

МІНІСТЭРСТВА АДУКАЦЫІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ

**ВУЧЭБНЫЯ ПРАГРАМЫ**

ДЛЯ АГУЛЬНААДУКАЦЫЙНЫХ УСТАНОЎ

З БЕЛАРУСКАЙ МОВАЙ НАВУЧАННЯ

# **ФІЗІЧНАЯ КУЛЬТУРА І ЗДAROЎЕ**

**XI–XII класы**

**БАЗАВЫ, ПАВЫШАНЫ  
І ПАГЛЫБЛЕНЫ ЎЗРОЎНІ**

*Зацверджана  
Міністэрствам адукацыі  
Рэспублікі Беларусь*



МІНСК  
НАЦЫЯНАЛЬНЫ ІНСТЫТУТ АДУКАЦЫІ  
2007

---

© Міністэрства адукацыі  
Рэспублікі Беларусь, 2007  
© Афармленне. НМУ «Нацыянальны  
інстытут адукацыі», 2007



## ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

**Агульная характарыстыка вучэбнага прадмета.** Вучэбны прадмет «Фізічная культура і здароўе» ўключаны ў адукацыйную галіну «Фізічная культура». У сістэме вучэбных прадметаў агульнаадукацыйнай школы ён рэалізуе задачы агульнай фізкультурнай адукацыі, рознабаковага гарманічнага фізічнага, інтэлектуальнага і духоўнага развіцця, аздаравлення вучняў сродкамі фізічнай культуры і дапрафесійнай падрыхтоўкі. У XI—XII класах вучэбны прадмет вывучаецца на базавым, павышаным і паглыбленым узроўнях. Вывучэнне прадмета можа ажыццяўляцца на павышаным і паглыбленым узроўнях з мэтай дапрафесійнай падрыхтоўкі да прафесій у галіне фізічнай культуры і спорту, для якіх вынікі вывучэння прадмета «Фізічная культура і здароўе» з’яўляюцца часткай падрыхтоўкі да прафесійнай дзейнасці або аказваюць істотны ўплыў на яе эфектыўнасць.

Па рашэнні заснавальнікаў на I, II, III ступенях агульнай сярэдняй адукацыі могуць стварацца класы з вывучэннем спецыяльных вучэбных прадметаў спартыўнай накіраванасці (відаў спорту). Палажэнне аб класах з вывучэннем спецыяльных прадметаў спартыўнай накіраванасці зацвярджаецца Міністэрствам адукацыі Рэспублікі Беларусь па ўзгадненні з Міністэрствам спорту і турызму Рэспублікі Беларусь.

Як частка сістэмы адукацыі і галіна фізічнай культуры, вучэбны прадмет «Фізічная культура і здароўе» ў XI—XII класах мае агульнаінтэлектуальнае, культуралагічнае, выхаваўчае і прыкладное значэнне. Засваенне зместу вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» на базавым узроўні з улікам абмежаванняў, абумоўленых станам здароўя, з’яўляецца абавязковым для ўсіх вучняў.

**Мэта і задачы вучэбнага прадмета.** У адпаведнасці з культуралагічным падыходам, мэта вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» — фарміраванне з улікам узроставых асаблівасцей фізічнай культуры асобы і здараўленне вучняў.

*Фізічную культуру асобы характарызуюць:*

- ♦ матывацыя фізкультурных і спартыўных заняткаў;
- ♦ неабходныя для іх веды;
- ♦ рухальныя ўменні, навыкі, спосабы фізкультурнай дзейнасці;
- ♦ рознабаковая фізічная падрыхтаванасць;
- ♦ уключанасць у актыўную фізкультурную або спартыўную дзейнасць.

Вышэйшай формай уключанасці з’яўляецца самастойная або сумесная з бацькамі гульнёвая і спартыўная рухальная дзейнасць у вольны час, якая задавальняе біялагічную патрэбнасць дзіцяці ў руху.

Мэта вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» ў XI—XII класах дасягаецца ў выніку рашэння выхаваўчых, адукацыйных, развіццёвых, здараўленчых і прыкладных задач.

*Выхаваўчымі мэтамі* вучэбнага прадмета з’яўляюцца развіццё і замацаванне:

- ♦ устойлівай патрэбнасці ў фізкультурна-здараўленчай і спартыўна-здараўленчай актыўнасці;
- ♦ адносін да ўласнага здароўя і здароўя акружаючых як да каштоўнасці, захаванне і ўмацаванне якой патрабуе пастаянных валявых намаганняў;
- ♦ рухальных і каардынацыйных здольнасцей;
- ♦ гарманічнага спалучэння маральных, фізічных і інтэлектуальных якасцей асобы;
- ♦ прафесійна значымых якасцей асобы;
- ♦ станоўчых рыс характару, такіх як дысцыплінаваная паводзіны, добразычлівае стаўленне да таварышаў, калектывізм, чэснасць, смеласць, спагадлівасць, настойлівасць у дасягненні мэты.

Да *адукацыйных задач* вучэбнага прадмета адносяцца засваенне і навучанне выкарыстанню:

- ♦ фізкультурных ведаў, неабходных для арганізаваных і самастойных заняткаў; прыёмаў самакантролю;
- ♦ духоўных каштоўнасцей алімпізму і алімпійскага руху як культурных гуманістычных феноменаў сучаснасці;

♦ рухальных уменняў і навыкаў, спосабаў дзейнасці, вывучаемых у XI—XII класах;

♦ сучасных аздарэўленчых тэхналогій, якія цікавяць вучняў;

♦ прафіляваных на будучую прафесійную дзейнасць ведаў, уменняў, навыкаў і спосабаў дзейнасці.

*Аздараўленчымі задачамі* фізічнага выхавання з’яўляюцца:

♦ умацаванне здароўя вучняў, фарміраванне і захаванне правільнай паставы, выпраўленне плоскаступнёвасці;

♦ прафілактыка захворванняў, стрэсавых станаў сродкамі фізічнай культуры;

♦ садзейнічанне гарманічнаму фізічнаму развіццю;

♦ павышэнне разумовай працаздольнасці;

♦ засваенне навыкаў фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры.

Да *прыкладных задач* вучэбнага прадмета, якія забяспечваюць паспяховую сацыяльную адаптацыю і бяспеку жыцця дзейнасці вучняў, адносяцца:

♦ навучанне ўменням і навыкам супрацоўніцтва з аднагодкамі ў працэсе фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці;

♦ засваенне ўяўленняў, ведаў, уменняў і навыкаў, неабходных для захавання бяспекі жыцця дзейнасці падчас самастойных гульняў і фізкультурных заняткаў;

♦ падрыхтоўка да выкарыстання фізічнай культуры для фізічнага выхавання дзяцей у сям’і;

♦ фарміраванне ўяўленняў, ведаў, уменняў і навыкаў, неабходных для бяспекі жыцця дзейнасці ў экалагічна неспрыяльных умовах (для тых, хто пражывае ва ўмовах уздзеяння вынікаў аварыі на ЧАЭС);

♦ фарміраванне ўяўленняў, ведаў, уменняў і навыкаў, рухальных і каардынацыйных здольнасцей, неабходных для будучай прафесійнай дзейнасці.

