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

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

Бег. Дробны бег на месцы і ў руху; з высокім падыманнем бядра на месцы і ў руху; скрыжаваным крокам. Тэхніка выканання высокага старту. Бег на зададзеную адлегласць і час у спалучэнні з хадой.

Кіданні. Кіданне тэніснага мяча з месца на зададзеную адлегласць і далёкасць; у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 4–6 м. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку, знізу ўверх на зададзеную вышыню.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (18 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

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

Агульнаразвіццёвыя і спецыяльныя практыкаванні, накіраваныя на развіццё рухомасці плечавых, локцевых, тазасцегнавых, каленных суставаў, ступні, хрыбетніка; каардынацыі рухаў рук, ног; фарміравання рытму і пластыкі рухаў.

Комплексы практыкаванняў для фарміравання правільнай паставы: хадзьба з прадметам на галаве па спартыўнай зале, па гімнастычнай лаўцы; хадзьба, выпады і прысяданні з гімнастычнай палкай у руках, за спінай, за галавой з захаваннем правільнай паставы.

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

Вісы. Віс на прамых і сагнутых руках на гімнастычнай сценцы, перакладзіне, на верхняй жэрдцы рознавысокіх брусоў.

Перамяшчэнне па гімнастычнай сценцы прыстаўнымі крокамі ў гарызантальным кірунку з паслядоўным перахопам рук.

Акрабатычныя практыкаванні. Групоўка са становішча лежачы на спіне, перакат назад з упора прысеўшы і перакат наперад у групоўцы. Паўшпагат і шпагат з апорай рукамі.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (6 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым ходам. Спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках. Пад'ёмы на лыжах у гару «лесвічкай», «елачкай»; тармажэнне на лыжах ўпорам, «плугам». Прымяненне не проціпаказаных прыёмаў пры аздараўленчай хадзьбе на лыжах.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (14 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Баскетбол. Стойка гульца, перамяшчэнне, спыненне крокам; перадача і лоўля мяча дзвюма рукамі ад грудзей стоячы на месцы і ў руху; вядзенне мяча правай і левай рукамі; кідок мяча па кольцы адной рукой з месца.

Валейбол. Стойка гульца, перамяшчэнне; перадачы мяча зверху над сабой і ў парах; прыём і перадача мяча знізу дзвюма рукамі; ніжняя прама паддача.

Гандбол. Стойка гульца, перамяшчэнне; вядзенне мяча; лоўля мяча дзвюма рукамі і перадача адной і дзвюма рукамі на месцы; кідок па варотах адной рукой зверху.

Футбол. Вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад'ёму са змяненнем скорасці і напрамку; перадачы мяча ў квадрахах, у парах з перамяшчэннем; удары па нерухомым мячы, які коціцца, унутраным бокам ступні і пярэдняй часткай пад'ёму; спыненне мяча, які коціцца.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

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

месца заняткаў фізічнай культурай у рэжыме дня школьніка ў розныя перыяды года;

правілы вымярэння ЧСС; суб'ектыўныя прыкметы стомленасці;

уздзеянне шкодных звычак на развіццё арганізма;

алімпійскія ідэалы і прынцыпы алімпійскага руху;

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках;

правілы абыходжання са спартыўным інвентаром і абсталяваннем;

правілы асабістай гігіены на занятках фізічнай культурай і спортам.

правілы рэгулявання фізічнай нагрузкай на арганізаваных і самастойных занятках;

правілы правядзення не менш за тры рухавых гульні.

Выконваць:

высокі старт;

кіданне тэніснага мяча на далёкасць і ў цэль з месца;

практыкаванні і заданні з хадзьбой, бегам;

практыкаванні ў раўнавазе;

стойкі і перамяшчэнні на лыжах;

страявыя практыкаванні;

камбінацыю з вывучаных практыкаванняў у раўнавазе;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца.

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;

лыжных прагулак з выкарыстаннем вывучаных лыжных хадоў;

выканання агульнаразвіццёвых гімнастычных практыкаванняў з прадметамі і без прадметаў.

ГЛАВА 8 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў VI КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (46 гадзін)

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

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

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

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба звычайная па лініях і разметках са змяненнем даўжыні, частаты крокаў і з розным становішчам рук. Тэхніка спартыўнай хадзьбы.

Бег. Старт з апорай на адну руку. Нізкі і высокі старт. Паўторны бег на адрэзкі 20–30 м. Бег на зададзеную адлегласць і час у спалучэнні з хадзьбой.

Кіданні. Кіданне тэніснага мяча з месца ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 6–8 м. Кіданне тэніснага мяча з месца на далёкасць і зададзеную адлегласць. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) уверх і лоўля (пасля двух-трох воплескаў рукамі). Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (16 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

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

Агульнаразвіццёвыя і спецыяльныя практыкаванні са скакалкай для развіцця рухомасці плечавых, локцевых, тазабедраных, каленных суставаў, ступні, хрыбетніка; з гімнастычнай палкай для развіцця каардынацыі рухаў рук, ног.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы: хадзьба з прадметам на галаве па спартыўнай зале, па гімнастычнай лаўцы, з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой.

