

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
01.08.2025 № 137

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

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

2. Настоящая учебная программа рассчитана:

для I классов – 68 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 20 часов;

для II классов – 68 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 20 часов;

для III классов – 70 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 22 часа;

для IV классов – 70 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 22 часа;

для V классов – 70 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 24 часа;

для VI классов – 70 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 24 часа;

для VII классов – 70 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 26 часов;

для VIII классов – 70 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 26 часов;

для IX классов – 68 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 26 часов;

для X классов – 68 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 26 часов;

для XI классов – 68 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 26 часов.

3. Целью изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в специальных медицинских группах (далее – СМГ) является формирования физической культуры личности с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и оздоровление учащихся.

4. Задачи изучения:

4.1. обучающие задачи:

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

формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, способов деятельности, необходимых для оптимизации функционального

состояния организма, повышения его сопротивляемости к заболеваниям;
формирование умения использовать на практике приобретенные знания в сфере физической культуры и спорта, сформированные двигательные умения и навыки;

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

4.2. воспитательные задачи:

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

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

развитие потребности в здоровом, физически активном образе жизни и повышение на этой основе уровня функциональных возможностей организма, уровня физического развития;

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

4.3. оздоровительные задачи:

укрепление здоровья учащихся, профилактика заболеваний;

укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки;

обеспечение необходимого уровня двигательной активности, отвечающего требованиям оздоровительной направленности по продолжительности и интенсивности воздействия физических упражнений;

формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для СМГ дифференцировано с учетом половозрастных различий, состояния здоровья учащихся, индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеванием (заболеваниями), и представлено инвариантным и вариативным компонентами.

Инвариантный компонент содержит учебный материал, необходимый для общего образования в сфере физической культуры и спорта, общекультурного, духовного и физического развития, оздоровления, нравственного совершенствования учащихся, формирования здорового образа жизни, активного отдыха с использованием средств физической культуры и является обязательным для освоения.

Инвариантный компонент «Основы знаний и основы видов спорта» содержит теоретический материал, необходимый для формирования мировоззрения здорового образа жизни, самостоятельного использования средств физической культуры с целью оздоровления и активного отдыха, изучения и практического травмобезопасного освоения учебного предмета

«Физическая культура и здоровье», и практический материал, направленный на формирование двигательных умений, навыков, способов деятельности, развитие физических качеств и не противопоказан для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Теоретический материал изучается на учебных занятиях одновременно с освоением практического материала. При разработке поурочного планирования педагогический работник самостоятельно определяет необходимое количество времени на учебных занятиях для изучения теоретического материала.

Вариативный компонент представлен учебным материалом, который расширяет и углубляет знания в сфере физической культуры и спорта, двигательные умения и навыки, относящиеся к видам спорта инвариантного компонента, специально-оздоровительными (корректирующими) и общеразвивающими упражнениями, а также упражнениями, комплексами и игровыми элементами таких видов спорта, как аэробика спортивная, гимнастика атлетическая, теннис настольный, бадминтон, плавание (учебные занятия по плаванию организуются при наличии условий и возможностей для их проведения). Педагогический работник самостоятельно выбирает и использует в образовательном процессе учебный материал тем вариативного компонента с учетом показаний, ограничений и противопоказаний нозологических групп, индивидуальных клинко-функциональных характеристик заболеваний учащихся СМГ, рекомендованного индивидуального двигательного режима, уровня физической работоспособности, возраста и пола, с учетом наличия необходимой материально-технической базы (физкультурно-спортивные сооружения, спортивный инвентарь и оборудование).

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

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

6. При организации и проведении учебных занятий целесообразно сочетать фронтальные, групповые и индивидуальные формы и методы обучения. Выбор форм и методов обучения и воспитания осуществляется педагогическим работником на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных в настоящей учебной программе основных

требований к результатам учебной деятельности учащихся, с учетом их возрастно-половых и индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Специфика настоящей учебной программы предусматривает:

дифференцированный подбор учебного материала с учетом реальности его освоения учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ;

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

выполнение учащимися V–XI классов домашних заданий для самостоятельного усвоения учебного материала, физических упражнений и способов физкультурной деятельности, укрепляющих здоровье, дающих оздоровительный эффект; повышения функциональных возможностей организма;

тесную взаимосвязь содержания учебных занятий с двигательной активностью учащихся в учебное и внеучебное время, с регулярным участием в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеванием (заболеваниями).

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

личностные:

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

убежденность в социальной значимости физической культуры и спорта в современном обществе; ведения здорового образа жизни; использования средств физической культуры с целью оздоровления;

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

осознание здоровья как базовой ценности человека; признание объективной необходимости преодоления отклонений в состоянии здоровья, укрепления и длительного сохранения здоровья посредством занятий физической культурой и спортом;

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

понимание и осознание необходимости владения жизненно важными навыками плавания;

метапредметные:

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

понимание причинно-следственной связи между уровнем развития

физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

управление эмоциями во время занятий физической культурой;

проявление уважительного отношения к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;

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

предметные:

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

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

использование в практической деятельности и повседневной жизни знаний в сфере физической культуры и спорта, двигательных умений и навыков с целью оздоровления;

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

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

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

сформированность знаний о методах контроля и самоконтроля (пульсометрия, тестирование уровня физической подготовленности) при занятиях физическими упражнениями; о самооценке уровня физической подготовленности и уровня физического развития;

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

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

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

Оценка результатов учебной деятельности учащихся осуществляется в соответствии с правилами проведения аттестации учащихся при освоении содержания образовательных программ общего среднего образования.

ГЛАВА 2

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

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (48 часов)

Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой (в спортивном зале, на игровой и спортивной площадках, лыжне, в бассейне, на ледовой площадке). Правила безопасного передвижения к местам занятий и обратно. Правила поведения при травмах и несчастных случаях.

Личная гигиена учащегося на занятиях физической культурой. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в различных условиях. Представление о здоровье и здоровом образе жизни. Режим дня учащегося I класса. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье.

Олимпизм и олимпийское движение. Представление об Олимпийских играх древности.

Тема 1. Введение в школьную жизнь (4 часа)

Игры с бегом: «Ловишки», «Охотники и обезьяны», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы – веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники».

Игры с ползанием и лазанием: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей кегли», «Мяч водящему», «Школа мяча».

Игровые задания с переноской и передачами мячей, флажков, использованием скакалок и другого спортивного инвентаря.

Тема 2. Легкая атлетика (9 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба с сохранением правильной осанки обычным и широким шагом; на носках; по разметкам, по линии, переступая через препятствия; под музыкальное сопровождение; с удержанием

гимнастической палки, мяча одной и двумя руками в различных положениях.

Бег. Бег в колонне в медленном темпе в чередовании с ходьбой.

Метания. Метание теннисного мяча одной рукой с места в щит с расстояния 2–3 м из положения стоя лицом в сторону метания.

Тема 3. Гимнастика, акробатика (18 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

Практический материал

Строевые упражнения. Строевая (основная) стойка; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; расхождение по заранее установленным местам; размыкание на ширину поднятых в стороны рук; повороты переступанием. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Общеразвивающие упражнения. Основные положения головы, рук, туловища, ног. Упражнения без предметов (с предметами) на месте в исходных положениях стоя, сидя, лежа; упражнения для формирования правильной осанки; комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута со сменой положения рук; ходьба по прямой линии на полу обычным и укороченным шагом, по гимнастической скамейке.

Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с опорой на руки.

Акробатические упражнения. Перевороты в правую и левую стороны из исходного положения лежа на спине, руки внизу, лежа на спине, руки вверх; группировка из исходного положения сидя, лежа на спине; перекат из группировки в приседе назад с возвращением в присед.

Тема 4. Передвижение на лыжах (6 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал

Переноска лыж к местам занятий и обратно; надевание, снятие лыж. Стойки на лыжах: основная, высокая, низкая; повороты на лыжах переступанием на месте вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.

Тема 5. Спортивные игры (11 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Подбрасывание и ловля теннисного (резинового) мяча двумя руками; перебрасывание мяча из руки в руку; удары мячом о пол и ловля после отскока двумя руками. Подбрасывание вверх теннисного (резинового) мяча с последующей ловлей одной рукой; бросок в стенку с последующей ловлей двумя руками после отскока от стенки и пола.

Упражнения с волейбольными мячами (используются мячи размера 4 или резиновые мячи). Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля двумя руками; то же с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча; перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками. Броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками.

Футбол. Ведение футбольного мяча по прямой одной ногой, попеременно правой и левой ногами, «змейкой», остановка катящегося мяча правой и левой ногами; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами; удары ногой по неподвижному мячу с попаданием в ворота.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Иметь представление о (об):

здоровье и здоровом образе жизни;

правильной осанке и ее значении для здоровья и учебы;

Олимпийских играх древности.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения в спортивном зале, на игровой и спортивной площадках, лыжне, в бассейне, на ледовой площадке;

правила безопасного передвижения к местам занятий и обратно;

требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;

требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики;

режим дня с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Выполнять:

строевые команды и упражнения;
 комплексы общеразвивающих упражнений;
 комплексы упражнений утренней гимнастики;
 не противопоказанные упражнения в ходьбе, беге;
 передвижения на лыжах;
 игровые задания с различными предметами;
 упражнения для формирования правильной осанки.

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

соблюдения правил здорового образа жизни;
 соблюдения правил безопасного поведения на учебных занятиях, в процессе участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, подвижных играх;
 выполнения упражнений утренней гимнастики;
 поддержания правильной осанки;
 занятий плаванием.

ГЛАВА 3

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ВО II КЛАССЕ. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (48 часов)

Правила безопасного поведения в местах проведения занятий физической культурой и спортом. Правила поведения при травмах и несчастных случаях.

Понятие «здоровый образ жизни», влияние здорового образа жизни на состояние здоровья. Требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Представление о современных Олимпийских играх. Олимпийская символика и атрибутика (эмблема, огонь, флаг, гимн, девиз, талисманы, олимпийские награды). Церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр.

Тема 1. Легкая атлетика (9 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба на носках с различным положением рук; в полуприседе; с высоким подниманием бедра; приставным шагом в правую и левую стороны, спиной вперед.

Бег. Бег на месте, по разметкам, «змейкой», «восьмеркой»; спиной вперед. Бег на заданное расстояние и время.

Метания. Метание теннисного мяча с места из исходного положения стоя лицом в сторону метания на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3–4 м.

Тема 2. Гимнастика, акробатика (20 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Правила самостоятельного выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных пауз. Режим дня учащегося II класса. Правила выполнения тестовых упражнений.

Практический материал

Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй»; перестроения из одной шеренги в две и обратно; передвижение в колонне по одному; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты переступанием и прыжком. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «В обход – шагом марш!».

Общеразвивающие упражнения. Рывковые и круговые движения руками, маховые движения ногами из исходного положения стоя; выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад. Упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов (с предметами). Комплексы физкультурных пауз.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге на носках с закрытыми глазами с поднятыми в стороны руками, стоя на полу; то же на гимнастической скамейке. Стойка на гимнастической скамейке с предметом на голове и спуск с нее, ходьба по гимнастической скамейке; повороты кругом стоя на гимнастической скамейке.

Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом с попеременным перехватом рук, в

вертикальном направлении разноименным и одноименным способами.

Акробатические упражнения. Группировка из основной стойки, руки вверху; из упора присев; из исходного положения лежа на спине, руки вверху ладонями вперед. Перекат в сторону прогнувшись из исходного положения лежа на груди, руки вверх; в сторону в группировке из стойки на коленях.

Тема 3. Передвижение на лыжах (6 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила обращения с лыжным инвентарем. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал

Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; надевание лыж на снег. Повороты на лыжах переступанием на месте вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с гор с небольшим уклоном в основной, высокой и низкой стойках; подъем на лыжах в гору «лесенкой».

Тема 4. Спортивные игры (13 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Перебрасывание из руки в руку теннисного мяча. Подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей его двумя руками.

Упражнения с волейбольными мячами (используются мячи размера 4 или резиновые мячи). Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны. Перебрасывание волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 м от пола). Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком.

Футбол. Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой, по квадрату, в круге, «змейкой» огибая конусы, по коридору. Остановка катящегося мяча правой и левой ногами. Передачи мяча правой и левой ногами после движения и в движении. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с нескольких шагов разбега с попаданием в ворота по земле.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Иметь представление о (об):

правилах поведения при травмах и несчастных случаях;
влиянии здорового образа жизни на здоровье;
правилах выполнения тестовых упражнений;
современных Олимпийских играх;
олимпийской символике и атрибутике;
церемониях открытия и закрытия Олимпийских игр.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения в местах проведения занятий физической культурой и спортом; правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием;

правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки;

гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий физической культурой;

требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Выполнять:

строевые команды и упражнения;
комплексы общеразвивающих упражнений;
комплексы упражнений утренней гимнастики;
игровые задания с ходьбой, бегом, метанием, лазаньем, акробатическими упражнениями;

упражнения в равновесии;

стойки и передвижения на лыжах;

игровые задания с элементами спортивных игр;

упражнения для формирования правильной осанки.

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

соблюдения правил здорового образа жизни;

соблюдения правил безопасного поведения в процессе участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, подвижных играх;

выполнения упражнений утренней гимнастики и физкультурных пауз;

поддержания правильной осанки;

занятий плаванием.

ГЛАВА 4
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В III КЛАССЕ.
ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (48 часов)

Правила безопасного поведения в местах проведения занятий физической культурой и спортом. Правила поведения при травмах и несчастных случаях.

Принципы здорового образа жизни. Требования к спортивной одежде и обуви в разные поры года. Переохлаждение. Меры предупреждения переохлаждения.

Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения. Зимние и летние Олимпийские игры. Виды спорта, включенные в программу зимних и летних Олимпийских игр.

Тема 1. Легкая атлетика (9 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба выпадами влево и вправо, с изменением длины и частоты шагов; скрестным шагом влево и вправо. Перешагивание через предметы. Ходьба ступая в кольца или в круги.

Бег. Бег в заданном темпе, на заданное расстояние и время. Бег с преодолением препятствий.