**Асноўныя зместавыя лініі вучэбнага прадмета.**

***Першая зместавая лінія:***

♦ «*Алімпізм і алімпійскі рух*» змяшчае веды, якія пашыраюць уяўленні пра сацыяльную, эканамічную, палітычную, адукацыйную значнасць спорту высокіх дасягненняў, значэнне алімпійскага руху для фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця нацыі, пра спартыўны стыль жыцця, Алімпійскія, Параалімпійскія гульні, Спешл Алімпекс, дасягненні спартсменаў рэгіёна, краіны на гэтых гульнях;

♦ *«Фарміраванне культуры здароўя і здоровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры»* паглыбляе і пашырае веды пра сацыяльную і асобасную значнасць фізічнай культуры ў сучасным грамадстве; фарміраванне здоровага, фізічна актыўнага ладу жыцця; цікавую і карысную арганізацыю вольнага часу з дапамогай сродкаў фізічнай культуры і спорту; уплыў заняткаў фізічнай культурай на якасць жыцця чалавека; формы самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі; рухальныя здольнасці чалавека; адмоўны ўплыў шкодных прывычак; значэнне фізічнай культуры і спорту для розных прафесій.

Набытыя веды садзейнічаюць арганізацыі самаадукацыі, самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на працягу ўсяго жыцця, фізічнага выхавання дзяцей у сям'і, выкарыстанню фізічнай культуры для павышэння эфектыўнасці прафесійнай дзейнасці.

#### *Другая зместавая лінія:*

*«Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка»* паглыбляе і пашырае веды пра тэхніку выканання фізічных практыкаванняў і спосабы дзейнасці; фарміруе рухальныя ўменні і навыкі, якія дазваляюць самастойна выкарыстоўваць сродкі фізічнай культуры для фізічнага развіцця, аздаравлення, рэкрэацыі з улікам узроставых і палавых асаблівасцей, прафесійна-прыкладной фізічнай падрыхтоўкі; рыхтуе вучняў з улікам полу да самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў сям'і для фізічнага выхавання дзяцей, фарміравання здоровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры, выкарыстання фізічнай культуры для прафесійна-прыкладной фізічнай падрыхтоўкі.

У другую зместавую лінію ўключаны вучэбны матэрыял, засваенне і выкарыстанне якога павышае ўзровень функцыянальных магчымасцей жыццёва важных органаў і сістэм арганізма, нервовай сістэмы, садзейнічае на гэтай аснове павышэнню ўзроўню рухальных магчымасцей і аздаравленню вучняў, а таксама павышае ўстойлівасць да неспрыяльных фактараў навакольнага асяроддзя і прафесійнай дзейнасці.

Адапаведна зместавым лініям асноўнымі відамі вучэбнай дзейнасці ў працэсе засваення вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» з'яўляюцца: фарміраванне ведаў, рухаль-

ных уманняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці, рознабаковая фізічная падрыхтоўка, накіраваныя на фарміраванне базавага ўзроўню фізічнай культуры асобы і аздаравленне вучняў, дапрафесійная або спартыўная падрыхтоўка.

**Структура праграмы.** Праграма вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» для XI—XII класаў агульнаадукацыйных школ уключае базавы і варыятыўны кампаненты.

На *базавым узроўні базавы кампанент* уяўляе сабой аснову зместу вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», абавязковую для засваення ўсімі вучнямі. На засваенне базавага кампанента адводзіцца 50 % вучэбнага часу, неабходнага для вывучэння прадмета на базавым узроўні. Базавы кампанент змяшчае раздзелы «Веды» і «Фарміраванне рухальных уманняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка».

Раздзел «Веды» змяшчае тэарэтычны матэрыял першай зместавай лініі, які забяспечвае бяспечнае і эфектыўнае выкарыстанне сродкаў фізічнай культуры ў вучэбным працэсе, пры фарміраванні здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця, падчас актыўнага адпачынку. У XI—XII класах тэарэтычных гадзін павінна быць не менш як восем.

Раздзел «Фарміраванне рухальных уманняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка» ўтрымлівае практычны і неабходны для яго засваення тэарэтычны вучэбны матэрыял. Тэарэтычны вучэбны матэрыял гэтага раздзела засвойваецца на практычных вучэбных занятках разам з засваеннем практычнага вучэбнага матэрыялу праграмы.

**Базавы кампанент** вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», які вывучаецца на *павышаным і паглыбленым узроўнях*, утрымлівае пашыраны і паглыблены змест базавага кампанента базавага ўзроўню. Змяненне структуры вучэбнага прадмета, ускладненне яго зместу і павелічэнне аб'ёму на павышаным і паглыбленым узроўнях дасягаецца за кошт пашырэння і паглыблення варыятыўнага кампанента, змест якога распрацоўваецца настаўнікам фізічнай культуры.

На *базавым узроўні варыятыўны кампанент* складае 50 % вучэбнага часу, які адводзіцца для вывучэння вучэбнага прадмета ў XI—XII класах. На *павышаным узроўні* базавы кампанент складае 38 %, варыятыўны кампанент складае 62 % вучэбнага часу. На *паглыбленым узроўні* базавы кампанент складае 30 %, на варыятыўны кампанент адводзіцца 70 % вучэбнага часу.

**Прыярытэты вучэбнага часу.** Для вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» на III ступені агульнай сярэдняй адукацыі прыярытэтнымі з’яўляюцца:

♦ *агульнавучэбныя ўменні і навыкі* выкарыстання знакавых сістэм (таблиц, графікаў), назірання, аналізу, вымярэння, ацэнкі, параўнання, удзелу ў дыялогу;

♦ *уласнапрадметныя ўменні і навыкі* вызначэння задач і зместу самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, самакантролю ў працэсе самастойных заняткаў, аналізу вынікаў самакантролю і ўнясення карэктыў у змест заняткаў;

♦ *універсальныя спосабы дзейнасці*, такія як самаадукацыя;

♦ *уласнапрадметныя спосабы рухальнай дзейнасці*, якія складаюць аснову зместу раздзела «Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка» базавага і варыятыўнага кампанентаў праграмы; спосабы дзейнасці, звязаныя з самакантролем, планаваннем самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі (складанне комплексаў фізічных практыкаванняў для аздараўлення, развіцця фізічных якасцей, пераклучэння на іншы від дзейнасці і інш.);

♦ *ключавыя фізкультурныя кампетэнцыі*: матарная (рухальная), планавання самастойных заняткаў аздараўленчай накіраванасці, самакантролю падчас арганізаваных і самастойных заняткаў;

♦ агульнакультурная кампетэнцыя ў пытаннях алімпійскага руху.

**Вынікі засваення вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» на базавым узроўні** сфармуляваны ў вучэбных патрабаваннях для кожнай тэмы і ў вучэбных патрабаваннях да вучняў, якія заканчваюць агульнаадукацыйную школу. Прыярытэтам патрабаванняў на базавым узроўні з’яўляецца засваенне зместу, значнага для станаўлення каштоўнасных адносін да свайго здароўя, фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры, самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

Засваенне вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» на *павышаным узроўні* дазваляе вучням атрымаць веды і сфарміраваць рухальныя ўменні і навыкі базавага ўзроўню прадмета з пашыраным і паглыбленым аб’ёмам рухальнай дзейнасці.



На *паглыбленым узроўні* засваенне вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» дазваляе вучням набыць веды і сфарміраваць рухальныя ўменні і навыкі павышанага ўзроўню са змяненнем структуры вучэбнага матэрыялу, ускладненнем яго зместу і павелічэннем яго аб'ёму.

Змест адукацыі *варыятыўнага кампанента на павышаным і паглыбленым узроўнях*, незалежна ад яго накіраванасці, павінен забяспечваць:

♦ удасканаленне прыярытэтных агульнавучэбных і ўласна-прадметных уменняў і навыкаў (выкарыстанне табліц для ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці, аналіз тэхнікі фізічных практыкаванняў, вымярэнне паказчыкаў фізічнай падрыхтаванасці);

♦ удасканаленне ацэнкі вынікаў вымярэнняў індывідуальных паказчыкаў у дынаміцы вучэбнага працэсу, умення ацэньваць вынікі вучэбнай дзейнасці па комплексе паказчыкаў узроўню фізічнай падрыхтаванасці;

♦ фарміраванне ведаў, рухальных уменняў і навыкаў, неабходных для вызначэння задач і зместу самастойных заняткаў аздараўленчай накіраванасці, кантролю свайго стану і ацэнкі вынікаў самакантролю, унясення карэктыў у змест заняткаў з мэтай папярэджання ператамлення і траўм.

