

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
01.08.2025 № 137

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

ГЛАВА 1 АГУЛЬНЫЯ ПАЛАЖЭННІ

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

2. Дадзеная вучэбная праграма разлічана:

для I класаў – 102 гадзіны (тры гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 52 гадзіны;

для II класаў – 102 гадзіны (тры гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 56 гадзін;

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

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

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

4. Задачы вывучэння:

4.1. вучэбныя задачы:

засваенне даступных кожнаму школьнаму ўзросту ведаў у сферы фізічнай культуры і спорту, неабходных для траўмабяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

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

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

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

4.2. выхаваўчыя задачы:

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

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

развіццё патрэбнасці ў рэгулярнай фізкультурна-аздараўленчай і спартыўнай актыўнасці;

фарміраванне міжасобасных адносін з ровеснікамі ў працэсе гульнявой дзейнасці;

4.3. аздараўленчыя задачы:

фарміраванне і прывіццё навыкаў здоровага ладу жыцця;
 умацаванне фізічнага здароўя вучняў;
 павышэнне разумовай працаздольнасці;
 прафілактыка стрэсавых станаў і захворванняў сродкамі фізічнай культуры;
 садзейнічанне рознабаковаму фізічнаму развіццю;
 фарміраванне правільнай паставы.

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

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

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

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

Варыятыўны кампанент, які ўключае трэці ўрок (гульнявыя заняткі), прадстаўлены навучальным матэрыялам, які пашырае і паглыбляе веды ў сферы фізічнай культуры і спорту, удасканальвае рухальныя ўменні і навыкі, якія адносяцца да відаў спорту інварыянтнага кампанента, а таксама

практыкаванні, комплексы і гульнявыя элементы такіх відаў спорту, як хакей, лыжныя гонкі, плаванне (вучэбныя заняткі па плаванні і хакеі арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцяў для іх правядзення). Педагагічны работнік самастойна выбірае і выкарыстоўвае ў адукацыйным працэсе вучэбны матэрыял аднаго або некалькіх відаў спорту варыятыўнага кампанента з улікам наяўнасці неабходнай матэрыяльна-тэхнічнай базы (фізкультурна-спартыўныя збудаванні, спартыўны інвентар і абсталяванне). На гульнявых занятках рэкамендуецца выкарыстанне вучэбнага матэрыялу тэм рухавых і спартыўных гульняў, плавання, а таксама іншых тэм варыятыўнага кампанента, якія спрыяюць павышэнню рухальнай актыўнасці вучняў.

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

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

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

Спецыфіка дадзенай вучэбнай праграмы прадугледжвае:

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

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

правядзенне вучэбных заняткаў тры гадзіны на тыдзень;

выкананне тэставых практыкаванняў для аналізу дынамікі індывідуальнага ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці (умовы выканання тэставых практыкаванняў для ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў прадстаўлены ў дадатку 1);

цесную ўзаемасувязь зместу вучэбных заняткаў з рухальнай актыўнасцю вучняў у вучэбны і пазавучэбны час, з рэгулярным удзелам у

фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах.

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

асобасныя:

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

перакананасць у сацыяльнай значнасці фізічнай культуры і спорту ў сучасным грамадстве;

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

усведамленне значнасці здоровага, фізічна актыўнага ладу жыцця; становішча ўплыву заняткаў фізічнай культурай і спортам на ўмацаванне здароўя;

разуменне неабходнасці валодання жыццёва важнымі навыкамі плавання;

фарміраванне маральна-этычных норм паводзін і правіл міжасобасных зносін падчас рухавых гульняў і спартыўных спаборніцтваў, выканання сумесных вучэбных заданняў;

праяўленне цікавасці да даследавання індывідуальных асаблівасцей фізічнага развіцця, уплыву заняткаў фізічнай культурай і спортам на іх паказчыкі;

метапрадметныя:

актыўнае ўзаемадзеянне ва ўмовах вучэбнай і гульнявой дзейнасці, арыентаванне на ўказанні педагагічнага работніка і правілы гульні;

кіраванне эмоцыямі падчас заняткаў фізічнай культурай і спортам, выкананне правіл бяспечных паводзін;

праяўленне паважлівага стаўлення да ўдзельнікаў сумеснай гульнявой і спаборніцкай дзейнасці;

выяўленне прымет правільнай і няправільнай паставы, знаходжанне магчымых прычын яе парушэнняў;

выкананне комплексаў фізкультурных паўз, практыкаванняў ранішняй гімнастыкі, практыкаванняў для прафілактыкі парушэння і карэкцыі паставы;

прадметныя:

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

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

сфарміраванасць ведаў аб фізічных практыкаваннях для падтрымкі разумовай працаздольнасці на працягу вучэбнага дня, тыдня, месяца,

чвэрці;

сфарміраванасць уяўленняў пра метады кантролю і самакантролю (вымярэнне частаты сардэчных скарачэнняў, тэсціраванне ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці), пра самаацэнку ўзроўню фізічнага развіцця.

8. Кантроль і ацэнка вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў I–IV класаў пры вывучэнні зместу вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» ажыццяўляецца на змястоўна-ацэначнай аснове, якая прадугледжвае слоўную ацэнку вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў, без выстаўлення адзнак.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ё I КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Страціла сілу з 01.09.2026 года.

ГЛАВА 3 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ё II КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (46 гадзін)

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

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

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

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (13 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба на насках з розным становішчам рук; у

паўпрыседзе; з высокім падыманнем бядра; прыстаўным крокам у правы і левы бакі, спінай уперад.

Бег. Бег на месцы, па разметках, «змейкай», «васьмёркай»; спінай уперад. Бег на зададзеную адлегласць і час. Бег з паскарэннем на адрэзкі 10, 20, 30 м. Чаўночны бег 4х9 м, 6-мінутны бег; бег 800 м (дзяўчынкі), 1000 м (хлопчыкі).

Скачкі. Скачкі на дзвюх нагах па разметках; на адной назе «па класах» (квадратах). Саскокванні з невысокіх перашкод. Скачкі праз вертыкальную перашкоду. Скачкі праз кароткую скакалку на дзвюх і на адной назе. Скачкі ў даўжыню з кароткага (5–6 крокаў) разбегу. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданні. Кіданне тэніснага мяча з месца з зыходнага становішча стоячы тварам у бок кідання на зададзеную адлегласць; у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 3–4 м. Кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі ад грудзей уперад-уверх з зыходнага становішча стоячы, ногі на шырыні плячэй, тварам у бок кідання.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

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

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання;

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (12 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Паняцце «правільная пастава», значэнне правільнай паставы для здароўя чалавека. Правілы самастойнага выканання практыкаванняў для фарміравання правільнай паставы. Пятрабаванні да выканання комплексу практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультурных паўз. Рэжым дня вучняў II класа.