Метания. Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4–5 м. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Тема 2. Гимнастика, акробатика (20 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности. Упражнения для формирования

правильной осанки. Двигательный режим учащегося в разные поры года.

Практический материал

Строевые упражнения. Расчет по порядку; построение в две шеренги, перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Выполнение команд: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Змейкой – МАРШ!», «По диагонали – МАРШ!».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов (с предметами) на месте и в движении: выпады вперед, в сторону, назад; приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и тому подобное); приседания и выпады с одновременными круговыми движениями руками; наклоны, выпады и приседания с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой в руках. Упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов (с предметами); комплексы физкультурных пауз.

Упражнения в равновесии. На напольном гимнастическом бревне (гимнастической скамейке): ходьба на носках; приставным шагом в правую и левую стороны; с высоким подниманием бедра; повороты на 180 и 360 градусов стоя на двух ногах; упор стоя на колене.

Лазанье. Лазанье по гимнастической лестнице в горизонтальном направлении с поворотом на 360 градусов; в вертикальном направлении одноименным и разноименным способами.

Акробатические упражнения. Полушпагат с опорой на руки. Перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны.

Тема 3. Передвижение на лыжах (6 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила обращения с лыжным инвентарем. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах на равнине переступанием с внутренней лыжи в движении. Спуски на лыжах в высокой и низкой стойках; подъем по пологому склону «елочкой» и «лесенкой» на лыжах.

Тема 4. Спортивные игры (13 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Перебрасывание теннисного мяча друг другу. Подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной руками.

Упражнения с волейбольными мячами (используются мячи размера 4 или резиновые мячи). Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 и 360 градусов. Перебрасывание волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками. Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками. Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком.

Футбол. Ведение футбольного мяча одной ногой, «змейкой», «восьмеркой» одной ногой, попеременно правой и левой ногами. Челночный бег с ведением мяча попеременно правой и левой ногами. Остановка катящегося мяча правой и левой ногами. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота. Игровые задания с ведением и передачами мяча ногами.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Иметь представление о:

требованиях к спортивной одежде и обуви в разные поры года;
переохлаждении и мерах его предупреждения;

двигательном режиме учащегося в разные поры года;
современных Олимпийских играх;

видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения в местах проведения занятий физической культурой и спортом;

правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности.

Выполнять:

строевые команды и упражнения;

комплексы общеразвивающих упражнений;

комплексы упражнений утренней гимнастики;

упражнения и игровые задания с ходьбой, бегом, метаниями, лазаньем, акробатическими упражнениями;

упражнения в равновесии;
 стойки и передвижения на лыжах;
 игровые задания с элементами спортивных игр;
 упражнения для формирования правильной осанки.

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

соблюдения правил здорового образа жизни;
 соблюдения правил безопасного поведения в процессе участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, подвижных играх;
 выполнения упражнений утренней гимнастики и физкультурных пауз;
 поддержания правильной осанки;
 занятий плаванием.

ГЛАВА 5 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В IV КЛАССЕ. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (48 часов)

Правила безопасного поведения учащихся в местах проведения занятий физической культурой и спортом, во время участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Двигательная активность – основной принцип здорового образа жизни учащихся. Требования к спортивной одежде и обуви при занятиях различными видами спорта.

Олимпийская страна Беларусь. Спортсмены Республики Беларусь – чемпионы Олимпийских игр.

Тема 1. Легкая атлетика (9 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба с ускорением; с акцентированным шагом на левую (правую) ногу; с изменением направления под музыкальное сопровождение.

Бег. На заданное расстояние и время. В медленном темпе в чередовании с ходьбой.

Метания. Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4–5 м. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди и из-за головы вперед-вверх, двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.

Тема 2. Гимнастика, акробатика (18 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений (далее – ЧСС), субъективное чувство усталости. Правила регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений. Правила самооценки уровня развития физических качеств. Двигательный режим учебного и выходного дня.

Практический материал

Строевые упражнения. Перестроение на месте из одной шеренги в две (три) уступами; из двух шеренг в два круга, из колонны по одному в колонну по два (три) поворотом в движении. Выполнение команд: «Круг-ГОМ!», «Противоходом налево (направо) МАРШ!».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов (с предметами) на месте и в движении с одновременными, поочередными, последовательными движениями рук, ног, с сочетанием выпадов, наклонов, приседаний. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в парах. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов (с предметами); комплексы физкультурных пауз.

Упражнения в равновесии. На низком гимнастическом бревне (гимнастической скамейке): ходьба приставным шагом, широким шагом, с предметом на голове, с выпадами, с поворотами на 360 градусов; упор присев с опорой на колено. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.

Лазанье. Лазанье по гимнастической лестнице в горизонтальном и вертикальном направлениях с поворотом на 360 градусов, с предметом на голове. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения. Полушпагат и шпагат с опорой на руки. Из упора присев перекат назад в группировке; перекал вперед в упор присев.

Тема 3. Передвижение на лыжах (6 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила обращения с лыжным инвентарем. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Повороты на лыжах переступанием с внутренней лыжи в движении. Спуски на лыжах в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой» и «елочкой».

Тема 4. Спортивные игры (15 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Упражнения с волейбольными мячами (используются мячи размера 4 или резиновые мячи). Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180 и 360 градусов. Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком из положения стоя, в приседе и сидя на полу. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 м от пола).

Футбол. Ведение футбольного мяча по прямой, «змейкой», «восьмеркой» одной ногой, попеременно правой и левой ногами. Челночный бег с ведением мяча. Остановка катящегося мяча правой и левой ногами. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота. Жонглирование мячом одной ногой.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Иметь представление о:

двигательном режиме учебного и выходного дня;
белорусских олимпийских чемпионах и призерах.

Знать и соблюдать правила:

безопасного поведения в местах проведения занятий физической культурой и спортом, во время участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

самооценки уровня развития физических качеств.

Выполнять:

строевые команды и упражнения;
 комплексы общеразвивающих упражнений;
 комплексы упражнений утренней гимнастики;
 упражнения и игровые задания с ходьбой, бегом, метаниями, лазаньем, акробатическими упражнениями;
 упражнения в равновесии;
 стойки и передвижения на лыжах;
 игровые задания с элементами спортивных игр;
 упражнения для формирования правильной осанки.

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

соблюдения правил здорового образа жизни;
 соблюдения правил безопасного поведения в процессе участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, подвижных играх;
 выполнения упражнений утренней гимнастики и физкультурных пауз;
 поддержания правильной осанки;
 занятий плаванием.

ГЛАВА 6

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В I–IV КЛАССАХ

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (ПО ВЫБОРУ)

Общеразвивающие и специальные упражнения

Специально-оздоровительные (корректирующие) и общеразвивающие упражнения (дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочный аппарат стопы; для глаз).

Упражнения со скакалкой. Наклоны вперед из исходного положения сидя, стоя, ноги вместе, ноги врозь. Наклоны со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов. Упражнения под музыку.

Подвижные игры

Игры с выполнением строевых команд: «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-крабики», «Класс, смирно!», «Точный поворот».