Для паспяховага рашэння задач вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» неабходны комплексны падыход да фізічнага выхавання вучняў, які прадугледжвае адзінства вырашэння задач аздараўлення, выхавання і развіцця, а таксама пераемнасць зместу ўрокаў фізічнай культуры, пазакласных, пазашкольных формаў фізічнага выхавання і самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

## XI КЛАС

### РАЗЛІК ВУЧЭБНЫХ ГАДЗІН ДЛЯ ДЗЯЎЧАТ

#### Базавы ўзровень

Табліца 1

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
<b>БАЗАВЫ КАМПАНАЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Веды</b>	<b>8</b>
1. Правілы бяспекі заняткаў	2
2. Рухальныя здольнасці чалавека	2
3. Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі, самакантроль	2
4. Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця	1
5. Алімпізм і алімпійскі рух	1
<b>Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка</b>	<b>43</b>
1. Лёгкая атлетыка	10
2. Рытмічная гімнастыка <sup>1</sup> , акрабатыка	11
3. Лыжная падрыхтоўка <sup>2</sup>	8
4. Спартыўныя гульні	8
5. Кантроль узроўню фізічнай падрыхтаванасці	6
<b>ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Фізічная падрыхтоўка</b>	
1. Лёгкая атлетыка	11
2. Рытмічная гімнастыка, акрабатыка	18
3. Лыжная падрыхтоўка	8
4. Спартыўныя і рухавыя гульні	14
<b>Дамашняе заданне</b>	<b>+</b>
<b>У с я г о</b>	<b>102</b>

<sup>1</sup> Пры наяўнасці ўмоў магчыма замена на аэробіку.

<sup>2</sup> Пры адсутнасці снегу дапускаецца замена за кошт іншых тэм.

## Павышаны ўзровень

Табліца 2

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
<b>БАЗАВЫ КАМΠΑНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Веды</b>	<b>8</b>
1. Правілы бяспекі заняткаў	2
2. Рухальныя здольнасці чалавека	2
3. Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі, самакантроль	2
4. Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця	1
5. Алімпізм і алімпійскі рух	1
<b>Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка</b>	<b>43</b>
1. Лёгкая атлетыка	10
2. Рытмічная гімнастыка, акрабатыка	11
3. Лыжная падрыхтоўка	8
4. Спартыўныя гульні	8
5. Кантроль узроўню фізічнай падрыхтаванасці	6
<b>ВАР'ЯТЫЎНЫ КАМΠΑНЕНТ</b>	<b>85</b>
<b>Практычны матэрыял аэробікі</b>	
1. Базавыя рухі, уменні і навыкі	25
2. Элементы цяжкасці	10
3. Элементы харэаграфіі	9
4. Падтрымкі і ўзаемадзеянні	5
5. Спецыяльная фізічная падрыхтоўка	28
6. Спартыўная аэробіка	8
<b>Дамашняе заданне</b>	<b>+</b>
<b>У с я г о</b>	<b>136</b>

## Паглыблены ўзровень

Табліца 3

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
<b>БАЗАВЫ КАМΠΑНЕНТ</b>	<b>61</b>
<b>Веды</b>	<b>8</b>
1. Правілы бяспекі заняткаў	2
2. Рухальныя здольнасці чалавека	2

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
3. Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі, самакантроль	2
4. Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця	1
5. Алімпізм і алімпійскі рух	1
<b>Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка</b>	<b>53</b>
1. Лёгкая атлетыка	12
2. Рытмічная гімнастыка, акрабатыка	15
3. Лыжная падрыхтоўка	8
4. Спартыўныя гульні	12
5. Кантроль узроўню фізічнай падрыхтаванасці	6
<b>ВАР'ЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ</b>	<b>143</b>
<b>Практычны матэрыял аэробікі</b>	
1. Базавыя рухі, уменні і навыкі	36
2. Элементы цяжкасці	28
3. Элементы харэаграфіі	11
4. Падтрымкі і ўзаемадзеянні	9
5. Спецыяльная фізічная падрыхтоўка	24
6. Спартыўная аэробіка	35
<b>Дамашняе заданне</b>	<b>+</b>
<b>У с я г о</b>	<b>204</b>

## РАЗЛІК ВУЧЭБНЫХ ГАДЗІН ДЛЯ ЮНАКОЎ

### Базавы ўзровень

Табліца 4

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
<b>БАЗАВЫ КАМПАНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Веды</b>	<b>8</b>
1. Правілы бяспекі заняткаў	2
2. Рухальныя здольнасці чалавека	2
3. Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі, самакантроль	2

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
4. Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця	1
5. Алімпізм і алімпійскі рух	1
<b>Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка</b>	<b>43</b>
1. Лёгкая атлетыка	8
2. Гімнастыка, акрабатыка	7
3. Атлетычная гімнастыка	5
4. Лыжная падрыхтоўка	9
5. Спартыўныя гульні	8
6. Кантроль узроўню фізічнай падрыхтаванасці	6
<b>ВАР'ЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Фізічная падрыхтоўка</b>	
1. Лёгкая атлетыка	15
2. Акрабатыка, атлетычная гімнастыка	12
3. Лыжная падрыхтоўка	8
4. Спартыўныя гульні	16
Дамашняе заданне	+
<b>У с я г о</b>	<b>102</b>

### Павышаны ўзровень

Табліца 5

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
<b>БАЗАВЫ КАМПАНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Веды</b>	<b>8</b>
1. Правілы бяспекі заняткаў	2
2. Рухальныя здольнасці чалавека	2
3. Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі, самакантроль	2
4. Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця	1
5. Алімпізм і алімпійскі рух	1
<b>Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка</b>	<b>43</b>
1. Лёгкая атлетыка	8

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
2. Гімнастыка, акрабатыка	7
3. Атлетычная гімнастыка	5
4. Лыжная падрыхтоўка	9
5. Спартыўныя гульні	8
6. Кантроль узроўню фізічнай падрыхтаванасці	6
<b>ВАРЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ</b>	<b>85</b>
<b>Практычны матэрыял атлетычнай гімнастыкі</b>	
1. Вывучэнне і ўдасканаленне тэхнікі выканання спецыяльных сілавых практыкаванняў	7
2. Развіццё агульнай вынослівасці	11
3. Развіццё сілавых здольнасцей	17
4. Развіццё гібкасці	9
5. Фарміраванне правільнай паставы	5
6. Нармалізацыя масы цела	6
7. Развіццё спецыяльных сілавых здольнасцей	30
<b>Дамашняе заданне</b>	<b>+</b>
<b>У с я г о</b>	<b>136</b>

### Паглыблены ўзровень

Табліца 6

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
<b>БАЗАВЫ КАМПАНЕНТ</b>	<b>61</b>
<b>Веды</b>	<b>8</b>
1. Правілы бяспекі заняткаў	2
2. Рухальныя здольнасці чалавека	2
3. Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі, самакантроль	2
4. Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця	1
5. Алімпізм і алімпійскі рух	1