Практычны матэрыял

Страявыя практыкаванні. Разлік на «першы-другі»; перастраенні з

адной шарэнгі ў дзве і назад; перамяшчэнне ў калоне па адным; размыканне і змыканне прыстаўным крокам; павароты пераступаннем і скачком. Выкананне каманд: «Раўняйся!», «Смірна!», «Вольна!», «У абход – шагам марш!».

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні. Практикаванні без прадметаў (з прадметамі) на месцы і ў руху. Практикаванні для фарміравання правільнай паставы; комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі без прадметаў (з прадметамі). Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 30 с.

Практикаванні ў раўнавазе. Стойка на дзвюх і адной назе на насках з заплюшчанымі вачамі; тое ж на гімнастычнай лаўцы. На гімнастычнай лаўцы: хадзьба, бег; павароты на 180°; хадзьба на насках.

Вісы. Віс сагнуўшы ногі. Згінанне і разгінанне ног у вісе на перакладзіне. Віс на сагнутых руках (хлопчыкі). Падцягванні ў вісе стоячы.

Лажанне. Лажанне па нахіленай гімнастычнай лаўцы ва ўпоры стоячы на каленях, ва ўпоры прысеўшы. Лажанне па гімнастычнай сценцы ў гарызантальным напрамку прыстаўным крокам з папераменным перахопліваннем рук, у вертыкальным напрамку рознаіменным і аднайменным спосабамі. Падцягванне на руках лежачы на жываце і бёдрах на гарызантальнай гімнастычнай лаўцы.

Акробатычныя практыкаванні. Хуткая групоўка: з асноўнай стойкі, рукі ўверсе далонямі ўперад; з упору прысеўшы; з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе далонямі ўперад. Кулёк уперад у групоўцы. Стойка на лапатках сагнуўшы ногі; са стойкі на лапатках сагнуўшы ногі перакат уперад ва ўпор прысеўшы. Перакат у бок, прагнуўшыся з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверх, убок у групоўцы са стойкі на каленях.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

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

неабходна абмежаваць колькасць наскокванняў і саскокванняў з гімнастычнай лаўкі.

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы карыстання лыжным інвентаром.

Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Практычны матэрыял

Пастраенне з лыжамі ў руках у шарэнгу, у калону па адным; надзяванне лыж на снезе. Павароты пераступаннем на месцы вакол пятак лыж, вакол наскоў лыж. Перамяшчэнне на лыжах ступаючым і слізготным крокам. Спускі на лыжах з гор у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ём у гару «лесвічкай».

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;
выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (13 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Практыкаванні з валебольнымі мячамі (выкарыстоўваюцца мячы памеру 4 або гумовыя мячы). Падкідванне валебольнага мяча і лоўля дзвюма рукамі з двума-трыма воплескамі, з адскокам ад падлогі, з адным-двума крокамі ў правы і левы бакі, з паваротам на 180 градусаў. Перакідванне валебольнага мяча адной і дзвюма рукамі адно аднаму з лоўляй дзвюма рукамі. Перакідванне мяча цераз сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча. Кідкі валебольнага мяча адной і дзвюма рукамі ў вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога на вышыні 1,5–2 м ад падлогі). Удары мячом аб падлогу адной рукой з высокім, сярэднім і нізкім адскокам.

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

Хакей. Тэхнічныя прыёмы перамяшчэння на каньках па-за лёдавай пляцоўкай. Перанясенне вагі з нагі на нагу на месцы (выпады). Асноўная стойка на месцы, прысяданне на знешніх рэбрах, стойка на адной назе на месцы, на насках, на пятаках, з пяткі на насок і іншыя. Бег кароткімі ўдарнымі крокамі. Бег шырокімі слізготнымі крокамі. Прыёмы самастрахоўкі і хакейнай аграбатыкі (падзенні і ўставанні).

Тэхнічныя прыёмы перамяшчэння на каньках па лёдзе. Слізганне на каньках. Слізганне ў асноўнай стойцы тварам наперад. Слізганне па дузе (паварот) і па крузе на адной назе на ўнутраным (знешнім) рабры ляза канька тварам наперад. Устаўанне ў асноўную стойку з розных становішчаў (з каленняў, са становішча лежучы на жываце, на спіне). Навучанне прыёмам самастрахоўкі і хакейнай акрабатыкі (падзенні, кулькі, перавароты).

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Мець уяўленне пра:

правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках;

уплыў здаровага ладу жыцця на здароўе;

правільную паставу і яе значэнне для здароўя чалавека;

сучасныя Алімпійскія гульні;

алімпійскую сімволіку і атрыбутыку;

цырымонію адкрыцця і закрыцця Алімпійскіх гуляў.

Ведаць і выконваць:

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

правілы выканання практыкаванняў для фарміравання правільнай паставы.

Выконваць:

стражывыя каманды і практыкаванні;

комплексы агульнаразвіццёвых практыкаванняў;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

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

гульнявыя заданні з вісамі, акрабатычнымі практыкаваннямі;

практыкаванні ў раўнавазе;

стойкі і перамяшчэнні на лыжах;

тэхнічныя прыёмы перамяшчэння на каньках па-за льadowай пляцоўкай і на лёдзе;

гульнявыя заданні з элементамі спартыўных гульняў;
тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў II класа (табліца 2);
практыкаванні для фарміравання правільнай паставы.

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

вядзення здоровага ладу жыцця;

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

выканання практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультурных паўз;

падтрымання правільнай паставы;

заняткаў плаваннем.

Табліца 2

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў II класа

Тэставыя практыкаванні	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Нізкі		Ніжэйшы за сярэдні		Сярэдні		Вышэйш ы за сярэдні		Высокі	
Хлопчыкі										
Бег 30 м (с)	7,2 і больш	7,0	6,9	6,7	6,6	6,4	6,3	6,1	6,0	5,8 і менш
Чаўночны бег 4x9 м (с)	13,4 і больш	13,1	12,8	12,6	12,3	12,0	11,8	11,6	11,4	11,0 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см)	104 і менш	109	114	118	123	128	132	137	142	146 і больш
Віс на сагнутых руках (с)	1 і менш	3	6	8	11	13	16	18	21	23 і больш
Нахіл уперад (см)	–10 і менш	–8	–5	–3	–1	1	3	6	8	10 і больш
6-мінутны бег (м) або бег 1000 м (мін, с)	760 і менш	770	850	900	940	1000	1070	1130	1190	1220 і больш
	7,41 і больш	7,40	6,59	6,42	6,26	6,00	5,50	5,38	5,21	5,05 і менш
Дзяўчынкі										
Бег 30 м (с)	7,6 і больш	7,4	7,1	6,9	6,7	6,6	6,4	6,3	6,1	6,0 і менш

Чаўночны бег 4x9 м (с)	13,9 і больш	13,6	13,1	12,9	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,4 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см)	104 і менш	105	114	119	123	125	130	132	137	142 і больш
Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне на працягу 30 с (разоў)	10 і менш	13	14	16	17	18	19	20	21	24 і больш
Нахіл уперад (см)	-5 і менш	-3	0	2	4	5	7	9	11	12 і больш
6-мінутны бег (м) або	700 і менш	710	800	870	920	960	1000	1030	1080	1150 і больш
бег 800 м (мін, с)	6,41 і больш	6,40	6,09	5,55	5,40	5,28	5,15	5,01	4,48	4,34 і менш

ГЛАВА 4 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ё ІІІ КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (46 гадзін)

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

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

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

Тэма 1. Лёгкае атлетыка (13 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

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

Бег. Бег са змяненнем скорасці. Бег у зададзеным тэмпе. Бег з пераадоленнем перашкод. Бег з перадачай эстафет. Бег 30 м, чаўночны бег 4х9 м, 6-мінутны бег; бег 800 м (дзяўчынкі), 1000 м (хлопчыкі).