Практыкаванні на нізкім гімнастычным бярвяне (гімнастычнай

лаўцы): перамяшчэнне на насках уперад, назад, прыстаўным крокам улева і ўправ; са стойкі падоўжна прыняць становішча ўпора прысеўшы на адной назе, другая ўперад убок; са стойкі ўпоперак апусканне ў сед на бядро; са стойкі правая (левая) нага спераду павароты на 90 і 180 градусаў. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Вісы. Віс на прамых і сагнутых руках на перакладзіне (верхняй жэрдкі рознавысокіх брусаў). На нізкай перакладзіне, віс сагнуўшыся, віс прагнуўшыся. Упор на нізкай перакладзіне.

Лажанне. Перамяшчэнне па гімнастычнай сценцы ў гарызантальным і вертыкальным кірунку з розным перахопам рук.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (6 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

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

Тэма 4. Спартыўныя гульні (16 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Баскетбол. Стойкі, перамяшчэнні ў стойцы; спыненне крокам і скачком; перадача мяча ад пляча ў руху; вядзенне мяча са змяненнем напрамку, абвядзенне перашкод; кідкі мяча з месца, у руху пасля двайнога крока.

Валейбол. Стойка гульца, перамяшчэнні прыстаўнымі крокамі ўправа, улева, уперад, назад; прыём мяча зверху і знізу над сабой, у парах і групам; прыём мяча знізу дзвюма рукамі на месцы і пасля перамяшчэння наперад; перадача мяча знізу дзвюма рукамі; ніжняя прамая падача з крокам уперад.

Гандбол. Стойка гульца, перамяшчэнне; вядзенне мяча з нізкім адскокам; перадача мяча ў руху рознымі спосабамі; лоўля мяча, які коціцца;

кідкі мяча зверху; персанальная абарона.

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

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

паняцце «аптымальныя паказчыкі ЧСС і ЧД»;
негатыўны ўплыў шкодных звычак на фізічнае развіццё;
гісторыю першых Алімпійскіх гульняў сучаснасці.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках;
правілы асабістай гігіены на занятках фізічнай культурай і спортам;
правілы бяспечных паводзін падчас удзелу ў фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах;
правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках;
індывідуальны рухальны рэжым;
правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

нізкі і высокі старты;
практыкаванні з хадзьбой, бегам і кіданнямі;
страявыя практыкаванні;
камбінацыю з вывучаных практыкаванняў у раўнавазе;
комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;
практыкаванні для захавання правільнай паставы;
практыкаванні з лажаннямі, вісамі і ўпорамі;
спосабы перамяшчэння на лыжах;
тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;
тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца.

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;
заняткаў плаваннем;
удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;
выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў з прадметамі і без прадметаў.

ГЛАВА 9

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

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (44 гадзіны)

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

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

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

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба з розным становішчам рук з прадметамі і без прадметаў. Скандынаўская хадзьба.

Бег. Нізкі старт. Бег з пераменнай скорасцю: 20 м павольна, 20 м хутка. Бег на зададзеную адлегласць і час у спалучэнні з хадзьбой.

Кіданні. Кіданне тэніснага мяча з кроку ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 8–10 м. Кіданне тэніснага мяча з месца па калідоры 10 м на зададзеную адлегласць і далёкасць. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (15 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

паказчыкі самакантролю.

Практычны матэрыял

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

Агульнаразвіццёвыя і спецыяльныя практыкаванні без прадметаў, са скалкай; з гімнастычнай палкай; на гімнастычнай лаўцы; каля гімнастычнай сценкі.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы: хадзьба на насках з гімнастычнай палкай за спінай, над галавой, на насках прыстаўнымі крокамі з паваротамі і прысяданнямі, па гімнастычнай лаўцы. Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 8–10 практыкаванняў.

Практыкаванні на нізкім гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы): перамяшчэнне на насках скарочанымі і прыстаўнымі крокамі; павароты на 180 градусаў махам адной нагі назад, рукі праз бакі ўверх і ўніз; перамяшчэнні са скалкай у руках. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Вісы. Вісы на прамых і сагнутых руках на перакладзіне (на верхняй жэрдцы рознавысокіх брусоў). Віс на прамых руках з падыманнем і апусканнем сагнутых у каленях ног.

Лажанне. Перамяшчэнне па гімнастычнай сценцы ў гарызантальным і вертыкальным кірунку з розным перахопам рук.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (6 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

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

Тэма 4. Спартыўныя гульні (15 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правілы абыходжання са спартыўным інвентаром і

абсталяваннем. Правілы спартыўнай гульні, якая вывучаецца.

Практычны матэрыял

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

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

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

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

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

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

суб'ектыўныя і аб'ектыўныя паказчыкі самакантролю;

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

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

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі;

індывідуальны рухальны рэжым;

правілы асабістай гігіены падчас заняткаў фізічнай культурай;

правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках;
патрабаванні да спартыўнага інвентару і абсталявання;
правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

нізкі старт;

практыкаванні з хадзьбой, бегам і кіданнямі;

страявыя практыкаванні;

камбінацыю з вывучаных практыкаванняў у раўнавазе;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

практыкаванні з лажаннямі, вісамі і ўпорами;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца.