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
<b>Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка</b>	<b>53</b>
1. Лёгкая атлетыка	10
2. Гімнастыка, акрабатыка	8
3. Атлетычная гімнастыка	5
4. Лыжная падрыхтоўка	13
5. Спартыўныя гульні	11
6. Кантроль узроўню фізічнай падрыхтаванасці	6
<b>ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ</b>	<b>143</b>
<b>Практычны матэрыял атлетычнай гімнастыкі</b>	
1. Вывучэнне і ўдасканаленне тэхнікі выканання спецыяльных сілавых практыкаванняў	7
2. Развіццё агульнай вынослівасці	13
3. Развіццё сілавых здольнасцей	22
4. Развіццё гібкасці	11
5. Фарміраванне правільнай паставы	5
6. Нармалізацыя масы цела	15
7. Развіццё спецыяльных сілавых здольнасцей	70
<b>Дамашняе заданне</b>	<b>+</b>
<b>У с я г о</b>	<b>204</b>

## **БАЗАВЫ КАМПАНЕНТ БАЗАВАГА ЎЗРОЎНЮ ВЫВУЧЭННЯ ВУЧЭБНАГА МАТЭРЫЯЛУ**

### **ВЕДЫ**

**Задачы вучэбнай дзейнасці.** У XI класе ў задачы вывучэння тэарэтычных звестак уваходзіць засваенне новых і замацаванне вывучаных раней ведаў пра:

♦ правілы бяспечных паводзін падчас заняткаў, саборніцтваў; наведвання спартыўных і іншых масавых відовішчаў і мерапрыемстваў;

♦ выкарыстанне фізічных практыкаванняў для аздараўлення, рэабілітацыі і рэкрэацыі, фарміраванне здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

♦ рухальныя здольнасці, іх развіццё з улікам асаблівасцей фізіялагічных функцый арганізма дзяўчат і юнакоў;

♦ змест і пабудову самастойных заняткаў;

♦ алімпізм і алімпійскі рух.

## Вучэбны матэрыял

**Правілы бяспекі заняткаў** і папярэджання небяспечных сітуацый на дзіцячай пляцоўцы, у двары, каля вадаёма, у лесапаркавай зоне. Правілы бяспечных паводзін на ўроках фізкультуры, падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

### **Рухальныя здольнасці чалавека**

**Сілавая здольнасці.** Мышачная сіла. Прыкладное значэнне мышачнай сілы для юнакоў і дзяўчат. Значэнне сілавых здольнасцей для юнака і дзяўчыны. Магчымая рызыка развіцця сілавых здольнасцей дзяўчат і юнакоў, яе папярэджанне. Спосабы вымярэння.

**Хуткасныя здольнасці.** Прыкладное значэнне хуткасных здольнасцей для дзяўчыны і юнака ў сучасных умовах. Паказчыкі, разнавіднасці хуткасных здольнасцей, іх значэнне для юнака і дзяўчыны. Час рухальнай рэакцыі.

**Хуткасна-сілавая здольнасці.** Віды хуткасна-сілавых здольнасцей. Здольнасць максімальна хутка праяўляць максімальную сілу. Здольнасць набіраць хуткасць. Прыкладное значэнне хуткасна-сілавых здольнасцей для дзяўчыны і юнака. Фактары, якія ўплываюць на хуткасна-сілавую здольнасці. Спосабы вымярэння.

**Выносліваць.** Выносліваць, яе разнавіднасці і значэнне ў жыцці дзяўчыны і юнака. Сілавая выносліваць. Паказчыкі сілавой выносліваць. Хуткасная выносліваць. Паказчыкі хуткаснай выносліваць. Хуткасна-сілавая выносліваць. Паказчыкі хуткасна-сілавой выносліваць. Агульная выносліваць. Паказчыкі агульнай выносліваць. Асаблівасці выносліваць дзяўчат і юнакоў. Фактары, якія ўплываюць на выносліваць дзяўчыны і юнака.



**Гібкасць.** Эстэтычнае і прыкладное значэнне гібкасці для дзяўчыны і юнака. Віды гібкасці. Фактары, якія ўплываюць на гібкасць. Паказчыкі гібкасці.

**Каардынацыйныя здольнасці (КЗ).** Эстэтычнае і прыкладное значэнне КЗ. Віды КЗ, іх паказчыкі і тэсты для ацэнкі. Здольнасць да раўнавагі, дакладнага і своечасовага рэагавання, узгодненасці рухаў, дыферэнцыравання параметраў руху, арыентавання, расслаблення. Значэнне КЗ для дзяўчыны і юнака. Фактары, якія ўплываюць на КЗ.

**Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі для дзяўчат.** Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі (аздараўленне, рэабілітацыя, рэкрэацыя, развіццё рухальных здольнасцей і да т. п.). Правілы адбору сродкаў для рашэння задач самастойных заняткаў з улікам цыклічнасці фізіялагічных функцый жаночага арганізма. Выбар метадаў, рэкамендуемых для выкарыстання гэтых сродкаў. Найбольш агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежкавым, выніковым самакантролі старшакласніц.

**Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі для юнакоў.** Формы самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі ў рэжыме дня: ранішні гігіенічны комплекс, рэкрэацыйны комплекс-фізкультпаўза і інш. Структура ранішняга гігіенічнага комплексу, рэкрэацыйнага комплексу-фізкультпаўзы. Змест падрыхтоўчай, асноўнай, заключнай частак комплексаў. Фізічныя практыкаванні для здароўя: хадзьба, бег трушком, плаванне, грэбля, прагулкі на лыжах. Спартыўныя гульні ў сістэме аздараўлення. Асаблівасці дыхання пры выкананні практыкаванняў для развіцця сілы і фарміравання рэльефу мышцаў. Прынцыпы і правілы развіцця сілы і фарміравання рэльефу мышцаў: паступовасць, паўторнасць, павышэнне абцяжарванняў, варыятыўнасць, рэгулярнасць, рознабаковасць, індывідуалізацыя, мэтанакіраванасць. Курс папярэдняй падрыхтоўкі: практыкаванні без абцяжарванняў. Базавы курс: практыкаванні з абцяжарваннямі. Курс выбарчага ўздзеяння: практыкаванні для мышцаў ног і грудзей; для мышцаў — згібальнікаў і разгібальнікаў рук; для мышцаў спіны, плечавога пояса і грудных мышцаў. Практикаванні для

актыўнага адпачынку і аднаўлення. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежкавым, выніковым самакантролі старшакласнікаў.

**Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця.** Шкодны ўплыў курэння, алкаголю, наркатычных рэчываў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на здароўе і генетычны код дзяўчыны і юнака. Станоўчае ўздзеянне фізічных практыкаванняў на здароўе дзяўчыны, юнака і будучага патомства. Патрабаванні да фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця дзяўчыны і юнака сродкамі фізічнай культуры. Практычныя рэкамендацыі па адборы і прымяненні сродкаў фізічнай культуры ў здаровым ладзе жыцця дзяўчыны і юнака. Аптымальны тыднёвы рухальны рэжым у розныя поры года.

**Алімпізм і алімпійскі рух.** НАК у Рэспубліцы Беларусь. Функцыі, структура. Міжнародныя сувязі. Уплыў НАК на развіццё «спорту для ўсіх» у краіне і Міжнародная хартыя фізічнага выхавання.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Ведаць і выконваць патрабаванні тэхнікі бяспекі ў працэсе арганізаваных, самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.
2. Ведаць комплекс фізічных практыкаванняў для развіцця сілавых, хуткасных і хуткасна-сілавых здольнасцей, агульнай вынослівасці, гібкасці, каардынацыйных здольнасцей.
3. Ведаць уплыў фізічных практыкаванняў на арганізм чалавека.
4. Умець ставіць задачы для самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі і правільна падбіраць сродкі для іх выканання.
5. Ведаць пра негатыўны ўплыў шкодных прывычак на здароўе чалавека.
6. Ведаць патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця дзяўчыны і юнака сродкамі фізічнай культуры.
7. Умець вызначыць правільны рухальны рэжым у розныя поры года.
8. Ведаць, што такое «спорт для ўсіх», яго задачы і формы ў Рэспубліцы Беларусь.
9. Ведаць асноўныя палажэнні Міжнароднай хартыі фізічнага выхавання.