Игры для развития внимательности: «Слушай сигнал», «Слушай команду», «Музыкальные затейники», «Мы веселые ребята», «Быстро в круг», «Ясно и буря», «Ищи своего командира», «Назови свой цвет», «Запомни свой цвет», «Солнышко», «Космонавты», «Светофор», «Паровоз», «Все скорее ко мне», «Кто тише», «По тропинке», «Поезд», «Плетень», «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест», «Кто как ходит», «Карлики и великаны», «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало», «Попробуй поймай».

Игры для развития координационных способностей: «Карусель», «Два лагеря», «Орешек», «Фигуры», «Пастух и волк», «Ловкий воробей», «Метка», «Щука», «Веревка-змейка», «Парашютисты», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места», «Салки», «Вьюны», «Придумай сам», «Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Не сойди с места», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «Совушка», «Переправа», «Бег в паре со скакалкой», «Что изменилось», «На север, запад, юг, восток», «Мяч капитану», «Заплетись, плетень».

Игры и игровые задания в ходьбе: «Кто как ходит», «Стройные березки», «Журавлики», «Перенеси на голове», «Балерина», «Занимай свои места», «Через кочки и пенечки», «Следопыты», «Принеси предмет», «Иголка, нитка, узел», «Соревнования скороходов», «Гонка крабов», «Обменяй булаву», «Мышеловка», «Самолеты», «Белые медведи», «Падающая палка».

Игры и игровые задания с бегом: «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Краски», «Занимай свои места», «Бег за флажками», «Коршун и наседка», «День-ночь», «Птицы в гнездах»; бег с высокого старта; бег с преодолением условных препятствий, с выпрыгиваниями толчком правой и левой ногами, с ускорением, с передачей эстафеты; челночный бег.

Игры и игровые задания с прыжками: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Перепрыгни через ручеек», «Кузнечики», «Парашютисты», «Попрыгунчики-воробышки», «Прыжки по полоскам», «Удочка прыжковая», «Прыжки по полоскам», «Лиса и куры»; имитация прыжков птиц, зверей; прыжки «по кочкам», в длину с места толчком двух ног, на

месте толчком двух ног с поворотом на 180 градусов, в длину на точность приземления.

Игры и игровые задания с метанием: «Передал – садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Кто самый меткий», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка», «Лови мяч», «Мяч через веревочку», «Целься без промаха», «Погрузка арбузов», «Гонка мячей», «Меткий снайпер», «По мишеням», «Земля, вода, воздух», «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Бросай далеко – собирай быстро!», «Береги предмет», «Защита укреплений», «Летающий мяч»; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь, двумя руками снизу из исходного положения стоя ноги врозь лицом в сторону метания на дальность; теннисного мяча с места из положения стоя лицом в сторону метания на дальность.

Игры и игровые задания с лазанием и перелезанием: «С мячом под дугой», «Переползи – не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы», «Котята и щенята»; лазание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами в упоре присев; лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении (с предметом на голове), подтягивание на низкой перекладине в висе стоя (мальчики, девочки).

Игры и игровые упражнения в равновесии: «Разойдись – не упади», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «Ловкий шофер», «Переправа», «Не теряй равновесие», «Не оставайся на полу», «Бой петухов»; ходьба по гимнастической скамейке; бег по гимнастической скамейке; повороты кругом при ходьбе на носках по гимнастической скамейке; поворот прыжком влево и вправо на 90 градусов.

Игры и упражнения с передвижением на лыжах: передвижение одновременным двухшажным ходом; подъем «лесенкой»; спуски в высокой стойке; передвижение на лыжах изученными способами до 1 км; игры: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «К своим флажкам», «Встречная эстафета»; «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Оленьи упряжки», «Смелее с горки», «Быстрый лыжник», «Упряжка», «Два дома», «Кто дальше», «Пятнашки простые», «Не задень», «Змейка», эстафета без палок.

Плавание

Теоретический материал

Правила безопасного поведения в раздевалках, душевых бассейна, зале сухого плавания, при передвижении по бортику бассейна. Правила безопасного поведения вблизи водоемов, в открытых водоемах.

Правила проведения водных процедур, приема воздушных и солнечных ванн. Понятие о переохлаждении, меры его предупреждения. Влияние занятий плаванием на умственную работоспособность, двигательные способности учащегося, на сохранение правильной осанки.

Понятие о способах плавания. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги и другое). Специальные упражнения пловца.

Практический материал

Приседания с погружением в воду с головой; выдох в воду; доставание предметов со дна, открывая глаза в воде; скольжение лежа на груди и лежа на спине с опорой руками о плавательную доску и без опоры; скольжение на груди и на спине толчком одной, двумя ногами от бортика, дна с различным положением рук; скольжение с вращением; скольжение на груди и на спине после отталкивания с последующим движением ног и различным положением рук.

Движения ног способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнера, стоящего на месте; скольжение на спине, на груди после отталкивания от бортика с движениями ног способом «кроль»; плавание с помощью ног с опорой руками о плавательную доску; плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки.

Плавание с помощью рук; плавание в полной координации кролем на спине и на груди с акцентом на согласование движений рук и дыхания, рук и ног.

Проплывание 1–4 раза до 10 м, 1–2 раза до 20 м способом «кроль» на спине или на груди; выдохи в воду с поворотом головы в правую и левую стороны; прыжок в воду вниз ногами.

Способ плавания «дельфин»: плавание с помощью ног, руки вверху с опорой на доску, руки прижаты к бедрам; плавание руки дельфин, ноги кроль; многократное проплывание с помощью ног отрезков до 10 м.

Игры и игровые упражнения: «Спрячься в воду», «Лягушата», «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Хоровод», «Фонтан», «Буря на море», «Охотники и утки», «Качели». «Салки на воде», «Аист», «Жучок-паучок», «Насос», «Волны и море», «На буксире».

ГЛАВА 7

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

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (46 часов)

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

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

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

Тема 1. Легкая атлетика (8 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

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

Бег. Семенящий на месте и в движении; с высоким подниманием бедра на месте и в движении; скрестным шагом. Техника выполнения высокого старта. Бег на заданное расстояние и время в сочетании с ходьбой.

Метания. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние и дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4–6 м. Броски набивного мяча (1 кг) из исходного положения сидя ноги врозь, снизу вверх на заданную высоту.

Тема 2. Гимнастика, акробатика (18 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

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

Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на развитие подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных

суставов, стопы, позвоночника; координации движений рук, ног; формирования ритма и пластики движений.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки: ходьба с предметом на голове по спортивному залу, по гимнастической скамейке; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой в руках, за спиной, за головой с сохранением правильной осанки.

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

Висы. Вис на прямых и согнутых руках на гимнастической стенке, перекладине, на верхней жерди разновысоких брусьев.

Передвижение по гимнастической стенке приставными шагами в горизонтальном направлении с последовательным перехватом рук.

Акробатические упражнения. Группировка из положения лежа на спине, перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировке. Полушпагат и шпагат с опорой руками.

Тема 3. Лыжные гонки (6 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным ходом. Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Подъемы на лыжах в гору «лесенкой», «елочкой»; торможение упором, «плугом». Применение не противопоказанных приемов при оздоровительной ходьбе на лыжах.