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;

выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў з прадметамі і без прадметаў.

ГЛАВА 10

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў VIII КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (44 гадзіны)

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

Прафілактыка прастудных захворванняў. Павышэнне імунітэту сродкамі фізічнай культуры.

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

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба спартыўным крокам. Скандынаўская хадзьба.

Бег. Нізкі, высокі старты. Бег са зменнай хуткасцю, бег на месцы на зададзены час. Бег на зададзеную адлегласць і час у спалучэнні з хадой.

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

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (15 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

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

Агульнаразвіццёвыя і спецыяльныя практыкаванні, накіраваныя на развіццё фізічных якасцяў.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Практыкаванні без прадметаў, з прадметамі, на гімнастычнай лаўцы, каля гімнастычнай сценкі і на гімнастычнай сценцы.

Практыкаванні на нізкім гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы): перамяшчэнне на наскоках скарачанымі і прыстаўнымі крокамі з рухамі рук; махам адной нагі наперад паварот на 180 градусаў, рукі праз бакі ўверх і ўніз; на правай (левай) назе рукі ў бакі махам левай (правай) рукі праз бакі ўніз паварот у стойку падоўжна рукі ў бакі. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Вісы. Падцягванне з упору стоячы і ўпору лежчы. Віс на сагнутых руках з падыманнем і апусканнем сагнутых у каленнях ног.

Лажанне. Перамяшчэнне па гімнастычнай сценцы ў гарызантальным і вертыкальным кірунку з розным перахопам рук.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (6 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

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

Тэма 4. Спартыўныя гульні (15 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Баскетбол. Стойкі, перамяшчэнні ў стойцы; перадача мяча з адскокам ад падлогі стоячы на месцы, пры паралельным і сустрэчным руху; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са змяненнем напрамку вядзення; вядзенне мяча папераменна правай і левай рукамі; кідкі мяча па кольцы з месца адной рукой ад пляча з блізкай і сярэдняй дыстанцыі; штрафны кідок. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

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

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

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

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

сродкі фізічнай культуры для павышэння імунітэту;
паказчыкі суадносін росту, масы цела і акружнасці грудной клеткі;
уласны ўзровень фізічнай падрыхтаванасці;
асноўныя каштоўнасці Алімпізму;
разнавіднасці міжнародных спаборніцтваў;
праграмы Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплексу Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны».

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі;
правілы аказання першай дапамогі пры траўмах;
індывідуальны рухальны рэжым;
правілы рэгулявання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў;
правілы вывучаных спартыўных і рухавых гуляняў.

Выконваць:

нізкі і высокі старты;
практыкаванні з хадзьбой, бегам і кіданнямі;
страявыя практыкаванні;
камбінацыю з вывучаных практыкаванняў у раўнавазе;
комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;
практыкаванні для захавання правільнай паставы;
практыкаванні з лажаннямі, вісамі і ўпорами;
спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;
тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца.

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

аказання першай дапамогі пры розных траўмах;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;

выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў з прадметамі і без прадметаў.

ГЛАВА 11 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў IX КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (42 гадзіны)

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

Негатыўны ўплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных сродкаў на стан здароўя. Спосабы папярэджвання і пераадолення шкодных звычак. Прафілактыка стрэсу і нервовага напружання сродкамі фізічнай культуры і спорту.

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

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба спартыўным крокам. Скандынаўская хадзьба.

Бег. Бег з пераменнай скорасцю. Высокі і низкі старты. Чаргаванне бегу з хадзьбой на сярэднія дыстанцыі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з месца на зададзеную і максімальную далёкасць адскоку ад сцяны. Кіданне тэніснага мяча з месца і з кроку ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 12–15 м. Кіданне мяча 150 г з месца па калідоры 10 м на далёкасць і зададзеную адлегласць. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (14 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правіла безапаснага паведзення на учебных занятых по гимнастике и акробатике. Правіла абращения с гимнастическим инвентарем и оборудованием. Дзённік самакантролю вучня. Ацэнка і аналіз узроўню фізічнай падрыхтаванасці. Паняцці «гіпадынамія», «гіпердынамія», «аптымальная рухальная актыўнасць». Агульныя правілы індывідуальнага нармавання нагрукі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

Практычны матэрыял

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

Агульнаразвіццёвыя і спецыяльныя практыкаванні, накіраваныя на развіццё фізічных якасцей.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Практыкаванні без прадметаў, з прадметамі, на гімнастычнай лаўцы, каля гімнастычнай сценкі і на гімнастычнай сценцы. Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі на 10–12 практыкаванняў з прадметамі ў зыходным становішчы седзячы і лежачы на падлозе.

Практыкаванні на нізкім гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы): хада на насках скарачанымі і прыстаўнымі крокамі з рухамі рук, паваротамі, пераступаннем. Прысяданне з наступным уставаннем; паварот на дзвюх нагах на насках у паўпрыседзе і прыседзе на 180 градусаў. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Вісы. Падцягвання з вісу, з упору стоячы, з упору лежачы. Віс на прамых і сагнутых руках з падыманнем і апусканнем сагнутых у каленях ног; размахванні выгібамі.