## ФІЗІЧНАЯ ПАДРЫХОЎКА ДЗЯЎЧАТ

### Задачы фізічнай падрыхтоўкі:

- ♦ удасканалваць тэхніку выканання фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці, якія выкарыстоўваюцца для развіцця рухальных здольнасцей;
- ♦ развіваць сілавыя, хуткасныя і хуткасна-сілавыя здольнасці, агульную вынослівасць, гібкасць, каардынацыйныя здольнасці;
- ♦ фарміраваць веды і ўменні, неабходныя дзяўчатам для самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі з мэтай аздаравлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;
- ♦ прывучаць выконваць патрабаванні бяспечных паводзін на арганізаваных і самастойных занятках па фізічнай культуры.

### Лёгкая атлетыка

#### Спартыўная хадзьба

**Задачы:** вывучаць і ўдасканалваць тэхніку спартыўнай хадзьбы; выхоўваць валявыя якасці; развіваць агульную вынослівасць, здольнасць да дыферэнцыроўкі часавых, сілавых, прасторавых параметраў, узнаўлення тэмпу, дакладнасці рухаў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў хадзьбой з мэтай аздаравлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

**Вучэбны матэрыял:** спартыўная хадзьба; хадзьба звычайным крокам па разметках, з зададзенай хуткасцю, у зададзеным тэмпе, *са зменай тэмпу праз пэўныя адрэзкі дыстанцыі*<sup>1</sup>.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець прадэманстраваць тэхніку спартыўнай хадзьбы.
2. Ведаць правілы нарміравання хадзьбы з аздаравленчымі мэтамі з улікам асаблівасцей жаночага арганізма.

#### Бег

**Задачы:** выхоўваць валявыя якасці; развіваць хуткасныя, хуткасна-сілавыя здольнасці, агульную вынослівасць, здоль-

---

<sup>1</sup> Курсівам выдзелены новы вучэбны матэрыял.

насьць да хуткага рэагаваньня, дыферэнцыроўкі часавых параметраў бегу; фарміраваць веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў бегам з мэтай аздараўленьня і фарміраваньня здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

**Вучэбны матэрыял:** бег з нізкага і высокага старту на хуткасць, на 15—20 м, бег са зменаў напрамку, з зададзенай хуткасцю на зададзены час, бег на лепшы вынік у зададзены час, чаўночны бег 3×10 м, 4×9 м, 10×5 м; эстафетны бег па крузе; удасканаленне размеркаваньня сіл у аздараўленчым бегу за 1, 2, 3 мін; працяглы раўнамерны і пераменны бег на вынослівасць; кросавы бег па перасечанай мясцовасці.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Удасканалваць тэхніку бегу на хуткасць і на вынослівасць.
2. Павышаць хуткасць рэагаваньня на розныя сігналы.
3. Паляпшаць вынік у спрынтарскім бегу.
4. Паляпшаць вынік у бегу на вынослівасць.
5. Ведаць асаблівасці нарміраваньня аздараўленчага бегу з улікам асаблівасцей жаночага арганізма.

#### Скачкі

**Задачы:** развіваць хуткасныя, хуткасна-сілавыя здольнасці, дакладнасць і ўзгодненасць рухаў; удасканалваць здольнасць дыферэнцыраваць часавыя, сілавыя, прасторавыя параметры рухаў, узнаўляць зададзены рытм; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў дзяўчыны фізічнымі практыкаваннямі.

**Вучэбны матэрыял:** скачкі штуршком дзвюх ног на далёкасць, на зададзеную адлегласць, у вышыню з даставаннем прадмета; мнагаскокі на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх, мнагаскокі на адной назе на далёкасць з зададзенай колькасцю скачкоў; скачкі ў даўжыню з разгону на далёкасць і на зададзеную адлегласць; скачкі ў вышыню з разгону вывучаным спосабам.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Павышаць узровень развіцця хуткасна-сілавых якасцей.
2. Удасканалваць тэхніку скачкоў у вышыню і ў даўжыню з разгону.
3. Павышаць вынік скачкоў у даўжыню з разгону.
4. Ведаць асаблівасці нарміраваньня скачковых практыкаванняў з улікам асаблівасцей жаночага арганізма.

## **Кіданне**

**Задачы:** развіваць сілавых, хуткасна-сілавых здольнасці, дыферэнцыроўку сілавых, прасторавых параметраў рухаў, дакладнасць і ўзгодненасць максімальна хуткіх рухаў, вестыбулярную ўстойлівасць, здольнасць узнаўляць рытм рухаў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя дзяўчатам для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял**<sup>1</sup>: кідкі набіўнога мяча (2 кг) дзвюма рукамі з розных зыходных становішчаў: стоячы тварам і бокам у напрамку кідання з месца, з кроку, з двух, трох крокаў наперад-уверх, знізу ўверх *на зададзеную і максімальную далёкасць і вышыню*; лоўля набіўнога мяча (2 кг) дзвюма рукамі пасля кідка партнёра, пасля воплеска рукамі за спінай; кіданне тэніснага мяча на далёкасць з месца, з 4—5 кідковых крокаў, з поўнага разгону па калідоры 10 м і на зададзеную адлегласць; кідкі тэніснага мяча ў гарызантальную цэль з адлегласці 20—25 м; *кідкі і лоўля «лётаючых талерачак» і (або) бумеранга.*

### **ПАТРАБАВАННІ**

1. Павышаць узровень развіцця хуткасна-сілавых, сілавых якасцей.
2. Паляпшаць спалучаную дыферэнцыроўку сілавых, прасторавых параметраў рухаў, дакладнасць і ўзгодненасць рухаў.
3. Павышаць вынік у кідках тэніснага мяча на далёкасць і дакладнасць.
4. Ведаць правілы нарміравання кіданняў для заняткаў з аздараўленчай і прыкладной накіраванасцю з улікам асаблівасцей жаночага арганізма.

## **Рытмічная гімнастыка**

### **Практыкаванні для правільнай паставы**

**Задачы:** мэтанакіравана фарміраваць правільную паставу; развіваць здольнасць да дыферэнцыроўкі прасторавых параметраў правільнай паставы; павышаць дакладнасць аднаўлення аператыўнай позы пры выкананні рухаў і рухальных дзеянняў; фарміраваць веды і ўменні, неабходныя для самастойнага кантролю і выпраўлення парушэнняў паставы дзяўчыны.

---

<sup>1</sup> Вучэбны матэрыял па кіданні падрыхтаваны А. А. Зданевічам.

**Вучэбны матэрыял:** *хадзьба пад музыку без прадметаў, з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі наперад з захаваннем правільнай паставы.*

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець захоўваць правільную асноўную паставу.
2. Умець захоўваць правільную аператыўную паставу пры выкананні розных фізічных практыкаванняў.
3. Ведаць фактары, якія ўздзейнічаюць на паставу дзяўчыны, і метадычныя прыёмы фарміравання правільнай паставы.