Тема 4. Спортивные игры (14 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Баскетбол. Стойка игрока, передвижения, остановка шагом; передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя на месте и в движении; ведение мяча правой и левой руками; бросок мяча по кольцу одной рукой с места.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения; передачи мяча сверху над

собой и в парах; прием и передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача.

Гандбол. Стойка игрока, передвижение; ведение мяча; ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте; бросок по воротам одной рукой сверху.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; остановка катящегося мяча.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

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

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

правила измерения ЧСС; субъективные признаки усталости;

воздействие вредных привычек на развитие организма;

олимпийские идеалы и принципы олимпийского движения;

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных занятиях;

правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием;

правила личной гигиены на занятиях физической культурой и спортом;

правила регулирования физической нагрузки на организованных и самостоятельных занятиях;

правила проведения не менее трех подвижных игр.

Выполнять:

высокий старт;

метание теннисного мяча на дальность и в цель с места;

упражнения и задания с ходьбой, бегом;

упражнения в равновесии;

стойки и передвижения на лыжах;

строевые упражнения;

комбинацию из разученных упражнений в равновесии;

комплексы упражнений утренней гимнастики;

упражнения для сохранения правильной осанки;

способы передвижений на лыжах;

технические приемы изучаемой спортивной игры;

технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта.

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

- соблюдения здорового образа жизни;
- занятий плаванием;
- участия в изученных спортивных и подвижных играх;
- лыжных прогулок с использованием разученных лыжных ходов;
- выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений с предметами и без предметов.

ГЛАВА 8 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В VI КЛАССЕ. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (46 часов)

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

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

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

Тема 1. Легкая атлетика (8 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба обычная по линиям и разметкам с изменением длины, частоты шагов и с различным положением рук. Техника спортивной ходьбы.

Бег. Старт с опорой одной рукой. Низкий и высокий старт. Повторный бег на отрезки 20–30 м. Бег на заданное расстояние и время в сочетании с ходьбой.

Метания. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 6–8 м. Метание

теннисного мяча с места на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (1 кг) вверх и ловля (после двух-трех хлопков руками). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

Тема 2. Гимнастика, акробатика (16 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

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

Общеразвивающие и специальные упражнения со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника; с гимнастической палкой для развития координации движений рук, ног.

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с предметом на голове по спортивному залу, по гимнастической скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой.

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

Висы. Вис на прямых и согнутых руках на перекладине (верхней жерди разновысоких брусьев). На низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись. Упор на низкой перекладине.

Лазание. Передвижение по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлении с различным перехватом рук.

Тема 3. Лыжные гонки (6 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

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

Тема 4. Спортивные игры (16 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Баскетбол. Стойки, передвижения в стойке; остановка шагом и прыжком; передача мяча от плеча в движении; ведение мяча с изменением направления, обводка препятствий; броски мяча с места, в движении после двойного шага.

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

Гандбол. Стойка игрока, передвижение; ведение мяча с низким отскоком; передача мяча в движении различными способами; ловля катящегося мяча; броски мяча сверху; персональная защита.

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

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

понятие «оптимальные показатели ЧСС и ЧД»;

негативное влияние вредных привычек на физическое развитие;

историю первых Олимпийских игр современности.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных занятиях;

правила личной гигиены на занятиях физической культурой и спортом;

правила безопасного поведения во время участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

правила поведения при травмах и несчастных случаях;

индивидуальный двигательный режим;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

низкий и высокий старты;

упражнения с ходьбой, бегом и метаниями;

строевые упражнения;

комбинацию из разученных упражнений в равновесии;

комплексы упражнений утренней гимнастики;

упражнения для сохранения правильной осанки;

упражнения с лазаниями, висами и упорами;

способы передвижений на лыжах;

технические приемы изучаемой спортивной игры;

технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта.

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

соблюдения здорового образа жизни;

занятий плаванием;

участия в изученных спортивных и подвижных играх;

выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

ГЛАВА 9

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В VII КЛАССЕ.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (44 часа)

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

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

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

Тема 1. Легкая атлетика (8 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба с различным положением рук с предметами и без предметов. Скандинавская ходьба.

Бег. Низкий старт. Бег с переменной скоростью: 20 м медленно, 20 м быстро. Бег на заданное расстояние и время в сочетании с ходьбой.

Метания. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 8–10 м. Метание теннисного мяча с места по коридору 10 м на заданное расстояние и дальность. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

Тема 2. Гимнастика, акробатика (15 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

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

Общеразвивающие и специальные упражнения без предметов, со скакалкой; с гимнастической палкой; на гимнастической скамейке; у гимнастической стенки.

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба на носках с гимнастической палкой за спиной, над головой, на носках приставными

шагами с поворотами и приседаниями, по гимнастической скамейке. Комплексы упражнений утренней гимнастики из 8–10 упражнений.

Упражнения на низком гимнастическом бревне (гимнастической скамейке): передвижение на носках укороченными и приставными шагами; повороты на 180 градусов махом одной ноги назад, руки через стороны вверх и вниз; передвижения со скакалкой в руках. Комбинация из ранее разученных упражнений.

Висы. Висы на прямых и согнутых руках на перекладине (на верхней жерди разновысоких брусьев). Вис на прямых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног.

Лазание. Передвижение по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлении с различным перехватом рук.

Тема 3. Лыжные гонки (6 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

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

Тема 4. Спортивные игры (15 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Баскетбол. Стойки, передвижения в стойке; передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага, выполнение двойного шага; ведение мяча с изменением направления, обводка препятствий; ведение попеременно правой и левой руками; броски мяча в движении после двойного шага; броски мяча с места по кольцу двумя руками от груди. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения приставными шагами

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

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

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

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

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

субъективные и объективные показатели самоконтроля;

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

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

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

индивидуальный двигательный режим;

правила личной гигиены во время занятий физической культурой;

правила поведения при травмах и несчастных случаях;

требования к спортивному инвентарю и оборудованию;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

низкий старт;

упражнения с ходьбой, бегом и метаниями;

строевые упражнения;

комбинацию из разученных упражнений в равновесии;
 комплексы упражнений утренней гимнастики;
 упражнения для сохранения правильной осанки;
 упражнения с лазаниями, висами и упорами;
 способы передвижений на лыжах;
 технические приемы изучаемой спортивной игры;
 технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта.

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

соблюдения здорового образа жизни;
 занятий плаванием;
 участия в изученных спортивных и подвижных играх;
 выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

ГЛАВА 10 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В VIII КЛАССЕ. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (44 часа)

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

Профилактика простудных заболеваний. Повышение иммунитета средствами физической культуры.

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

Тема 1. Легкая атлетика (8 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба спортивным шагом. Скандинавская ходьба.

Бег. Низкий, высокий старты. Бег с переменной скоростью, бег на месте на заданное время. Бег на заданное расстояние и время в сочетании с ходьбой.

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

Тема 2. Гимнастика, акробатика (15 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

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

Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения без предметов, с предметами, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке.

Упражнения на низком гимнастическом бревне (гимнастической скамейке): передвижение на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук; махом одной ноги вперед поворот на 180 градусов, руки через стороны вверх и вниз; на правой (левой) ноге руки в стороны махом левой (правой) руки через стороны вниз поворот в стойку продольно руки в стороны. Комбинация из ранее разученных упражнений.