Скачкі. Скачкі на месцы штуршком дзвюх ног з паваротам на 180 градусаў. Скачкі «па класах» папераменна на адной або на дзвюх нагах. Пераскокванні цераз невысокую перашкоду з месца і з разбегу.

Скачкі праз кароткую і доўгую скакалку. Скачкі ў вышыню з месца цераз рызінку; у даўжыню з разбегу. Скачкі ў даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі.

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

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

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

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання;
неабходна абмежаваць колькасць паўтораў.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (12 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

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

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні. Практыкаванні без прадметаў (з прадметамі) на месцы і ў руху. Практыкаванні для фарміравання правільнай

паставы. Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі без прадметаў (з прадметамі); комплексы фізкультурных паўз. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 30 с.

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

Вісы. Віс на сагнутых руках (хлопчыкі); размахванне выгінамі ў вісе на перакладзіне; падцягванні ў вісе на высокай (хлопчыкі) і ў вісе стоячы на нізкай перакладзіне.

Лажанне. Лажанне па гімнастычнай лесвіцы ў гарызантальным напрамку з паваротам на 360 градусаў, у вертыкальным напрамку аднайменным і рознаіменным спосабамі; падцягванне на руках лежачы на жываце і бёдрах па нахіленай гімнастычнай лаўцы.

Акрабатычныя практыкаванні. Паўшпагат з апорай на рукі. Кулёк уперад у групоўцы. Перакат управа (улева) са стойкі на правым (левым) калене, левая (правая) нага ўбок на насок, рукі ў бакі; перакат назад з наступнай апорай рукамі за галавой. Стойка на лапатках. «Мост» са становішча лежачы на спіне.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

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

неабходна абмежаваць колькасць наскокванняў і саскокванняў з гімнастычнай лаўкі;

неабходна выключыць практыкаванне «мост».

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым ходам. Павароты на раўніне пераступаннем з унутранай лыжы ў руху. На лыжах спускі ў высокай і нізкай стойках; тармажэнне «плугам»; пад'ём па пакатым схіле «елачкай» і «лесвічкай». Прымяненне вывучаных спосабаў

перамяшчэння на дыстанцыі да 1 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (13 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Валейбол (выкарыстоўваюцца мячы памеру 4 або гумовыя мячы). Падкідванне валебольнага мяча і лоўля дзвюма рукамі з двума-трыма воплескамі, з адскокам ад падлогі, з адным-двума крокамі ў правы і левы бакі, з паваротам на 180 і 360 градусаў. Перакідванне валебольнага мяча адной і дзвюма рукамі адно аднаму з лоўляй дзвюма рукамі. Перакідванне мяча ў парах цераз сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча з лоўляй дзвюма рукамі. Удары мячом аб падлогу адной рукой з высокім, сярэднім і нізкім адскокам. Перадачы мяча дзвюма рукамі зверху на месцы: над сабой; з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі. Перадачы мяча дзвюма рукамі знізу на месцы: над сабой (з адскокам ад падлогі і без); з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі. Ніжняя прамая падача мяча ў сцяну.

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

Баскетбол (выкарыстоўваюцца мячы памеру 5). Баскетбольныя перамяшчэнні і стойкі. Трыманне мяча ў стойцы гатоўнасці. Лоўля мяча пасля падкідвання перад сабой стоячы на месцы. Перадачы мяча дзвюма рукамі ад грудзей на месцы з ударам аб сцяну па паветры і з адскокам ад падлогі. Перадачы аднаго, двух, трох мячоў адно аднаму па крузе. Вядзенне мяча правай і левай рукамі на месцы з высокім, сярэднім і нізкім адскокам. Вядзенне мяча правай і левай рукамі ў руху крокам; з перакладам з правай на левую руку перад сабой. Кідкі мяча адной рукой ад пляча з месца з блізкай адлегласці з трапленнем справа, злева і ў цэнтры кольца.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Мець уяўленне пра:

патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку ў розныя поры года;

пераахладжэнне і меры яго папярэджвання;

рухальны рэжым вучня ў розныя поры года;

сучасныя Алімпійскія гульні;

віды спорту, уключаныя ў праграму Алімпійскіх гульняў.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін у месцах правядзення заняткаў фізічнай культурай і спортам;

правілы выканання практыкаванняў для павышэння разумовай працаздольнасці.

Выконваць:

страявыя каманды і практыкаванні;

комплексы агульнаразвіццёвых практыкаванняў;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні і гульнявыя заданні з хадзьбой, бегам, скачкамі, кіданнем, лажаннем;

практыкаванні і гульнявыя заданні з вісамі, акрабатычнымі практыкаваннямі;

практыкаванні ў раўнавазе;

стойкі і перамяшчэнні на лыжах;

гульнявыя заданні з элементамі спартыўных гульняў;

тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў III класа (табліца 3);

практыкаванні для фарміравання правільнай паставы.

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

выканання патрабаванняў здаровага ладу жыцця;

выканання правіл бяспечных паводзін у працэсе ўдзелу ў

фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах, рухавых гульнях;

выканання практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультурных паўз;

падтрымання правільнай паставы;

заняткаў плаваннем.

Табліца 3

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў III класа

Тэставыя практыкаванні	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Нізкі		Ніжэйшы за сярэдні		Сярэдні		Вышэйшы за сярэдні		Высокі	
Хлопчыкі										
Бег 30 м (с)	6,9 і больш	6,8	6,6	6,5	6,4	6,2	6,1	5,9	5,8	5,6 і менш
Чаўночны бег 4x9 м (с)	12,8 і больш	12,7	12,5	12,2	11,9	11,7	11,4	11,2	10,9	10,7 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см)	119 і менш	120	124	129	134	139	144	149	154	159 і больш
Віс на сагнутых руках (с)	2 і менш	5	7	10	13	15	20	21	23	26 і больш
Нахіл уперад (см)	–9 і менш	–7	–4	–2	0	2	4	5	8	10 і больш
6-мінутны бег (м) або бег 1000 м (мін, с)	750 і менш	810	900	940	1000	1110	1150	1200	1230	1280 і больш
	6,54 і больш	6,53	6,38	6,22	6,07	5,52	5,37	5,22	5,06	4,51 і менш
Дзяўчынкі										
Бег 30 м (с)	7,3 і больш	7,2	6,9	6,6	6,5	6,3	6,2	6,1	5,9	5,8 і менш
Чаўночны бег 4x9 м (с)	13,3 і больш	13,2	12,7	12,4	12,2	12,0	11,9	11,6	11,4	11,1 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см)	114 і менш	115	120	125	129	134	138	141	147	152 і больш
Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне на працягу 30 с (разоў)	13 і менш	14	16	17	18	19	20	21	22	24 і больш
Нахіл уперад (см)	–4 і менш	–3	0	2	3	5	6	8	10	12 і больш

6-мінутны бег (м) або бег 800 м (мін, с)	770 і менш	780	890	930	980	1000	1030	1080	1120	1190 і больш
	6,11 і больш	6,10	5,46	5,33	5,20	5,08	4,55	4,34	4,30	4,17 і менш

ГЛАВА 5

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

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (46 гадзін)

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

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

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

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (13 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба з паскарэннем; з акцэнтаваным крокам на левую (правую) нагу.