#### Практыкаванні для здароўя і прыгажосці

**Задачы:** фарміраваць правільную паставу; рознабакова развіваць мышачную сістэму; павышаць узровень функцыянальных магчымасцей жыццёва важных органаў і сістэм арганізма; фарміраваць прыгожую фігуру; развіваць гібкасць, сілавую якасці, вынослівасць; развіваць здольнасць да арыентавання, рытму, дыферэнцыроўкі часавых, прасторавых, сілавых параметраў, рухальнай выразнасці; фарміраваць уменні і навыкі, неабходныя для выкарыстання вывучаных сродкаў рытмічнай гімнастыкі для аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

**Вучэбны матэрыял:** *перамяшчэнне пад музыку, рукі на поясе: звычайным крокам, на насках, скрыжаваным крокам управа (улева); крокамі вальса, полькі, мазуркі, рухамі сучасных танцаў; тое самае, але з рознымі палажэннямі рук; тое самае, але з рознымі камбінацыямі палажэнняў рук; бег звычайны ў тэмпе, які задаецца музыкай; бег прыстаўнымі крокамі ўлева (управа); тое самае, але з паваротамі пасля чатырох паўтарэнняў; агульнаразвіццёвыя практыкаванні для развіцця рухавасці суставаў і пластыкі рухаў без прадметаў, якія выконваюцца стоячы на месцы: для кісцей рук і ног; для рук і ног; для плечавога пояса і ног («спружынка»); для плечавога пояса, ног (выпады) і тулава (павароты, нахілы) з рухамі рук; для шыі, тулава, рук і ног; для тулава, рук і ног.*

Практыкаванні ў партэры для мышцаў рук і тулава; бёдраў і тазавага пояса; жывата і ног; спіны і рук; пазваночніка, рук і шыі; галёнкі, галёнкаступнёвых суставаў і ступняў; спе-

цьяльныя практыкаванні для развіцця пластычнасці рухаў у стойцы: з чаргаваннем напружання і расслаблення мышцаў, з *расслабленнем адных мышачных груп і адначасовым напружаннем другіх мышачных груп*; плаўныя рухі рукамі, тулавам, галавой у спалучэнні з паваротамі, выпадамі, паўпрысяданнямі, прысяданнямі.

Хвалі: *са становішча седзячы на пятках на падлозе, стоячы.*

Махавыя рухі рукамі і нагамі ў розных спалучэннях.

Скачкі на месцы: *на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук; папераменна на правай, левай і на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук.*

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець выконваць фізічныя практыкаванні ў рытме музычнага суправаджэння.
2. Умець захоўваць правільную паставу пры выкананні асобных практыкаванняў і комплексаў пад музычнае суправаджэнне.
3. Павышаць узровень агульнай, сілавой, хуткасна-сілавой вынослівасці, рухавасці ў суставах.
4. Павышаць узровень каардынацыйных здольнасцей: захавання зададзенага рытму рухаў, дыферэнцыроўкі прасторавых параметраў рухаў, узгодненасці рухаў, рэагавання на рухі партнёра (настаўніка), пераключэння ад адных рухаў да іншых, захавання раўнавагі, узгодненасці расслаблення і напружання.
5. Умець выкарыстоўваць вывучаныя сродкі самастойна для аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

#### Акрабатыка

**Задачы:** выхоўваць смеласць; развіваць здольнасць да вестбулярнай устойлівасці, дыферэнцыроўкі часавых, прасторавых параметраў, захавання рытму, раўнавагі, дакладнасці рухаў, арыентавання ў прасторы, узгодненасці рухаў.

**Вучэбны матэрыял:** *стойка на лапачках з папераменным згібаннем ног; два кулькі ў групоўцы наперад разам; два кулькі ў групоўцы назад разам; раўнавага «ластаўка» або «шпагат».*

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець выконваць камбінацыю, якая ўключае не менш як шэсць вывучаных элементаў.

## Лыжная падрыхтоўка

**Задачы:** засвойваць спосабы перамяшчэння на лыжах; выхоўваць смеласць, настойлівасць, развіваць сілавую і агульную вынослівасць, здольнасць да захавання рытму, раўнавагі, арыентавання ў прастору, узгодненасці рухаў, рацыянальнага расслаблення мышцаў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** вывучаныя прыёмы перамяшчэння бяскрокавым, аднакрокавым, двухкрокавым адначасовымі хадамі, папераменным двухкрокавым ходам, *каньковы ход*<sup>1</sup>; пераход ад адначасовых хадоў да папераменнага ходу; пад'ёмы «лесвіччай», «паўелачкай», «елачкай»; спускі ў высокай, сярэдняй, нізкай стойках; павароты на месцы і ў руху; тармажэнні «паўпругам», «пругам»; выкарыстанне пералічаных тэхнічных прыёмаў пры праходжанні дыстанцыі ад 4 да 5 км.

### ПАТРАБАВАННІ

1. Удасканалваць тэхніку лыжных хадоў.
2. Удасканалваць тэхніку пад'ёмаў на лыжах.
3. Удасканалваць тэхніку паваротаў у руху.
4. Удасканалваць тэхніку спускаў у высокай, сярэдняй стойках.
5. Паляпшаць вынік бегу на лыжах на дыстанцыі 5 км.
6. Ведаць правілы нарміравання нагрузкі пры самастойных занятках.

## Спартыўныя гульні<sup>2</sup>

**Задачы:** развіваць здольнасць хутка і дакладна рэагаваць, перастройваць рухі і рухальныя дзеянні ў дынамічных умовах гульні, дакладна дыферэнцыраваць часавыя, сілавыя, прасторавыя параметры рухаў, узгадняць рухі і рухальныя дзеянні пры дэфіцыце часу для прыняцця рашэння; развіваць хуткасна-сілавыя якасці і агульную вынослівасць; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

---

<sup>1</sup> Пры наяўнасці ўмоў (лыжная траса, лыжы і лыжныя палкі для каньковага ходу і інш.).

<sup>2</sup> У базавым кампаненце выкарыстоўваюцца спартыўныя гульні, вывучаемыя ў базавай школе.



**Вучэбны матэрыял па баскетболе:** вырыванне і выбі- ванне мяча; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са зменай хуткасці і напрамку руху; вядзенне папераменна правай і левай рукой; перахопы мяча падчас вядзення; кідкі мяча па кольцы адной рукой з месца ад пляча і з двайнога кроку; штрафныя кідкі; перадачы мяча рознымі спосабамі на месцы, падчас руху ў адным напрамку і пры сустрэчным руху; *тактычныя ўзаемадзеянні пры персанальнай і зоннай абароне*; гульня на адно кольца; двухбакавая гульня.

**Вучэбны матэрыял па гандболе:** лоўля мяча дзвюма рукамі, адной рукой; перадачы мяча адной і дзвюма рукамі на кароткую, сярэднюю і доўгую адлегласць ад пляча, знізу, збоку і над галавой; вядзенне мяча ў спалучэнні з абводкай праціў- ніка, перадачамі і кідкамі па варотах; лоўля і перадачы мяча пры сустрэчным руху; вядзенне мяча са змяненнем хуткасці перамяшчэння; адцягваючыя ўвагу індывідуальныя дзеянні ў нападзенні; тэхніка 7-метровага штрафнога кідка; гульня варатара; *перадача і лоўля мяча ў тройках*, перадача і лоўля мяча з адскокам ад пляцоўкі; кідок з апорнага становішча; *падстрахоўка ў абароне*; двухбакавая гульня.

**Вучэбны матэрыял па валейболе:** стойкі іграка; пера- мяшчэнні ў стойках; прыёмы мяча зверху і знізу; ніжняя і верхняя падачы; падманныя перадачы з другога і чацвёртага нумара; страхоўка пры падачы; другая перадача ў зоны 4 і 2; двухбакавая гульня.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець выконваць вывучаныя тэхнічныя дзеянні.
2. Умець выконваць вывучаныя тактычныя ўзаемадзеянні.
3. Умець прымяняць вывучаныя тэхнічныя і тактычныя дзеянні ва ўмовах вучэбнай гульні.
4. Умець нарміраваць нагрузку падчас самастойнай гульні.