Висы. Подтягивания из упора стоя и упора лежа. Вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног.

Лазание. Передвижение по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлении с различным перехватом рук.

Тема 3. Лыжные гонки (6 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом; чередование ходов классического стиля; коньковый ход без отталкивания палками, одновременный полуконьковый ход. Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы на лыжах в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; торможение на лыжах упором, «плугом»; повороты на лыжах переступанием и в движении «плугом». Применение не противопоказанных способов передвижения на лыжах на дистанции до 2 км.

Тема 4. Спортивные игры (15 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

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

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

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

индивидуальные действия в защите и в нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; 11-метровый штрафной удар; вбрасывание мяча из-за боковой линии; обманные движения с торможением и сменой направления движения с мячом и без мяча. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

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

Знать и соблюдать:

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

Выполнять:

низкий и высокий старты;
упражнения с ходьбой, бегом и метаниями;
строевые упражнения;
комбинацию из разученных упражнений в равновесии;
комплексы упражнений утренней гимнастики;
упражнения для сохранения правильной осанки;
упражнения с лазаниями, висами и упорами;
способы передвижений на лыжах;
технические приемы изучаемой спортивной игры;
технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта.

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

ГЛАВА 11 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В IX КЛАССЕ. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (42 часа)

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

Негативное влияние никотина, алкоголя, наркотических средств на состояние здоровья. Способы предупреждения и преодоления вредных привычек. Профилактика стресса и нервного напряжения средствами физической культуры и спорта.

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

Тема 1. Легкая атлетика (8 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Условия выдачи нагрудного значка Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне». Роль личности спортсмена в продвижении олимпийских ценностей и здорового образа жизни подрастающего поколения.

Практический материал

Ходьба. Ходьба спортивным шагом. Скандинавская ходьба.

Бег. Бег с переменной скоростью. Высокий и низкий старты. Чередование бега с ходьбой на средние дистанции.

Метания. Метание теннисного мяча с места на заданную и максимальную дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча с

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

Тема 2. Гимнастика, акробатика (14 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения с гимнастическим инвентарем и оборудованием. Дневник самоконтроля учащегося. Оценка и анализ уровня физической подготовленности. Понятия «гиподинамия», «гипердинамия», «оптимальная двигательная активность». Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практический материал

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

Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения без предметов, с предметами, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке. Комплексы упражнений утренней гимнастики из 10–12 упражнений с предметами в исходном положении сидя и лежа на полу.

Упражнения на низком гимнастическом бревне (гимнастической скамейке): ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук, поворотами, переступанием. Приседание с последующим вставанием; поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180 градусов. Комбинация из ранее разученных упражнений.

Висы. Подтягивания из виса, из упора стоя, из упора лежа. Вис на прямых и согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног; размахивания изгибами.

Лазание: передвижение по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлении с различным перехватом рук.

Тема 3. Лыжные гонки (6 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом. Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы на лыжах в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; торможение на лыжах упором, «плугом»; повороты переступанием и в движении «плугом». Применение не противопоказанных способов передвижения на лыжах на дистанции до 2 км.

Тема 4. Спортивные игры (14 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

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

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

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

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

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

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

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

способы предупреждения и преодоления вредных привычек;

понятия «гиподинамия», «гипердинамия», «оптимальная двигательная активность»;

государственную политику в сфере физической культуры и спорта Республики Беларусь;

значение дневника самоконтроля;

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

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физической культурой;

правила страховки, взаимопомощи при выполнении физических упражнений;

правила индивидуального нормирования нагрузки;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

упражнения с ходьбой, бегом и метаниями;

строевые упражнения;

комбинацию из разученных упражнений в равновесии;

комплексы упражнений утренней гимнастики;

упражнения для сохранения правильной осанки;

упражнения с лазаниями, висами и упорами;

способы передвижений на лыжах;

технические приемы изучаемой спортивной игры;

технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта.

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

ГЛАВА 12 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В V–IX КЛАССАХ

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (ПО ВЫБОРУ)

Общеразвивающие и специальные упражнения

Специально-оздоровительные (корректирующие) и общеразвивающие упражнения (дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; для глаз).

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба: в полуприседе с сохранением правильной осанки; оздоровительная и скандинавская ходьба.

Бег: бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении, семенящий бег; бег со сменой скорости и направления; бег на короткие дистанции на расстояние до 30 м; повторный бег с ускорением на 10–20 м; бег по инерции после ускорения; бег на расстояние до 50–60 м с хода; бег с высокого старта, стартовый разбег, бег по прямой; старт с опорой одной рукой; низкий старт; челночный бег 4х9 м; передача эстафеты; эстафетный бег по кругу. Ходьба в чередовании с бегом по пересеченной местности на заданное расстояние.

Прыжки: с ноги на ногу, с ноги на ногу с продвижением вперед, в шаге, в длину с места; тройной прыжок с места толчком двумя ногами; прыжки в кольца (обручи), расположенные на разном расстоянии.

Метание: броски набивного мяча (1–2 кг) из-за головы, от груди с места, с шага, из исходного положения сидя ноги врозь; снизу вверх на заданную высоту; ловля набивного мяча (1–2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопком ладонями. Метание теннисного мяча с трех шагов разбега на заданное расстояние; метание мяча (150 г) на дальность с места, с 4–5 шагов по коридору 10 м; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.

Лыжные гонки

Теоретические сведения

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

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

Практический материал

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

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

Подъемы на лыжах «елочкой», «полуелочкой»; торможение «плугом», «упором».

Спуски на лыжах в различных стойках. Повороты в движении.

Применение не противопоказанных приемов при передвижении на лыжах на дистанции до 2 км.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения

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

Самоконтроль на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма.

Оказание первой помощи при травмах.

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

Практический материал

Передвижения игрока: ходьба, приставные шаги, двойной шаг, бег, остановки после перемещений. Ведение мяча с изменением направления и скорости; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления; ведение мяча попеременно правой и левой руками.

Атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; техника вырывания и выбивания мяча. Персональная защита; техника защитных действий.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Волейбол

Теоретические сведения

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

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

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

Практический материал

Перемещение приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед.

Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку в положении стоя на месте. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела. Нижняя и верхняя прямая подача.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Гандбол

Теоретические сведения

Гандбол – олимпийский вид спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви гандболиста. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Техничко-тактические действия

игроков в нападении и защите. Техничко-тактические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по гандболу.

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

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

Практический материал

Передвижения игрока: ходьба, приставные шаги, двойной шаг, бег, остановки после перемещений. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, простейшие индивидуальные действия в защите, в нападении. 7-метровый штрафной бросок.

Правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры. Приемы персональной защиты.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Футбол

Теоретические сведения

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

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

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

Практический материал

Передвижения скрестными и приставными шагами. Разнообразные способы ведения мяча.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Удары по мячу на точность. Передача мяча в парах с передвижением; обманным движением с торможением и сменой направления движения без мяча.

Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок «ведение-передача», «прием-передача», «прием-ведение-передача»; обводка – отбор мяча, обводка – отбор – удар по воротам; перехват мяча. Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества). Вбрасывание мяча из-за боковой.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Теннис настольный

Теоретические сведения

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

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

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

Практический материал

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку.