Бег. Бег дробным і прыстаўным крокам. Бег з выскокваннем штуршком правай і левай нагамі. Бег з паскарэннем з высокага старту. Чаўночны бег 4х9 м, 30 м, 6-мінутны бег; бег 800 м (дзяўчынкі), 1000 м (хлопчыкі).

Скачкі. Скачкі ў кроку. Скачкі цераз кароткую скакалку на адной і дзвюх нагах з прасоўваннем уперад, назад, улева, управа. Скачкі цераз доўгую скакалку. Пераскокванне цераз перашкоды з месца і з разбегу. Скачок у даўжыню з кароткага разбегу. Скачок у вышыню (цераз рызінку, планку на вышыні 20–25 см) з месца і з кароткага (2–3 крокі) разбегу. Трайны скачок штуршком дзвюма нагамі. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з месца на далёкасць, на зададзеную

адлегласць; у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 5–7 м. Кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі ад грудзей і з-за галавы ўперад-уверх, дзвюма рукамі знізу ўперад-уверх на далёкасць і на зададзеную адлегласць. Кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі з-за галавы з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на зададзеную адлегласць.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

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

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання;

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (12 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Паняцце пра нагрузку пры выкананні фізічных практыкаванняў. Правілы самаацэнкі ўзроўню развіцця фізічных якасцяў. Рухальны рэжым навучальнага і выхаднага дня.

Практычны матэрыял

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

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні. Практыкаванні без прадметаў (з прадметамі) на месцы і ў руху з адначасовымі, пачарговымі, паслядоўнымі рухамі рук, ног. Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Практыкаванні ў парах. Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі без прадметаў (з прадметамі); комплексы фізкультурных паўз. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 30 с.

Практыкаванні ў раўнавазе. На нізкім гімнастычным бярвяне

(гімнастычнай лаўцы): хадзьба прыстаўным крокам, шырокім крокам, з прадметам на галаве, з выпадамі, з паваротамі на 360 градусаў; паварот скачком налева і направа на 90 градусаў; упор прысеўшы з апорай на калена; саскок прагнуўшыся з упору прысеўшы. Хадзьба па нахіленай гімнастычнай лаўцы.

Вісы. Віс на сагнутых руках (хлопчыкі). Размахванне выгінамі ў вісе на перакладзіне. Падцягванні ў вісе на высокай (хлопчыкі) і ў вісе стоячы на нізкай перакладзіне.

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

Акрабатычныя практыкаванні. Паўшпагат і шпагат з апорай на рукі. Кулёк уперад і назад. Перакат назад у стойку на лапатках. «Мост» са становішча лежачы на спіне.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

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

неабходна абмежаваць колькасць наскокванняў і саскокванняў з гімнастычнай лаўкі;

неабходна выключыць практыкаванне «мост».

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым ходам, адначасовым бяскрокавым ходам. На лыжах павароты пераступаннем з унутранай лыжы ў руху. На лыжах спускі ў высокай і нізкай стойках; тармажэнне «плугам»; пад'ём «лесвічкай» і «елачкай». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі 1 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам

кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (13 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

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

Практычны матэрыял

Валейбол (выкарыстоўваюцца мячы памеру 4 або гумовыя мячы). Перадачы мяча дзвюма рукамі зверху на месцы: над сабой; з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі. Перадачы мяча дзвюма рукамі знізу на месцы: над сабой (з адскокам ад падлогі і без); з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі. Перадачы мяча дзвюма рукамі зверху ў пары (з адскокам ад падлогі і без). Ніжняя прамая падача мяча ў сцяну; цераз сетку ў 3–6 м ад яе. Падкідванне валебольнага мяча і лоўля дзвюма рукамі з воплескам далонямі за спінай, з адскокам ад падлогі, з адным-двума крокамі ў правы і левы бакі, з прысяданнем, з паваротамі на 180 і 360 градусаў. Перакідванне мяча ў парах цераз сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча з лоўляй дзвюма рукамі і хуткім кідком назад; удары мячом аб падлогу адной рукой з высокім, сярэднім і нізкім адскокам са становішча стоячы, у прыседзе і седзячы на падлозе. Кідкі мяча адной і дзвюма рукамі ў вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога – на вышыні 1,5–2 м ад падлогі).

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

Баскетбол (выкарыстоўваюцца мячы памеру 5). Стойкі і перамяшчэнні. Лоўля мяча стоячы на месцы пасля падкідвання перад сабой; пасля выканання воплескаў; прысядання; нахілу. Перадачы мяча дзвюма рукамі ад грудзей на месцы з ударам аб сцяну па паветры і з адскокам ад падлогі. Перадачы аднаго, двух, трох мячоў адно аднаму па крузе. Перадачы мяча адно аднаму ў парах па паветры і з адскокам ад падлогі. Вядзенне мяча правай і левай рукамі на месцы стоячы, седзячы; стоячы на каленях з высокім, сярэднім і нізкім адскокам. Вядзенне мяча правай і левай рукамі ў руху крокам; з перакладам з правай на левую руку перад сабой. Вядзенне мяча правай і левай рукамі з абводкай партнёра, фішак. Кідкі мяча

адной рукой ад пляча з месца з блізкай адлегласці з трапленнем справа, злева і ў цэнтры кольца.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Мець уяўленне пра:

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

Ведаць і выконваць правілы:

бяспечных паводзін у месцах правядзення заняткаў фізічнай культурай і спортам, падчас удзелу ў фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах;
самаацэнкі ўзроўню развіцця фізічных якасцяў.

Выконваць:

страявыя каманды і практыкаванні;
комплексы агульнаразвіццёвых практыкаванняў;
комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;
практыкаванні і гульнявыя заданні з хадзьбой, бегам, скачкамі, кіданнем, лажаннем;
практыкаванні і гульнявыя заданні з вісамі, акрабатычнымі практыкаваннямі;
практыкаванні ў раўнавазе;
стойкі і перамяшчэнні на лыжах;
гульнявыя заданні з элементамі спартыўных гульняў;
тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў IV класа (табліца 4);
практыкаванні для фарміравання правільнай паставы.