Лажанне: перамяшчэнне па гімнастычнай сценцы ў гарызантальным і вертыкальным кірунку з розным перахопам рук.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (6 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам. Спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы на лыжах ў гару «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне на лыжах ўпорам, «плугам»; павароты на лыжах пераступаннем і ў руху «плугам». Прымяненне не проціпаказаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 2 км.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (14 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Баскетбол. Перадачы мяча на месцы і ў руху; перадачы мяча пры сустрэчным руху, адскокам ад падлогі; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са змяненнем скорасці і напрамку руху; вядзенне папераменна правай і левай рукамі; перамяшчэнні з перадачамі мяча ў парах, тройках; кідкі па кольцы з месца, пасля вядзення і двух крокаў; штрафны кідок; лоўля мяча дзвюма і адной рукой; абаронныя дзеянні супраць гульца, які валодае мячом; абаронныя дзеянні супраць гульца, які атакуе кольца; атакуючыя дзеянні з перахопленнем мяча падчас вядзення. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

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

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

Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

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

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

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

спосабы папярэджвання і пераадолення шкодных звычак;

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

дзяржаўную палітыку ў сферы фізічнай культуры і спорту Рэспублікі Беларусь;

значэнне дзённіка самакантролю;

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

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнай культурай;

правілы страхоўкі, узаемадапамогі пры выкананні фізічных практыкаванняў;

правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі;

правілы вивучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

практыкаванні з хадзьбой, бегам і кіданнямі;

страявыя практыкаванні;

камбінацыю з вивучаных практыкаванняў у раўнавазе;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

практыкаванні з лажаннямі, вісамі і ўпорами;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;
тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца.

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

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

ГЛАВА 12 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў V–IX КЛАСАХ

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ (НА ВЫБАР)

Агульнаразвіццёвыя і спецыяльныя практыкаванні

Спецыяльна-аздараўленчыя (карэгуючыя) і агульнаразвіццёвыя практыкаванні (дыхальныя; якія фармтуюць правільную выправу і выпраўляюць парушэнні паставы; умацоўваюць цягліцава-звязкавую сістэму ступні; для вачэй).

Лёгкая атлетыка

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лёгкай атлетыцы. Разнавіднасці і дыстанцыі бегу. Разнавіднасці і спосабы скачкоў. Разнавіднасці кіданняў і штурханняў. Лёгкаатлетычныя мнагабор'і. Лёгкая атлетыка ў Дзяржаўным фізкультурна-аздараўленчым комплексе Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны». Беларускія спартсмены на Алімпійскіх гульнях.

Практычны матэрыял

Хадзьба: у паўпрыседзе з захаваннем правільнай паставы; аздараўленчая і скандынаўская хадзьба.

Бег: бег з высокім падыманнем бядра на месцы і ў руху, дробны бег; бег са зменай хуткасці і напрамку; бег на кароткія дыстанцыі на адлегласць да 30 м; паўторны бег з паскарэннем на 10–20 м; бег па інерцыі пасля паскарэння; бег на адлегласць да 50–60 м з ходу; бег з высокага старту, стартавы разбег, бег па прамой; старт з апорай на адну руку; нізкі старт; чаўночны бег 4х9 м; перадача эстафеты; эстафетны бег па крузе. Хадзьба ў чаргаванні з бегам па перасечанай мясцовасці на зададзеную адлегласць.

Скачкі: з нагі на нагу, з нагі на нагу з прасоўваннем наперад, за крок, у даўжыню з месца; патройны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі; скачкі ў кольцы (абручы), размешчаныя на рознай адлегласці.

Кіданне: кідкі набіўнога мяча (1–2 кг) з-за галавы, ад грудзей з месца, з кроку, з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку; знізу ўверх на зададзеную вышыню; лоўля набіўнога мяча (1–2 кг) дзвюма рукамі пасля кідка партнёра, пасля кідка ўверх з воплескам далонямі. Кіданне тэніснага мяча з трох крокаў разбегу на зададзеную адлегласць; кіданне мяча (150 г) на далёкасць з месца, з 4–5 крокаў па калідоры 10 м; кіданне тэніснага мяча на далёкасць адскоку ад сцяны з месца, з кроку, з двух крокаў, з трох крокаў.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

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

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

Практычны матэрыял

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

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

Пад'ёмы на лыжах «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне «плугам», «упорам».

Спускі на лыжах у розных стойках. Павароты ў рухах.

Прымяненне не проціпаказаных прыёмаў пры перамяшчэнні на лыжах на дыстанцыі да 2 км.

Спартыўныя гульні

Баскетбол

Тэарэтычныя звесткі

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

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

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Вядзенне мяча са змяненнем напрамку і скорасці; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са зменай хуткасці і напрамку; вядзенне мяча напераменку правай і левай рукамі.

Атакуючыя дзеянні з перахопам мяча падчас вядзення; тэхніка вырывання і выбівання мяча. Персанальная абарона; тэхніка абарончых дзеянняў.

Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Валейбол

Тэарэтычныя звесткі

Валейбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці валейбола – валейбол, валейбол пляжны. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку валейбаліста. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тэхніка-тактычныя дзеянні гульцоў у абароне і нападзенні. Расстаноўка гульцоў, гульня лібера. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па валейболе.

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

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад.

Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, са змяненнем месцаў, цераз сетку ў становішчы стоячы на месцы. Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы. Прыём мяча, які адскочыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела. Ніжняя і верхняя прамая падача.

Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Гандбол

Тэарэтычныя звесткі

Гандбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку гандбаліста. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага

абсталявання і інвентару. Тэхніка-тактычныя дзеянні гульцоў у нападзенні і абароне. Тэхніка-тактычныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па гандболе.

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

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Вядзенне мяча са змяненнем хуткасці перамяшчэння, найпрасцейшыя індывідуальныя дзеянні ў абароне, у нападзе. 7-метровы штрафны кідок.

Правільны выбар пазіцыі варатара пры адбіцці кідкоў з гульні. Прыёмы персанальнай абароны.

Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Футбол

Тэарэтычныя звесткі

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

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

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні скрыжаванымі і прыстаўнымі крокамі.

Удары па нерухомым мячы, які коціцца, унутраным бокам ступні і прырэдняй часткай ўздыму. Удары па мячы на дакладнасць. Перадача мяча ў парах з перамяшчэннем; падманным рухам з тармажэннем і зменай напрамку руху без мяча.

Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак «вядзенне-перадача», «прыём-перадача», «прыём-вядзенне-перадача»; абводка – адбор мяча, абводка – адбор – удар па варотах; перахоп мяча. Дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне, стварэнне колькаснай перавагі). Укідванне мяча з-за бакавой.

Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Тэніс настольны Тэарэтычныя звесткі

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

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

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

Практычныя матэрыялы

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока–нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікамі ў руцэ; адзіночных, серыйных, з перамяшчэннямі ўправа і ўлева, уперад і назад; падачы мяча з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай; у зададзеным тэмпе ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем. Кідкі мяча ў сцяну і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой).

Гульня: дзвюма ракеткамі, «негульнявой» рукой, двума мячамі, падача з элементамі вывучаемага ўдару. Удар на стале па дыяганалі. Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па мячы са зменным прыходзячым кручэннем. Змяненне тэмпу гульні.

Гульня вывучаемым ударам з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, з паловы стала, з дзвюх трацей стала. Гульня вывучаемым ударам па кароткім і доўгіх прыходзячых мячах. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на стале зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі. Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, уперад-назад. Гульня штуршком злева доўга–каротка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на стале зоны. Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на стале зоны. Спалучэнне накатам справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева. Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Прымяненне вывучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Бадмінтон

Тэарэтычны матэрыял

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

Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўным абсталяванні і інвентару. Апісанне гульнявой пляцоўкі. Інвентар для гульні ў бадмінтон. Сутнасць гульні ў бадмінтон.

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

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні прыстаўным крокам; скрыжаваным крокам; выпады наперад, у бок у пярэдняй і ў сярэдняй зоне пляцоўкі.

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

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

Тэхніка перамяшчэння ў пярэдняй зоне пляцоўкі з выкананнем удараў на сетцы: «падстаўка»; «адкідка»; «дабіванне» валана адкрытым і закрытым бокам ракеткі, прама і па дыяганалі.

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

Комплексы агульнаразвіццёвых практыкаванняў з элементамі бадмінтона.

Плаванне

Тэарэтычныя звесткі

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

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

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

Практычны матэрыял

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

Практыкаванні ў вадзе. Плаванне спосабам «кроль на грудзях». Плаванне з дошкай на нагах, плаванне на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверсе праплыванне адрэзкаў да 25 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, затым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымання ног дошкі, надзіманыя кругі і да таго падобнае; тое ж, але ўключаючы работу ног, звяртаючы ўвагу на дыханне; плаванне спосабам «кроль на грудзях» у поўнай каардынацыі. Плаванне 25 м без уліку часу.

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

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

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

Практыкаванні накіраваныя на фарміраванне навыкаў самавыратавання і выратавання на вадзе.

ГЛАВА 13

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў X КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (42 гадзіны)

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

Уплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных рэчываў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на стан здароўя. Сродкі фізічнай культуры ў здаровым ладзе жыцця дзяўчын і юнакоў. Аптымальны рухальны рэжым у навучальныя і выхадныя дні, у розныя поры года.

Функцыі Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь. Міжнародныя сувязі.

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба на зададзены час з зададзенай хуткасцю. Тэхніка аздаравленчай і спартыўнай хадзьбы. Скандынаўская хадзьба.

Бег. Бег на кароткія адрэзкі (20, 30, 40 м) з зададзенай скорасцю. Аздаравленчы бег на зададзены час. Чаргаванне бегу з хадзьбой на сярэднія дыстанцыі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з месца на далёкасць і на зададзеную адлегласць. Кіданне мяча 150 г з месца па калідоры 10 м на далёкасць. Кіданне тэніснага мяча у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 12–15 м. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Тэма 2. Аэробіка, гімнастыка атлетычная (14 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Выкананне страявых каманд, пастраенняў і перастраенняў.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы: хадзьба з музычным суправаджэннем без прадметаў, з прадметам на галаве, па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы з захаваннем правільнай паставы;

хадзьба з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі наперад.