Имитация ударов: с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке; одиночных, серийных, с перемещениями вправо и влево, вперед и назад; подачи мяча с обманным движением корпуса и руки с ракеткой; в заданном темпе в положении стоя на месте и с передвижением. Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой).

Игра: двумя ракетками, «неигровой» рукой, двумя мячами, подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по изменяющемуся приходящему вращению. Изменение темпа игры.

Игра изучаемым ударом из двух точек, трех точек, с одной трети стола, из половины стола, из двух третей стола. Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали. Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны. Удар накато́м справа. Передвижение при ударе накато́м справа. Быстрая подача накато́м справа в обозначенные на столе зоны. Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате слева. Повороты при

ударах накатами справа и слева. Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

Применение изученных элементов в учебной игре.

Бадминтон

Теоретический материал

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

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

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

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

Практический материал

Передвижения приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки.

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

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

Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.

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

Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами бадминтона.

Плавание

Теоретические сведения

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

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

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

Практический материал

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

Упражнения в воде. Плавание способом «кроль на груди». Плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; из исходного положения лежа на груди, руки вверх проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и тому подобное; то же, но включая работу ног, обращая внимание на дыхание; плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Плавание 25 м без учета времени.

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

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

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

Упражнения, направленные на формирование навыков самоспасения и спасения на воде.

ГЛАВА 13
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В X КЛАССЕ.
ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (42 часа)

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

Влияние никотина, алкоголя, наркотических веществ, переедания и других негативных факторов на состояние здоровья. Средства физической культуры в здоровом образе жизни девушки и юноши. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года.

Функции Национального олимпийского комитета Республики Беларусь. Международные связи.

Тема 1. Легкая атлетика (8 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба на заданное время с заданной скоростью. Техника оздоровительной и спортивной ходьбы. Скандинавская ходьба.

Бег. Бег на короткие отрезки (20, 30, 40 м) с заданной скоростью. Оздоровительный бег на заданное время. Чередование бега с ходьбой на средние дистанции.

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

Тема 2. Аэробика, гимнастика атлетическая (14 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по аэробике, гимнастике атлетической. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Физические качества человека, их виды, значение и

способы измерения. Методика самостоятельных занятий, самоконтроль. Задачи, средства, методы, формы организации самостоятельных занятий.

Практический материал

Выполнение строевых команд, построений и перестроений.

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с музыкальным сопровождением без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед.

Аэробика (девушки). Базовые движения: ходьба, выпады, подъем бедра, махи и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу. Связки из четырех и более базовых движений.

Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости мышц туловища, рук и ног в исходном положении сидя и лежа. Комплексы упражнений для развития гибкости.

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

Гимнастика атлетическая (юноши). Упражнения для развития силовых качеств и силовой выносливости мышц плеч, мышц шеи, мышц груди, мышц предплечья, мышц живота, мышц бедра, икроножной мышцы, мышц спины. Упражнения с весом собственного тела и отягощениями (гантели, штанги, гири и тому подобное); с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, пружина и тому подобное), с использованием тренажеров. Комплексы упражнений для формирования и наращивания мышечной массы.

Тема 3. Лыжные гонки (6 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом, коньковым ходом без отталкивания палками, одновременным полуконьковым ходом, одновременным двухшажным коньковым ходом; чередование ходов классического и свободного стиля; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы на лыжах в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»;

торможение на лыжах упором, «плугом»; повороты на лыжах переступанием и в движении «плугом». Применение не противопоказанных способов передвижения на дистанции до 2 км.

Тема 4. Спортивные игры (14 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

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

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

Гандбол. Ведение мяча в сочетании с изменением направления передвижения, обводкой противника, передачами и бросками по воротам; передачи мяча одной рукой на короткое, среднее расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола, при встречном движении; ловля мяча двумя руками стоя на месте и в движении; ловля и передачи мяча при встречном движении; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; броски по воротам; штрафной бросок; бросок из опорного положения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Игра вратаря: отбивание и ловля мяча. Учебная игра. Судейская практика.

Футбол. Ведение мяча различными способами; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу; удары на дальность и точность; жонглирование мячом; технико-тактические связки: «ведение-передача», «прием-передача», «прием-ведение-передача». Учебная игра. Судейская практика.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:
средства физической культуры;
задачи самостоятельных занятий физической культурой и спортом с учетом половых особенностей и целей;
методику самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроля;
влияние никотина, алкоголя, наркотических средств, переедания и других негативных факторов на состояние здоровья;
понятия «физические качества человека», разновидности, значение, способы измерения;
функции Национального олимпийского комитета Республики Беларусь.

Знать и соблюдать:
правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
правила страховки, взаимопомощи при выполнении физических упражнений;
правила подбора упражнений для развития физических качеств;
правила индивидуального нормирования нагрузки;
правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:
упражнения с ходьбой, бегом и метаниями;
строевые упражнения;
комплексы упражнений утренней гимнастики;
упражнения для сохранения правильной осанки;
способы передвижений на лыжах;
технические приемы изучаемой спортивной игры;
технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта.

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:
соблюдения здорового образа жизни;
занятий плаванием;
участия в изученных спортивных играх.

ГЛАВА 14

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

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы знаний и основы видов спорта (42 часа)

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

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

Система олимпийского образования в Республике Беларусь. Белорусская олимпийская академия.

Тема 1. Легкая атлетика (8 часов)

Теоретический материал

Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практический материал

Ходьба. Ходьба на заданное время с заданной скоростью. Техника оздоровительной и спортивной ходьбы. Скандинавская ходьба.

Бег. Бег на короткие отрезки (20, 30, 40 м) с заданной скоростью. Чередование бега с ходьбой на средние дистанции.

Метания. Метания мяча 150 г с места по коридору 10 м на дальность. Метания мяча 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 15–18 м. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

Тема 2. Аэробика, гимнастика атлетическая (14 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

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

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с музыкальным сопровождением без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами.

Аэробика (девушки). Базовые движения: разновидности ходьбы, бега, подъем колена, выпады, махи в сочетании со сложными по координации движениями рук. Связки базовых движений на 8 счетов.

Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости мышц передней поверхности туловища, мышц спины, боковых мышц туловища и ног, мышц плечевого пояса, выполняемые в исходном положении сидя, лежа на спине, лежа на боку, лежа на животе, в упоре лежа. Комплексы упражнений на гибкость.

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

Комплекс из не менее 8 разученных упражнений.

Гимнастика атлетическая (юноши). Упражнения для развития силовых качеств и силовой выносливости мышц плеч, мышц шеи, мышц груди, мышц предплечья, мышц живота, мышц бедра, икроножной мышцы, мышц спины. с различными отягощениями (вес тела, вес гантелей, штанги, гири, груза и тому подобное), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и тому подобное). Комплексы упражнений для формирования и наращивания мышечной массы.

Тема 3. Лыжные гонки (6 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом, коньковым ходом без отталкивания палками, одновременным полуконьковым ходом, одновременным двухшажным коньковым ходом; чередование ходов классического и

свободного стиля; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы на лыжах в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; торможение на лыжах упором, «плугом»; повороты на лыжах переступанием и в движении «плугом». Применение не противопоказанных способов передвижения на лыжах на дистанции до 2 км.