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

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

Шкала оценки ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў IV класа

Тэставыя практыкаванні	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Нізкі		Ніжэйшы за сярэдні		Сярэдні		Вышэйшы за сярэдні		Высокі	
Хлопчыкі										
Бег 30 м (с)	6,9 і больш	6,8	6,7	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,7 і менш
Чаўночны бег 4х9 м (с)	12,4 і больш	12,3	12,1	11,8	11,6	11,3	11,1	10,9	10,6	10,4 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см)	129 і менш	130	135	141	148	151	156	161	166	171 і больш
Віс на сагнутых руках (с)	5 і менш	6	9	12	15	17	20	23	26	29 і больш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)	–7 і менш	–6	–3	–1	1	3	5	7	9	11 і больш
6-мінутны бег (м) або бег 1000 м (мін, с)	850 і менш	900	960	1000	1150	1200	1230	1250	1300	1350 і больш
	6,45 і больш	6,31	6,16	6,02	5,48	5,34	5,22	5,06	4,51	4,37 і менш
Дзяўчынкі										
Бег 30 м (с)	7,3 і больш	7,2	6,8	6,5	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8 і менш
Чаўночны бег 4х9 м (с)	12,7 і больш	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,3	11,1	10,9 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см)	120 і менш	121	126	130	135	140	145	149	154	159 і больш
Падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 30 с (разоў)	14 і менш	15	17	18	19	20	21	22	23	25 і больш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)	–5 і менш	–4	–1	1	3	4	5	7	10	12 і больш
6-мінутны бег (м)	830 і	840	940	980	1000	1040	1070	1100	1150	1210 і

або	менш									больш
бег 800 м (мін, с)	5,41 і больш	5,40	5,22	5,11	4,59	4,47	4,36	4,24	4,12	4,00 і менш

ГЛАВА 6 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ё I – IV КЛАСАХ

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМΠΑНЕНТ (НА ВЫБАР)

Рухавыя гульні

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

Гульні для развіцця ўважлівасці: «Фігуры», «Лес, балота, возера», «Нос, нос, нос, лоб», «Клас, смірна!», «Дзень і ноч», «Таварыш капітан», «Рабі, як я», «Забаронены рух», «Забаўнікі», «Зрабі фігуру», «Люстэрка».

Гульні для развіцця каардынацыйных здольнасцей: «Барада», «Грушка», «Малако», «Пасадка бульбы», «Змяя», «Калім-бам-ба», «Метка», «Вяроўка-змейка», «Не сыдзі з месца», «Збор ураджаю», «Дванаццаць палачак», «Квач у парах», «Паспей узяць», «Спрытныя матальшчыкі», «Канатаходзец», «Хто даўжэй не ўпусціць», «З купіны на купіну», «Соўка», «Пераправа».

Гульні і гульнявыя заданні з бегам: «Ключы», «Хто хутчэй», «Аддай стужку», «Хутка вазьмі і пакладзі», «Замяні прадмет», «Дагані сваю пару», «Два Марозы», «Соўка», «Хто хутчэй дакоціць абруч», «Не замачы ногі», «Паспей дагнаць», «Шпакоўня», «Знайдзі пару», «Цягнік», «Бяздомны заяц», «Маяк», «Коннікі-спартсмены», «Гусі-лебедзі», «Пустое месца», «Фарбы», «Свабоднае месца».

Гульні і гульнявыя заданні са скачкамі: «Пінгвіны з мячом», «Саскоч і павярніся», «Не наступі», «Воўк у рове», «Зайцы ў агародзе», «Жаба і чапля», «Вераб'і і каты», «Вудачка», «Злаві камара», «З купіны на купіну», «Не пападзіся», «Квач».

Гульні і гульнявыя заданні з кіданнем: «Перадаў – сядай», «Мяч у кошык», «Паспей злавіць», «Каго назвалі – той ловіць», «Хто далей», «Паляўнічыя і зайцы», «Рухавая цэль», «Хто самы трапны», «Паспей злавіць», «Мяч вядучаму», «Дагані мяч», «Мішэнь-качалка».

Гульні і гульнявыя заданні з лажаннем і пералажаннем: «З мячом пад дугой», «Перапаўзі – не выпусці», «Хто хутчэй да сцяжка», «Пералёт птушак», «Лоўля малпаў», «Пажарныя», «Мядзведзі і пчолы».

Гульні з перамяшчэннем на лыжах: «Шырэй крок», «Хто самы хуткі», «Да сваіх сцяжкоў», «Сустрэчная эстафета».

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам

кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю;

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў, шматскокаў, выскокванняў.

Плаванне

Тэарэтычны матэрыял

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

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

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

Практычны матэрыял

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

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

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

Праплыванне 1–4 разы да 10 м, 1–2 разы да 20 м кролем на спіне або на грудзях; выдыхі ў ваду з паваротам галавы ў правы і левы бок; скачок у ваду ўніз нагамі; спад у ваду галавой ўніз наперад са становішча седзячы на борціку рукі ўверсе і са становішча прыседу на борціку рукі ўверсе.

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

Гульнявыя заданні: «Схавайся ў ваду», «Жабяняты», «Паплавок».

Гульні: «Медуза», «Зорачка», «Карагод», «Фантан», «Бура на моры»,

«Паляўнічыя і качкі», «Арэлі», «Валейбол у вадзе», «Воднае пола», «Барацьба за мяч», «Хто хутчэй?», «Мяч капітану», «Чый рэкорд?», «Хто далей скачыць», «Карасі і шчупакі».

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

Футбол

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін вучняў пры занятках футболам. Месцы для заняткаў футболам, спартыўнае абсталяванне і інвентар для заняткаў футболам. Футбольныя паняцці і тэрміны. Правілы гульні ў футбол. Адзенне і абутак футбаліста. Уплыў заняткаў футболам на фізічнае развіццё чалавека.

Гісторыя развіцця гульні ў футбол у Рэспубліцы Беларусь. Лепшыя футбалісты Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні. Турнір «Скураны мяч» як аснова папулярызацыі гульні ў футбол.

Практычны матэрыял

Падводзячыя практыкаванні з хадзьбой, бегам, скачкамі. Перамяшчэнні гульца: хадзьба са змяненнем скорасці і напрамку руху; бег з паскарэннем, прыстаўным крокам, спінай наперад; спыненне скачком, выпадам; скачкі з адштурхоўваннем адной, дзвюма нагамі. Рухавыя гульні: «Пятнашкі крокам», «Два Марозы», «Пустое месца», «Воўк у рове».

Удары па мячы нагой. Пастаноўка апорнай нагі пры ўдары. Удар па нерухомым мячы сярэдзінай пад'ёма, унутранай часткай стапы. Удар па мячы, які коціцца, унутранай часткай стапы. Удар наскон з трапленнем у вароты. Жангліраванне мячом.