### ФІЗІЧНАЯ ПАДРЫХТОЎКА ЮАКАОЎ

#### Задачы фізічнай падрыхтоўкі:

♦ развіваць сілавыя, хуткасныя і хуткасна-сілавыя здольнасці, агульную вынослівасць, гібкасць, каардынацыйныя здольнасці;

♦ удасканальваць тэхніку выканання фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці, якія выкарыстоўваюцца для развіцця рухальных здольнасцей;

♦ садзейнічаць гарманічнаму фізічнаму развіццю;

♦ фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі з мэтай аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

## Лёгкая атлетыка

### Спартыўная хадзьба

**Задачы:** выхоўваць валявыя якасці; развіваць агульную вынослівасць, здольнасць да дыферэнцыроўкі часавых, сілавых, прасторавых параметраў, узнаўлення тэмпу, дакладнасці рухаў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў хадзьбой з мэтай аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

**Вучэбны матэрыял:** спартыўная хадзьба; хадзьба звычайным крокам і на насках па разметках, з зададзенай хуткасцю, у зададзеным тэмпе, са зменай тэмпу праз пэўныя адрэзкі дыстанцыі, скарачаным або падоўжаным крокам, са зменай напрамку.

ПАТРАБАВАННІ

1. Засвоіць тэхніку спартыўнай хадзьбы.

2. Ведаць правілы нарміравання хадзьбы з аздараўленчымі мэтамі.

### Бег

**Задачы:** выхоўваць валявыя якасці; развіваць хуткасныя, хуткасна-сілавыя якасці, агульную вынослівасць, здольнасць да хуткага рэагавання, дыферэнцыроўкі часавых, сілавых, прасторавых параметраў, узнаўлення рытму, узгодненасці рухаў ва ўмовах дэфіцыту часу; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў бегам з мэтай аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

**Вучэбны матэрыял:** бег з нізкага і высокага старту на хуткасць, на 15—20 м, бег на 15—20 м са становішча седзячы, бег з зададзенай хуткасцю, бег на лепшы вынік у зададзены час, бег са зменай напрамку, чаўночны бег 3×10 м, 4×9 м,

10×5 м; *эстафетны бег на крузе*; удасканаленне размеркавання сіл у бегу за 1, 2, 3 мін; працяглы раўнамерны і пераменны бег на вынослівасць; кросавы бег па перасечанай мясцовасці.

ПАТРАБАВАННІ

1. Удасканальваць тэхніку спрынтарскага бегу і бегу на вынослівасць.
2. Павышаць узровень развіцця хуткасна-сілавых якасцей.
3. Павышаць хуткасць рэагавання на розныя сігналы.
4. Паляпшаць вынік у спрынтарскім бегу.
5. Паляпшаць вынік у бегу на вынослівасць.
6. Ведаць правілы нарміравання бегу з аздараўленчымі мэтамі.

### **Скачкі**

**Задачы:** развіваць хуткасныя, хуткасна-сілавыя здольнасці, дакладнасць і ўзгодненасць рухаў; удасканальваць здольнасць дыферэнцыраваць часавыя, сілавыя, прасторавыя параметры рухаў, узнаўляць зададзены рытм; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** скачкі штуршком дзвюх ног на далёкасць, у вышыню з даставаннем прадмета; мнагаскокі на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх; скачкі з месца трайныя, пяцярныя; скачкі ў даўжыню з разгону на далёкасць і *на зададзеную адлегласць*, скачкі ў вышыню з разгону.

ПАТРАБАВАННІ

1. Павышаць узровень развіцця хуткасна-сілавых якасцей.
2. Удасканальваць тэхніку скачкоў у вышыню і ў даўжыню з разгону.
3. Павышаць вынік скачкоў у вышыню і ў даўжыню з разгону.
4. Ведаць правілы нарміравання скачковых практыкаванняў з аздараўленчымі мэтамі.

### **Кіданне**

**Задачы:** развіваць сілавыя, хуткасна-сілавыя здольнасці, дыферэнцыроўку сілавых, прасторавых параметраў рухаў, дакладнасць і ўзгодненасць рухаў ва ўмовах дэфіцыту часу, вестыбулярную ўстойлівасць, здольнасць узнаўляць рытм рухаў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** кідкі набіўнога мяча (5 кг) дзвюма рукамі з розных зыходных становішчаў: стоячы тварам і бокам у напрамку кідання з месца, з кроку, з двух, трох крокаў наперад-уверх, знізу ўверх на зададзеную і максімальную далёкасць і вышыню; лоўля набіўнога мяча (5 кг) дзвюма рукамі пасля кідка партнёра, пасля воплеска рукамі за спінай; кіданне гранаты 700 г на далёкасць з месца, з 4—5 кідковых крокаў, з поўнага разгону па калідоры 10 м і на зададзеную адлегласць.

ПАТРАБАВАННІ

1. Павышаць узровень развіцця хуткасна-сілавых, сілавых якасцей.
2. Паляпшаць спалучаную дыферэнцыроўку сілавых, прасторавых параметраў рухаў, дакладнасць і ўзгодненасць рухаў паводле даных тэсту з набіўным мячом: кідок уверх, прысесці-стаць, паварот на 360°, злавіць мяч.
3. Павышаць вынік у кіданні гранаты на далёкасць.
4. Паглыбляць веданне правіл нарміравання кіданняў з прыкладной накіраванасцю.

## Гімнастыка і акрабатыка

### *Агульнаразвіццёвыя практыкаванні*

#### **Хадзьба**

**Задачы:** развіваць здольнасць да вар'іравання тэмпу перамяшчэння, дыферэнцыроўкі пры перамяшчэнні часавых і прасторавых параметраў; павышаць узгодненасць рухаў і рухальных дзеянняў, выразнасць рухаў; фарміраваць веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** хадзьба на насках са зменай даўжыні крокаў, хадзьба звычайная з запавольваннем і паскарэннем частаты рухаў, у зададзеным тэмпе, выпадамі, на пятках, на знешнім баку ступні, на насках, прыстаўнымі крокамі наперад, назад, дробным крокам з захаваннем паставы.

ПАТРАБАВАННІ

1. Умець захоўваць зададзены тэмп рухаў пры розных спосабах перамяшчэння.
2. Умець вар'іраваць хуткасць хадзьбы.
3. Умець нарміраваць фізічную нагрузку падчас хадзьбы з аздараўленчымі мэтамі.

## **Бег**

**Задачи:** развіваць агульную вынослівасць, здольнасць да дыферэнцыроўкі часавых і прасторавых параметраў; павышаць дакладнасць рухаў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** бег раўнамерны, са змяненнем тэмпу, дробным крокам, з высокім падыманнем бядра, прыстаўнымі крокамі, са зменаў напрамку з захаваннем паставы.

### ПАТРАБАВАННІ

1. Павышаць агульную вынослівасць.
2. Умець вар'іраваць хуткасць бегу.
3. Умець нарміраваць фізічную нагрузку падчас бегу з здараўленчымі мэтамі.

### *Практыкаванні для паставы*

**Задачи:** развіваць здольнасць да дыферэнцыроўкі прасторавых параметраў асноўнай паставы; павышаць дакладнасць узнаўлення аператыўнай позы пры выкананні рухаў і рухальных дзеянняў; фарміраваць веды і ўменні, неабходныя для самастойнага кантролю паставы.

**Вучэбны матэрыял:** хадзьба без прадметаў, з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі з захаваннем правільнай паставы.

### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець захоўваць правільную асноўную паставу.
2. Умець захоўваць правільную аператыўную паставу пры выкананні розных фізічных практыкаванняў.
3. Ведаць фактары, якія ўздзейнічаюць на паставу, і метадычныя прыёмы фарміравання правільнай паставы.