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

Комплексы практыкаванняў для развіцця сілы і сілавой трываласці мышцаў тулава, рук і ног у зыходным становішчы седзячы і лежачы. Комплексы практыкаванняў для развіцця гібкасці.

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

Гімнастыка атлетычная (юнакі). Практыкаванні для развіцця сілавых якасцяў і сілавой трываласці мышцаў пляча, мышцаў шыі, мышцаў грудзі, мышцаў перадплечча, мышцаў жывата, мышцаў бядра, ікраножнай мышцы, мышцаў спіны. Практыкаванні з вагой уласнага цела і абцяжарваннямі (гантэлі, штангі, гіры і да таго падобнае); з пераадоленнем пругкіх уласцівасцей прадметаў (эластычны бінт, эспандар, спружына і да таго падобнае), з выкарыстаннем трэнажораў. Комплексы практыкаванняў для фарміравання і нарошчвання мышачнай масы.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (6 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

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

Тэма 4. Спартыўныя гульні (14 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

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

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

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

Футбол. Вядзенне мяча рознымі спосабамі; перадачы мяча ў квадрахах, у парах з перамяшчэннем; удары правай і левай нагамі па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском; удары па мячы, які ляціць; удары на далёкасць і дакладнасць; жангліраванне мячом; тэхніка-тактычныя звязкі: «вядзенне-перадача», «прыём-перадача», «прыём-вядзенне-перадача». Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

сродкі фізічнай культуры;

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

методыку самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам і самакантролю;

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

паняцце «фізічныя якасці чалавека», разнавіднасці, значэнне, спосабы

вымярэння;

функцыі Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнай культурай;

правілы страхоўкі, узаемадапамогі пры выкананні фізічных практыкаванняў;

правілы падбору практыкаванняў для развіцця рухальных якасцей;

правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

практыкаванні з хадзьбой, бегам і кіданнямі;

страявыя практыкаванні;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца.

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных гульнях.

ГЛАВА 14

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў ХІ КЛАСЕ.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ

ВУЧЭБнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (42 гадзіны)

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

Уплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных сродкаў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на здароўе дзяўчат і юнакоў. Дабратворны ўплыў

фізічных практыкаванняў на здароўе юнака, дзяўчыны і будучага пакалення.

Сістэма алімпійскай адукацыі ў Рэспубліцы Беларусь. Беларуская алімпійская акадэмія.

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на ўроках лёгкай атлетыкі. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба на зададзены час з зададзенай скорасцю. Тэхніка аздараўленчай і спартыўнай хадзьбы. Скандынаўская хадзьба.

Бег. Бег на кароткія адрэзкі (20, 30, 40 м) з зададзенай скорасцю. Чаргаванне бегу з хадзьбой на сярэднія дыстанцыі.

Кіданне. Кіданне мяча 150 г з месца па калідоры 10 м на далёкасць. Кіданне мяча 150 г у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 15–18 м. Кіданне набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Тэма 2. Аэробіка, гімнастыка атлетычная (14 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па аэробіцы, гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы абыходжання са спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Рухальныя здольнасці чалавека. Сродкі развіцця рухальных здольнасцей, нарміраванне нагрузкі з улікам асаблівасцей фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізма. Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам з улікам узросту і полу. Правілы адбору фізічных практыкаванняў для самастойных заняткаў з улікам фізіялагічных асаблівасцей арганізма. Папярэдні, прамежкавы, выніковы кантроль. Аптымальны тыднёвы рухальны рэжым дарослага чалавека.

Практычны матэрыял

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

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы: хадзьба з музычным суправаджэннем без прадметаў, з прадметам на галаве, па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы з захаваннем правільнай паставы; хадзьба з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі.

Аэробіка (дзяўчаты). Базавыя рухі: разнавіднасці хадзьбы, бегу, пад'ём калена, выпады, махі ў спалучэнні са складанымі па каардынацыі

рухамі рук. Звязкі базавых рухаў на 8 лікаў.

Комплексы практыкаванняў для развіцця сілы і сілавой трываласці мышцаў пярэдняй паверхні тулава, мышцаў спіны, бакавых мышцаў тулава і ног, мышцаў плечавога пояса, выкананыя ў зыходным становішчы сядзячы, лежачы на спіне, лежачы на баку, лежачы на жываце, ва ўпоры лежачы. Комплексы практыкаванняў на гібкасць.

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

Комплекс, які ўключае не менш за 8 вывучаных практыкаванняў.