Спыненне мяча. Спыненне мяча падэшвай. Спыненне мяча ўнутранай часткай стапы. Спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагамі. Спыненне нагой мяча, які ляціць.

Вядзенне мяча. Вядзенне мяча адной нагой па прамой, «змейкай», «васьмёркай». Вядзенне мяча папераменна правай і левай нагамі па прамой, «змейкай», «васьмёркай». Вядзенне мяча знешняй часткай пад'ёма. Вядзенне мяча сярэдняй часткай пад'ёма. Вядзенне адначасова двух мячоў.

Перадача мяча. Перадача мяча правай і левай нагамі.

Гульня варатара. Лоўля і адбіванне мяча рукамі стоячы на месцы і ў час руху, лоўля мяча рукамі, падаючы. Увядзенне мяча ў гульню кідком адной рукой, ударам нагой па нерухомым мячы і пасля накіравання.

Рухавыя гульні: «Лаві мяч», «Трапны снайпер», «Паляўнічыя і качкі», «Дагані мяч», «Мяч таму, хто водзіць», «Салкі», «Хто хутчэй» і іншыя.

Гульні і эстафеты: з вядзеннем мяча, з вядзеннем двух мячоў, з абводкай стоек, з прыёмам і спыненнем мяча, з ударамі па варотах, гульні ў «лабірынт» (з мячом і без мяча), гульні на збліжэнне з супернікамі і іншыя.

Вучэбная гульня ў футбол па спрошчаных правілах 2 на 2; 3 на 3; 4 на 4 на невялікіх пляцоўках 15–20 x 25–30 м з невялікімі варотамі.

Хакей (I–II класы)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы паводзін на лёдавай пляцоўцы. Спартыўная форма для заняткаў на спартыўнай пляцоўцы і хакейная экіпіроўка для заняткаў на лёдавай пляцоўцы. Гісторыя ўзнікнення хакею з шайбай, асновы правіл гульні ў хакей.

Практычныя матэрыялы

Тэхнічныя прыёмы перамяшчэння на каньках па-за лёдавай пляцоўкай

Перамяшчэнне на каньках па гумавай дарожцы тварам і спінай наперад, бокам, на насках, на пятках, з пяткі на насок, на знешніх і ўнутраных рэбрах, пятка да пяткі, насок да наска. Перанясенне вагі з нагі на нагу на месцы (выпады).

Асноўная стойка на месцы, глыбокі прысед, прысяданні, прысяданне на знешніх рэбрах, стойка на адной назе на месцы, на насках, на пятках, з пяткі на насок і іншыя.

Бег кароткімі ўдарнымі крокамі. Бег шырокімі слізготнымі крокамі.

Навучанне прыёмам самастрахоўкі і хакейнай акрабатыкі (падзенні і ўставанні).

Асноўныя спосабы хвата клюшкі. Спосабы вядзення шайбы.

Тэхнічныя прыёмы перамяшчэння на каньках на лёдзе

Стойка хакеіста, прысяданні, павароты, хадзьба і пераступанні.

Слізганне з глыбокімі прысяданнямі на дзвюх нагах тварам і спіной наперад. Слізганне ў асноўнай стойцы тварам і спіной наперад. Слізганне на адным каньку тварам і спіной наперад. Слізганне на дзвюх нагах з перамяшчэннем вагі з нагі на нагу тварам і спіной наперад. Слізганне на дзвюх нагах, не адрываючы канькоў ад лёду тварам і спіной наперад. Слізганне на адной назе з адштурхоўваннем другой («самакат»). Слізганне на дзвюх нагах з папераменным адштурхоўваннем левай і правай нагой («самакат»).

Адштурхоўванне ўнутранымі рэбрамі па прамой і па віражы (с-штуршкі) тварам і спінай наперад. Адштурхоўванне для руху спінай наперад (с-адштурхоўванне). Спалучэнне адштурхоўвання знешнімі і ўнутранымі рэбрамі канькоў па прамой і па віражы (с-штуршкі) тварам і спінай наперад.

Слізганне па дузе (паварот) і па крузе на адной назе на ўнутраным і знешнім рабры ляза канька тварам і спінай наперад. Слізганне па дузе (паварот) і па крузе на дзвюх нагах (пракатам) тварам і спінай наперад. Слізганне па дузе (паварот) і па крузе на дзвюх нагах «караблікам».

Слізганне з выпадамі, глыбокімі прысяданнямі на адной і дзвюх нагах, папераменныя апусканні на адно і два калені тварам і спінай наперад.

Уставаанне ў асноўную стойку з розных становішчаў (з каленяў, са становішча лежучы на жываце, на спіне).

Навучанне прыёмам самастрахоўкі і хакейнай акрабатыкі (падзенні, кулькі, перавароты).

Старт з месца тварам (V-падобны) з наступным разгонам. Бег шырокім слізготным крокам. Бег па дузе і па крузе перакрываваемымі крокамі тварам і спінай наперад. Бег са змяненнем накірунку перакрываваемымі крокамі (перабежкай) тварам і спінай наперад. Півот: пераход ад руху тварам наперад да руху спінай наперад па прамой.

Тармажэнне адной нагой без паварота тулава – «паўплугам» тварам і спінай наперад. Тармажэнне дзвюма нагамі без паварота тулава «плугам» тварам і спінай наперад. Тармажэнне з паваротам тулава на 90 градусаў на адной і дзвюх нагах тварам і спінай наперад.

Асноўныя спосабы хвата клюшкі. Вядзенне шайбы канькамі. Вядзенне шайбы клюшкай: не адрываючы крук ад шайбы, штуршком (клюшка наперадзе), з пераносам клюшкі праз шайбу (кароткае). Замятаючы кідок (са зручнага боку). Перадачы пакіданнем і кідком. Прыём і спыненне каньком, клюшкай. Абводка кароткая. Адбіранне клюшкай (выбіванне).

Тэхнічныя прыёмы гульні варатара

Стойкі: асноўная стойка, спліт. Перамяшчэнне на каньках: слізганне на двух каньках з папераменным адштурхоўваннем, слізганне на двух каньках, не адрываючы лязо ад лёду, спінай наперад, папярэчнае пераступанне (прыстаўны крок), папярэчнае слізганне (т-падобнае адштурхоўванне), тармажэнне «паўплугам». Гульня ў варотах: перамяшчэнні ад штангі да штангі (т-падобны, прыстаўны). Тэхніка лоўлі і адбівання шайбы (спліт, статычная пазіцыя): лоўля шайбы лавушкай, адбіванне шайбы блінам, адбіванне шайбы клюшкай, прыцісканне шайбы да лёду.

Гульні і гульнявыя заданні з перамяшчэннем на каньках: «Машынкi», «Дзядуля Мароз», «Фігура замры», «Паўтары за трэнерам», «Выбівалы», «Скачкі і пераступанні», «Паравозік», «Касмічная атака», «Паласа перашкод», «Сапёры», «Збор прадметаў», «Рыбакі і рыбка», «Боўлінг», «Перадача клюшкі», «Уборка», «Хакей рознымі прадметамі замест шайбы». Гульня ў хакей на 1/3, 1/4, 1/6 частках пляцоўкі ў фармаце: 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

Валейбол (II–IV класы)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін вучняў пры занятках валейболам.