Тема 4. Спортивные игры (14 часов)

Теоретический материал

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

Практический материал

Баскетбол. Передачи мяча одной и двумя руками при движении с партнером в одном направлении и при встречном движении; ведение мяча правой и левой руками без зрительного контроля; ведение попеременно правой и левой руками; перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места с ближней, средней дистанции; броски в движении после ведения и двух шагов; штрафные броски. Игра 3 на 3. Учебная игра. Судейская практика.

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

Гандбол. Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; передачи мяча правой и левой руками на короткое, среднее расстояние от плеча, сбоку, снизу и над головой; ловля мяча одной и двумя руками; передача и ловля мяча в тройках; ловля и передачи мяча при встречном движении; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; броски по воротам; штрафной бросок; бросок из опорного положения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Учебная игра. Судейская практика.

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

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

- средства физической культуры;
- задачи самостоятельных занятий физической культурой и спортом с учетом половых особенностей и целей;
- методику самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроля;
- влияние никотина, алкоголя, наркотических средств, переизбытка и других негативных факторов на здоровье девушек и юношей;
- упражнения для развития различных физических качеств человека;
- систему олимпийского образования в Республике Беларусь.

Знать и соблюдать:

- правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- правила страховки, взаимопомощи при выполнении физических упражнений;
- правила подбора упражнений для развития двигательных качеств;
- правила индивидуального нормирования нагрузки при развитии определенных двигательных качеств;
- правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

- упражнения с ходьбой, бегом и метаниями;
- строевые упражнения;
- комплексы упражнений утренней гимнастики;
- упражнения для сохранения правильной осанки;
- способы передвижений на лыжах;
- технические приемы изучаемой спортивной игры;
- технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта.

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

- соблюдения здорового образа жизни;
- занятий плаванием;
- участия в изученных спортивных играх.

ГЛАВА 15

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В X–XI КЛАССАХ

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (ПО ВЫБОРУ)

Общеразвивающие и специальные упражнения

Специально-оздоровительные (корректирующие) и общеразвивающие упражнения (дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; для глаз).

Легкая атлетика

Теоретический материал

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

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

Практический материал

Ходьба. Спортивная ходьба на заданное время с заданной скоростью. Скандинавская ходьба.

Бег. Бег с низкого и высокого старта до 30 м, эстафетный бег по кругу, челночный бег 4×9 м.

Прыжки с места толчком двумя ногами, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

Метания. Броски набивного мяча (1–2 кг) вперед-вверх двумя руками из различных исходных положений; ловля набивного мяча (1–2 кг) двумя руками после броска партнера и исполнение различных движений после броска вверх; метание мяча (150 г) на заданное расстояние с 4–5 бросковых шагов; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с шага, с двух шагов, с трех шагов.

Аэробика спортивная (девушки)

Теоретический материал

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

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

Практический материал

Упражнения для здоровья и красоты: бег обычный в темпе, задаваемом музыкальным сопровождением; бег приставными шагами влево (вправо); с поворотами после четырех повторений. Упражнения в партере для мышц рук и туловища, бедер и тазового пояса, живота и ног, спины и рук, позвоночника, рук и шеи, голени, голеностопных суставов и стоп. Плавные движения рук, туловища, головы в сочетании с выпадами, полуприседаниями. Специальные упражнения для развития силы мышц туловища, ног и рук, силовой выносливости.

Разучивание и совершенствование связок и композиций аэробики спортивной, включающих базовые движения, элементы сложности.

Гимнастика атлетическая Теоретический материал

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

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

Практический материал

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.

Упражнения для различных групп мышц:

для мышц голени: подъемы на носки с отягощением;

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

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

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

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

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

для мышц бедра: частичные приседания (упражнение выполняется на

четверть, половину или три четверти амплитуды).

Круговая тренировка с использованием упражнений для всех групп мышц.

Лыжные гонки

Теоретический материал

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

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

Практический материал

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

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

Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении. Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Подъемы на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Торможение на лыжах упором, «плугом».

Прохождение дистанций с использованием не противопоказанных способов передвижения. Прохождение дистанций с преодолением спусков и подъемов.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения

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

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

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

Практический материал

Передвижения приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед. Ведение мяча с изменением направления и скорости; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления; ведение мяча попеременно правой и левой руками.

Атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; техника вырывания и выбивания мяча, персональная защита; техника защитных действий.

Применение разученных приемов в условиях игры. Судейская практика.

Волейбол

Теоретические сведения

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

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

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

Практический материал

Передвижения приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед.

Многочисленные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку в положении стоя на месте. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела. Нижняя и верхняя прямая подача.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Гандбол

Теоретические сведения

Гандбол – олимпийский вид спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви гандболиста. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Техничко-тактические действия

игроков в нападении и защите. Техничко-тактические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по гандболу.

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

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

Практический материал

Ведение мяча с изменением скорости передвижения, простейшие индивидуальные действия в защите, в нападении. 7-метровый штрафной бросок. Правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры. Приемы персональной защиты.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Футбол

Теоретические сведения

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

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

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

Практический материал

Передвижения скрестными и приставными шагами.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Удары по мячу на точность. Передача мяча в парах с передвижением; обманным движением с торможением и сменой направления движения без мяча.

Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок «ведение-передача», «прием-передача», «прием-ведение-передача»; приемы обводка – отбор мяча, обводка – отбор – удар по воротам; перехват мяча. Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества). Вбрасывание мяча из-за боковой.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Теннис настольный Теоретические сведения

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

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

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

Практический материал

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку.

Имитация ударов: с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке; одиночных, серийных, с перемещениями вправо и влево, вперед и назад; подачи мяча с обманым движением корпуса и руки с ракеткой; в различном темпе перед зеркалом; в заданном темпе положении стоя на месте и с передвижением. Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой).

Игра: двумя ракетками, «неигровой» рукой, двумя мячами, подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по изменяющемуся приходящему вращению. Изменение темпа игры.

Игра изучаемым ударом из двух точек, трех точек, с одной трети стола, из половины стола, из двух третей стола. Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали. Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны. Удар накатоном справа. Передвижение при ударе накатоном справа. Быстрая подача накатоном справа в обозначенные на столе зоны. Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накатоном справа и слева. подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

Тактика игры в настольный теннис Применение изученных элементов в учебной игре.

Бадминтон

Теоретический материал

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

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

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

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

Практический материал

Передвижения приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки.

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

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

Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.

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

Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами бадминтона.

Плавание

Теоретический материал

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

Способы спортивного плавания. Влияние занятий плаванием на

здоровье учащихся. Закаливающий эффект занятий плаванием. Самоконтроль при занятиях плаванием.

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

Практический материал

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

Упражнения в воде. Плавание способом «кроль на груди»: плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; из исходного положения лежа на груди, руки вверху проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и тому подобное; то же, но включая работу ног, обращая внимание на дыхание; плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Преодоление дистанции 25–50 м без учета времени.

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

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

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

Упражнения, направленные на формирование навыков самоспасения и спасения на воде.