Гімнастыка атлетычная (юнакі). Практыкаванні для развіцця сілавых якасцяў і сілавой трываласці мышцаў пляча, мышцаў шыі, мышцаў грудзі, мышцаў перадплечча, мышцаў жывата, мышцаў бядра, ікраножнай мышцы, мышцаў спіны. з рознымі абцяжарваннямі (вага цела, вага гантэлей, штангі, гіры, грузу і да таго падобнае), з пераадоленнем пругкіх уласцівасцей прадметаў (эластычны бінт, эспандар, пругкая спружына і да таго падобнае). Комплексы практыкаванняў для фарміравання і нарошчвання мышачнай масы.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (6 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

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

Тэма 4. Спартыўныя гульні (14 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Баскетбол. Перадачы мяча адной і дзвюма рукамі пры руху з партнёрам у адным напрамку і пры сустрэчным руху; вядзенне мяча правай і левай рукамі без зрокавага кантролю; вядзенне папераменна правай і левай рукамі; перахопліванні мяча падчас вядзення; кідкі мяча па кольцы адной рукой з месца з блізкай, сярэдняй дыстанцыі; кідкі ў руху пасля вядзення і двух крокаў; штрафныя кідкі. Гульня 3 на 3. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

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

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

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

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

сродкі фізічнай культуры;

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

методыку самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам і самакантролю;

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

практыкаванні для развіцця розных рухальных якасцей чалавека;

сістэму алімпійскай адукацыі ў Рэспубліцы Беларусь.

Ведаць і выконваць:

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

правілы страхоўкі, узаемадапамогі пры выкананні фізічных практыкаванняў;

правілы падбору практыкаванняў для развіцця рухальных якасцей;

правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі пры развіцці пэўных рухальных якасцей;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

практыкаванні з хадзьбой, бегам і кіданнямі;

страявыя практыкаванні;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца.

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных гульнях.

ГЛАВА 15

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў X–XI КЛАСАХ

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ (НА ВЫБАР)

Агульнаразвіццёвыя і спецыяльныя практыкаванні

Спецыяльна-аздараўленчыя (карэруючыя) і агульнаразвіццёвыя практыкаванні (дыхальныя; якія фарміруюць правільную выправу і выпраўляюць парушэнні паставы; умацоўваюць цягліцава-звязкавую сістэму ступні; для вачэй).

Лёгкая атлетыка

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкай атлетыцы. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку пры занятках

лёгкай атлетыкай і спортам. Разнавіднасці і дыстанцыі бегу. Разнавіднасці і спосабы скачкоў. Разнавіднасці кідання і штурхання. Лёгкаатлетычныя мнагабор'і. Лёгкая атлетыка ў Дзяржаўным фізкультурна-аздараўленчым комплексе Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны».

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

Практычны матэрыял

Хадзьба. Спартыўная хадзьба на зададзены час з зададзенай хуткасцю. Аздараўленчая і скандынаўская хадзьба.

Бег. Бег з нізкага і высокага старту да 30 м, эстафетны бег па крузе, чаўночны бег 4x9 м.

Скачкі з месца штуршком дзвюма нагамі, скачкі з нагі на нагу з прасоўваннем наперад.

Кіданне. Кідкі набіўнога мяча (1–2 кг) наперад-уверх дзвюма рукамі з розных зыходных палажэнняў; лоўля набіўнога мяча (1–2 кг) дзвюма рукамі пасля кідка партнёра і выкананне розных рухаў пасля кідка ўверх; кіданне мяча (150 г) на зададзеную адлегласць з 4–5 кідковых крокаў; кіданне тэніснага мяча на далёкасць адскоку ад сцяны з кроку, з двух крокаў, з трох крокаў.

Аэробіка спартыўная (дзяўчаты)

Тэарэтычны матэрыял

Аэробіка спартыўная – выкананне практыкаванняў у аэробным рэжыме работы пад музычнае суправаджэнне. Аздараўленчая і прафілактычная накіраванасць аэробікі. Аэробіка высокай і нізкай інтэнсіўнасці. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку, у якім займаюцца. Збалансаванае харчаванне пры занятках аэробікай. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару.

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

Практычны матэрыял

Практыкаванні для здароўя і прыгажосці: бег звычайны ў тэмпе, які задаецца музычным суправаджэннем; бег прыстаўнымі крокамі налева (направа); з паваротамі пасля чатырох паўтараў. Практыкаванні ў партэры для мышцаў рук і тулава, сцёгнаў і тазавага пояса, жывата і ног, спіны і рук, хрыбетніка, рук і шыі, галёнка, галёнкаступнёвых суставаў і стоп. Плыўныя рухі рук, тулава, галавы ў спалучэнні з выпадамі, паўпрыседамі. Спецыяльныя практыкаванні для развіцця сілы мышц тулава, ног і рук, сілавой вынослівасці.

Развучванне і ўдасканаленне звязак і кампазіцый аэробікі спартыўнай, якія ўключаюць базавыя рухі, элементы складанасці.

Гімнастыка атлетычная Тэарэтычны матэрыял

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

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

Практычны матэрыял

Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне правільнай паставы.

Практыкаванні для розных груп мышцаў:

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

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

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

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

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

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

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

Кругавая трэніроўка з выкарыстаннем практыкаванняў для ўсіх груп мышцаў.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычны матэрыял

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

Гісторыя развіцця лыжнага спорту ў Рэспубліцы Беларусь. Лепшыя лыжнікі свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

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

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

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

Спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках.

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

Тармажэнне на лыжах упорам, «плугам».