Месцы для заняткаў валеёболам, спартыўнае абсталяванне і інвентар для заняткаў валеёболам. Валеёбольныя паняцці і тэрміны. Правілы гульні ў валеёбол. Адзенне і абутак валеёбаліста. Уплыў заняткаў валеёболам на фізічнае развіццё чалавека.

Гісторыя развіцця гульні ў валеёбол. Лепшыя валеёбалісты Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні. Піянербол – спрошчаная разнавіднасць валеёбола, асаблівасці і правілы гульні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні гульца: хадзьба, прыстаўныя крокі, падвойны крок, падскокі, бег, скачкі, прыпынкі пасля перамяшчэння. Перамяшчэнні па арыенцірах, па гукавых сігналах, спалучэнне перамяшчэнняў з прыпынкамі. Перамяшчэнні ў стойцы валеёбаліста. Стойкі гатоўнасці: высокая, сярэдняя, нізкая. Рухавыя гульні: «Пасадка бульбы», «Не сыходзь з месца», «Паспей узяць», «Хто даўжэй не ўпусціць», «З купіны на купіну», «Пустое месца».

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху на месцы: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі; у пары (з адскокам ад падлогі і без); над сабой.

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу на месцы: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі; у пары (з адскокам ад падлогі і без); над сабой (з адскокам ад падлогі і без).

Падача ніжняй прамай: у сцяну; у пары; праз сетку у 3–6 м ад яе, паступова павялічваючы адлегласць.

Рухавыя гульні і эстафеты: «Паспей злавіць», «Каго назвалі – той ловіць», «Хто далей», «Хто самы трапны», «Мяч таму, хто водзіць», эстафеты з перадачай мяча над сабой, на месцы і ў час руху, з перадачамі мяча адзін другому, у калоне і іншыя. Піянербол.

Баскетбол (III–IV класы)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін вучняў пры занятках баскетболам. Месцы для заняткаў баскетболам, спартовае абсталяванне і інвентар для заняткаў баскетболам. Баскетбольныя паняцці і тэрміны.

Правілы гульні ў баскетбол. Адзенне і абутак баскетбаліста. Уплыў заняткаў баскетболам на фізічнае развіццё чалавека.

Гісторыя развіцця гульні ў баскетбол. Лепшыя баскетбалісты Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Высокая, сярэдняя і нізкая стойка баскетбаліста. Прыпынак крокам і скачком. Павароты на месцы, развароты.

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

Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей, дзвюма рукамі пры

паралельным руху.

Вядзенне мяча са змяненнем вышыні адскоку і напрамку, з абводкай перашкод, па крузе.

Кідкі мяча па кольцы дзвюма рукамі ад грудзей, адной ад пляча, пад вуглом да шчыта ў руху з блізкай адлегласці.

Спалучэнне прыёмаў «перадача-лоўля-вядзенне-кідок».

Рухавыя гульні: «Лаві мяч», «Трапны снайпер», «Перадаў – сядай», «Мяч у кошык», «Паспей злавіць», «Каго назвалі – той ловіць» і іншыя.

Гульні і эстафеты: з вядзеннем мяча, з вядзеннем двух мячоў, з абводкай стоек, з лоўляй і перадачай мяча, з кідкамі па кольцы і іншыя.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Баскетбол, валејбол, футбол, хакеј:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

Баскетбол, валејбол, футбол, хакеј:

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча (шайбы) ў вобласць жывата.

Лёгкая атлетыка

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лёгкай атлетыцы. Прычыны, якія прыводзяць да траўмаў. Найбольш тыповыя траўмы, якія ўзнікаюць пры занятках лёгкай атлетыкай. Значэнне размінкі для прафілактыкі траўматызму. Гісторыя зараджэння і развіцця лёгкай атлетыкі; разнавіднасці і дыстанцыі бегу. Разнавіднасці і спосабы скачкоў. Разнавіднасці кіданняў і штурханняў. Лёгкаатлетычныя мнагабор'і.

Лёгкая атлетыка ў Дзяржаўным фізкультурна-аздараўленчым комплексе Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны». Дзіцячая лёгкая атлетыка. Беларускія спартсмены на Алімпійскіх гульнях.

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба высокая на насах (на пятках) з невялікім прасоўваннем наперад; перакаты з пяткі на насок; хадзьба доўгімі крокамі па прамой лініі са ўзмахамі прамых рук наперад, назад; хадзьба доўгімі крокамі па прамой лініі са ўзмахамі прамых рук наперад, назад з пастаноўкай ног правая налева ад прамой лініі, левая направа («хадзьба, якая заплятаецца»); хадзьба доўгімі крокамі з паваротам плячэй па кірунку пастаноўкі разнайменнай нагі.

Бег. Бег з высокім падыманнем бядра; бег з захлістаннем галёнкі

назад; дробны бег. Бег па прамой лініі; па метках; з рукамі за спінай, з гімнастычнай палкай, скакалкай. Бег па павароце: на павароце па 3–5-й дарожцы; з сярэдзіны павароту і выхадам на прамую; з сярэдзіны прамой і ўваходам у паварот; з рознай скорасцю па крузе радыусам 15–20 м. Фінішаванне: «прабяганням»; спосабам «кідок грудзмі» (на месцы, у хадзьбе, у бегу спосабам «плячыма» (на месцы, у хадзьбе, у бегу). Высокі і нізкі старты. Бег па дыстанцыі: пераход ад стартавага разбегу да бегу па дыстанцыі; бег па інерцыі пасля прабягання невялікага адрэзка з поўнай скорасцю; нарошчванне скорасці пасля вольнага бегу па інерцыі; бег са змяненнем скорасці з 3–6 пераходамі ад максімальных намаганняў да свабоднага бегу па інерцыі. Бег 10–15 м з нізкага або высокага старту; бег 10–15 м з розных стартавых становішчаў; бег на месцы з высокім падыманнем бядра 15–20 сек. Паўторны бег на адрэзках 80–150 м у сярэднім тэмпе; паўторны бег у павольным тэмпе на адрэзках 200–400 м; бесперапынны бег у павольным тэмпе, які чаргуецца з хадой да 20 мінут.

Скачкі. Падскокванні на дзвюх нагах; скачкі з нагі на нагу; скачкі ў даўжыню з месца штуршком адной нагі пры актыўным маху іншай. Скачкі з месца штуршком дзвюма нагамі. Шматскокі на дзвюх нагах. Выскокванні ўверх з даставаннем рукой прадмета. У даўжыню з разбегу на далёкасць. У вышыню з разбегу вивучаным спосабам.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з месца на далёкасць з месца, у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 5–7 м. Кідкі набіўнога мяча ўперад знізу; кіданне набіўнога мяча назад цераз галаву; кіданне набіўнога мяча дзвюма рукамі з-за галавы наперад; штурханне набіўнога мяча дзвюма рукамі ад грудзей; кіданне набіўнога мяча з-за галавы седзячы; кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі на далёкасць і дакладнасць.

Рухавыя гульні: «Мяч капітану», «Барацьба за мяч». Кругавая і лінейная эстафеты, эстафеты са скакалкамі, абручамі, мячамі, эстафетнымі палачкамі. Эстафеты і рухавыя гульні з бегам, скачкамі, кіданнямі.

Тэставыя практыкаванні: чаўночны бег 4х9 м; бег 30м; бег 500, 800 м (дзяўчынкі); 800, 1000 м (хлопчыкі); 6-мінутны бег; скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі. Практикаванні для падрыхтоўкі да выканання тэставых практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, эстафетны бег.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў,

шматскокаў, выскокванняў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лыжных гонках. Умовы захоўвання і асаблівасці падрыхтоўкі лыжнага інвентара, адзення і абутку да заняткаў. Уплыў заняткаў лыжнымі гонкамі на ўмацаванне здароўя.

Практычны матэрыял

Павароты на лыжах пераступаннем на месцы і ў руху. Перамяшчэнне на лыжах ступаючым і слізгальным крокам без палак; папераменным двухкрокавым ходам; адначасовым бяскрокавым, аднакрокавым хадамі. Спосабы пераходу з аднаго ходу на іншы.

Спускі ў асноўнай, высокай і нізкай стойках.

Пад'ёмы ступаючым крокам, «лесвічкай».

Праходжанне дыстанцый з выкарыстаннем вивучаных спосабаў перамяшчэння.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

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

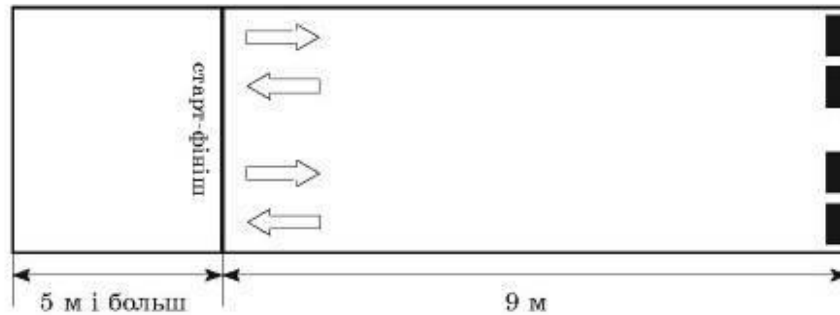
УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ ДЛЯ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Бег 500, 800, 1000 м выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Старт – групавы. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або скарачаць дыстанцыю. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 с.

6-мінутны бег выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна, якая папярэдне размячаецца на кожныя 10 або 20 м. Рэкамендуецца праводзіць забегі асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Падчас бегу педагогічны работнік лічыць колькасць кругоў, якія пераадолені вучні. Па заканчэнні 6 мін педагогічны работнік падае гукавы сігнал (напрыклад, з дапамогай свістка), пасля якога вучні пераходзяць на крок, запамніўшы месца, дзе іх застаў сігнал. Затым педагогічны работнік кожнаму вучню індывідуальна вылічвае даўжыню пераадоленай дыстанцыі з улікам колькасці поўных кругоў і той часткі бегавой дарожкі, дзе вучань перайшоў на крок. Пры выкананні тэсту не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або скарачаць дыстанцыю. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 10 м.

Бег 30 м праводзіцца на прамой бегавой дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага або нізкага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Вучню, які парушыў правілы спаборніцтваў у бегу (фальстарт), можа быць дадзена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

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



Рысунак 1

Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, бяруць кожны па адным бруску (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (або за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць за бруском, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы скорасці, перасякаюць яе з бруском у руках. Час выканання чаўночнага бегу кожным вучням фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 с. Залічваецца лепшы вынік з дзвюх спроб.

Віс на сагнутых руках выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча віс хватам зверху. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Па камандзе педагагічнага работніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань прымае зыходнае становішча – віс на сагнутых руках. Пры гэтым яго падбародак павінен быць на ўзроўні або вышэй за ўзровень перакладзіны. Секундамер выключаецца тады, калі падбародак вучня апусціцца ніжэй за ўзровень перакладзіны. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 с.

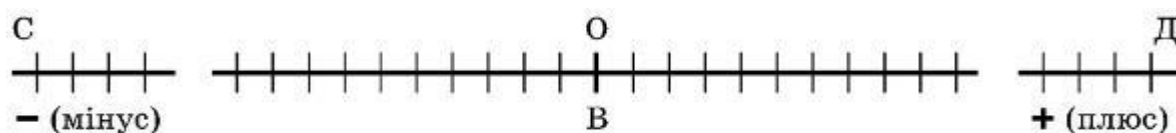
Падыманне тулава за 30 с выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі скрыжаваныя перад грудзмі, далоні на локцевых суставах, ступні ног зафіксаваны. Вугал у каленным суставе складае 90 градусаў. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залічваецца колькасць нахілаў тулава пры дакрананні локцевых і каленных суставаў з наступным апусканнем на спіну і дакрананнем лапаткамі да гімнастычнай маты.

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

Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе. Вучань садзіцца на падлогу з боку знака «–» (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі

ОВ упіраюцца ва ўпоры для ног, ступні вертыкальна (рыс. 2). Два партнёры з двух бакоў прыціскаюць яго калені да падлогі, не дазваляючы згінаць ногі ў каленных суставах.

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



Рысунак 2

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

Клас	Від	Змест
I	Тэарэтычны матэрыял	Небяспека працяглай затрымкі дыхання. Спосабы адпачынку на вадзе
	Практычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў адпачынку на вадзе. Ляжанне на вадзе на спіне «Зорачка», з рухамі рукамі «васьмёрка», «ласты маржа»
II	Тэарэтычны матэрыял	Небяспека працяглай затрымкі дыхання. Спосабы адпачынку на вадзе
	Практычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў адпачынку на вадзе. Ляжанне на вадзе на спіне «Зорачка», з рухамі рукамі «васьмёрка», «ласты маржа»
III	Тэарэтычны матэрыял	Небяспека працяглай затрымкі дыхання. Спосабы адпачынку на вадзе
	Практычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў адпачынку на вадзе. Ляжанне на вадзе на спіне «Зорачка», з рухамі рукамі «васьмёрка», «ласты маржа»
IV	Тэарэтычны матэрыял	Выкарыстанне падручных сродкаў пры плаванні і самавыратаванні. Дзеянні пры сутаргах, пры трапленні ў моцную плынь на рацэ, вір
	Практычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў выкарыстання падручных сродкаў пры плаванні і самавыратаванні, пры трапленні ў моцную плынь на рацэ, вір. Гульні «Пераправа», «Знайдзі трасу», «Міннае поле», «Катанне на крузе»