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

Спартыўныя гульні

Баскетбол

Тэарэтычны матэрыял

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

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

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Вядзенне мяча са змяненнем напрамку і скорасці; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са зменай хуткасці і напрамку; вядзенне мяча папераменна правай і левай рукамі.

Атакуючыя дзеянні з перахопам мяча падчас вядзення; тэхніка вырывання і выбівання мяча, персанальная абарона; тэхніка ахоўных дзеянняў.

Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах гульні. Судзейская практыка.

Валейбол

Тэарэтычны матэрыял

Валейбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці валейбола – валейбол, валейбол пляжны. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку валейбаліста. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тэхніка-тактычныя дзеянні гульцоў у абароне і нападзенні. Расстаноўка гульцоў, гульня лібера. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па валейболе.

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

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад.

Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, са змяненнем месцаў, цераз сетку ў становішчы стоячы на месцы. Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы. Прыём мяча, які адскочыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела. Ніжняя і верхняя прамае падача.

Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Гандбол

Тэарэтычныя звесткі

Гандбол – алімпійскі від спорту. Патрабаванні гігіенічных нарматываў да адзення і абутку гандбаліста. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тэхніка-тактычныя дзеянні гульцоў у нападзенні і абароне. Тэхніка-тактычныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па гандболе.

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

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Вядзенне мяча са змяненнем хуткасці перамяшчэння, найпрасцейшыя індывідуальныя дзеянні ў абароне, у нападзенні. 7-метровы штрафны кідок. Правільны выбар пазіцыі варатара пры адбіцці кідкоў з гульні. Прыёмы персанальнай абароны.

Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.
Судзейская практыка.

Футбол

Тэарэтычныя звесткі

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

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

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэння скрыжаванымі і прыстаўнымі крокамі.

Удары па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, унутраным бокам ступні і пярэдняй часткай пад'ёму. Удары па мячы на дакладнасць. Перадача мяча ў парах з перамяшчэннем; падманным рухам з тармажэннем і зменаў напрамку руху без мяча.

Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак «вядзенне-перадача», «прыём-перадача», «прыём-вядзенне-перадача»; прыёмы абвядзенне – адбор мяча, абвядзенне – адбор – удар у вароты; перахопліванне мяча. Дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне, стварэнне колькаснай перавагі). Укідванне мяча з-за бакавой.

Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.
Судзейская практыка.

Тэніс настольны

Тэарэтычныя звесткі

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

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

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

Практычны матэрыял

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку.

Імітацыя ўдараў: з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікам у руцэ; адзіночных, серыйных, з перамяшчэннем управа і ўлева, уперад і назад; падачы мяча з падманным рухам корпусам і рукі з ракеткай; у розным тэмпе перад люстэркам; у зададзеным тэмпе са становішча стоячы на месцы і з перамяшчэннем. Кідкі мяча ў сцяну і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукамі).

Гульня: дзвюма ракеткамі, «негульнявой» рукой, двума мячамі, падача з элементамі вивучаемага ўдару. Удар на сталае па дыяганалі. Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па мячы са зменным прыходзячым кручэннем. Змяненне тэмпу гульні.

Гульня вивучаемым ударам з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной траціны стала, з паловы стала, з дзвюх трацін стала. Гульня вивучаемым ударам па кароткім і доўгіх прыходзячых мячах. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на сталае зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі. Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, уперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-каротка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на сталае зоны. Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на сталае зоны. Спалучэнне накатам справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева. Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Тактыка гульні ў настольны тэніс прымяненне вивучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Бадмінтон

Тэарэтычны матэрыял

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

Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўным абсталяванні і інвентару. Апісанне гульнявой пляцоўкі. Інвентар для гульні ў бадмінтон. Сутнасць гульні ў бадмінтон.

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

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні прыстаўным крокам; скрыжаваным крокам; выпадзі наперад, у бок у пярэдняй і ў сярэдняй зоне пляцоўкі.

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

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

Тэхніка перамяшчэння ў пярэдняй зоне пляцоўкі з выкананнем удараў на сетцы: «падстаўка»; «адкідка»; «дабіванне» валана адкрытым і закрытым бокам ракеткі, прама і па дыяганалі.

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

Комплексы агульнаразвіццёвых практыкаванняў з элементамі бадмінтона.

Плаванне

Тэарэтычны матэрыял

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

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

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

Практычны матэрыял

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

Практыкаванні ў вадзе. Плаванне спосабам «кроль на грудзях»: плаванне з дошкай на нагах, плаванне на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; з зыходнага становішча ляжачы на грудзях, рукі ўверсе праплаванне адрэзкаў да 25 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, затым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да таго падобнае; тое ж, але

ўключаючы работу ног, звяртаючы ўвагу на дыханне; плаванне спосабам «кроль на грудзях» у поўнай каардынацыі. Пераадоленне дыстанцыі 25–50 м без уліку часу.

Плаванне спосабам «кроль на спіне»: з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе праплаванне адрэзкаў да 25 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, затым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да таго падобнае; плаванне спосабам «кроль на спіне» у поўнай каардынацыі. Пераадоленне дыстанцыі 25–50 м без уліку часу.

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

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

Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў самавыратавання і выратавання на вадзе.