### *Наскокванні і саскокванні*

**Задачи:** выхоўваць смеласць; развіваць хуткасна-сілавая якасці, здольнасць дыферэнцыраваць сілавая параметры, узгадняць рухі, захоўваць раўнавагу; удасканалваць дакладнасць рухаў і рухальных дзеянняў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** заскокванні на лаўку штуршком дзвюх ног з месца, штуршком адной і махам другой нагі з

кроку з устаноўкай на мяккасць прызямлення; саскокванне з лаўкі, гімнастычнага казла (каня), гімнастычнай сценкі з сярэднім і глыбокім прызямленнем; скачкі ў глыбіню з малой вышыні (20—25 см) з наступным максімальным адскокам; *саскокванні з сярэдняй вышыні (40—50 см) з наступным адскокам.*

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець мякка і дакладна прызямляцца пасля саскоквання ў глыбіню.
2. Умець захоўваць раўнавагу пасля наскоквання і саскоквання.
3. Умець пераходзіць пасля саскоквання ў кулёк наперад у шчыльнай групоўцы.

### **Практыкаванні на гімнастычных снарадах**

**Задачы:** выхоўваць смеласць; развіваць сілу, сілавую вынослівасць, хуткасна-сілавую якасці, гібкасць, здольнасць узнаўляць рытм, дыферэнцыраваць часавыя і сілавыя параметры, узгадняць рухі; дабівацца дакладнасці ўзнаўлення рухаў і рухальных дзеянняў, эстэтычна выразнага выканання практыкаванняў; вучыць рацыянальна расслабляць мышцы, захоўваць раўнавагу; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** перакладзіна высокая: камбінацыя, якая ўключае не менш як пяць элементаў, у тым ліку *пад'ём пераваротам ва ўпор з дапамогай*; брусы паралельныя: камбінацыя, якая ўключае не менш як пяць элементаў, у тым ліку *пад'ём разгібам у сед ногі паасобку*; скачок апорны: *ногі паасобку цераз каня ў даўжыню «наўскасяк»*; лажанне: па канаце (шасце) на адлегласць *без дапамогі ног.*

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець выконваць камбінацыі на высокай перакладзіне, паралельных брусах.
2. Умець скакаць цераз каня ў даўжыню «наўскасяк».
3. Умець лазіць па канаце (шасце) на адлегласць.

### **Акрабатычныя практыкаванні**

**Задачы:** выхоўваць смеласць; развіваць сілу, сілавую вынослівасць, гібкасць, здольнасць узнаўляць рытм, дыферэнцыра-

ваць прасторавыя і часавыя параметры, узгадняць рухі; дабівацца дакладнасці ўзнаўлення рухаў і рухальных дзеянняў; фарміраваць уменне эстэтычна выразна выконваць практыкаванні, захоўваць раўнавагу; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** два кулькі разам наперад, два кулькі разам назад, стойка на галаве, *стойка на руках*.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Удасканальваць тэхніку выканання акрабатычных камбінацый.
2. Павышаць узровень развіцця сілы, сілавой вынослівасці, хуткасна-сілавых якасцей, гібкасці.
3. Павышаць на працягу навучальнага года колькасць паўтарэнняў практыкаванняў у тэставым крузе, які ўключае 5 станцый, выконваецца па метадзе інтэрвальнага практыкавання з інтэрваламі адпачынку па формуле «15 с — работа, 45 с — адпачынак».
4. Выконваць правілы страхоўкі і самастрахоўкі на гімнастычных снарадах і пры выкананні акрабатычных практыкаванняў.

### Атлетычная гімнастыка

**Задачы:** садзейнічаць гарманічнаму фізічнаму развіццю, выхоўваць валявыя якасці; развіваць сілу, сілавую вынослівасць, гібкасць, здольнасць да дыферэнцыроўкі сілавых параметраў, да рацыянальнага расслаблення мышцаў; дабівацца дакладнасці рухаў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** сілавая практыкаванні для двухгаловай мышцы пляча, мышцаў шыі, трапецападобнай мышцы, дэльтападобнай мышцы, вялікай грудной мышцы, мышцаў перадплечча, прамай мышцы жывата, чатырохгаловай мышцы бядра, ікраножнай мышцы, мышцаў задняй паверхні бядра, вонкавай касой мышцы жывата, доўгіх мышцаў спіны, найшырэйшай мышцы спіны, трохгаловай мышцы пляча з рознымі абцяжарваннямі (вагой цела, вагой гантэлей, штангі, гіры, груза і да т. п.), з пераадоленнем пругкіх уласцівасцей прадметаў (эластычны бінт, эспандэр, пругкая спружына і да т. п.); *комплексы практыкаванняў для фарміравання мышачнай масы.*

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Ведаць правілы нарміравання фізічнай нагрузкі пры самастойных занятках з абцяжарваннямі.
2. Ведаць магчымую рызыку пры самастойных занятках з абцяжарваннямі і спосабы яе пазбягання.
3. Ведаць пра шкоднае ўздзеянне на арганізм прэпаратаў, якія паскараюць павелічэнне мышачнай масы.
4. Павышаць узровень сілы і сілавой вынослівасці.
5. Павялічваць мышачную масу і фарміраваць рэльеф мышцаў.

### Лыжная падрыхтоўка

**Задачы:** выхоўваць смеласць, настойлівасць; развіваць сілавую і агульную вынослівасць, здольнасць да захавання рытму, раўнавагі, арыентавання ў прасторы, узгодненасці рухаў, рацыянальнага расслаблення мышцаў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** вывучаныя прыёмы перамяшчэння бяскрокавым, аднакрокавым, двухкрокавым адначасовымі хадамі, папераменным двухкрокавым ходам; пераход ад адначасовых хадоў да папераменнага ходу; пад'ёмы «лесвічкай», «паўелачкай», «елачкай»; спускі ў высокай, сярэдняй, нізкай стойках; павароты на месцы і ў руху; тармажэнні «паўпругам», «пругам»; *выкарыстанне пералічаных тэхнічных прыёмаў пры праходжанні дыстанцыі 5 км на вынік.*

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Удасканалваць тэхніку лыжных хадоў.
2. Удасканалваць тэхніку пад'ёмаў на лыжах.
3. Удасканалваць тэхніку паваротаў у руху.
4. Удасканалваць тэхніку спускаў у высокай, сярэдняй, нізкай стойках.
5. Паляпшаць вынік бегу на лыжах на дыстанцыі 5 км.
6. Ведаць правілы нарміравання нагрузкі пры самастойных занятках.

### Спартыўныя гульні

**Задачы:** развіваць здольнасць хутка і дакладна рэагаваць, перастройваць рухі і рухальныя дзеянні ў дынамічных умовах гульні, дакладна дыферэнцыраваць часавыя, сілавыя, прасторавыя параметры рухаў, захоўваць раўнавагу, узгадняць рухі



і рухальныя дзеянні пры дэфіцыце часу для прыняцця рашэння; развіваць хуткасна-сілавыя якасці і агульную вынослівасць; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял па баскетболе:** вырыванне і выбіванне мяча; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са зменай хуткасці і напрамку руху; вядзенне папераменна правай і левай рукой; перахопы мяча падчас вядзення; кідкі мяча па кольца адной рукой з месца ад пляча і з дваінога кроку; штрафныя кідкі; *лоўля мячэй, якія высока ляцяць, у скачку дзвюма рукамі*; перадачы мяча рознымі спосабамі на месцы, падчас руху ў адным напрамку і пры сустрэчным руху; *тактычныя ўзаемадзеянні пры персанальнай абароне*; гульня на адно кольца; двухбакавая гульня.

**Вучэбны матэрыял па футболе:** вядзенне мяча ўнутраным і знешнім бокам пад'ёму ступні са зменай хуткасці і напрамку руху; удары па мячы, які коціцца, унутраным і знешнім бокам ступні, наском; удар сярэдзінай ілба па мячы, які ляціць; укідванні мяча з-за бакавой лініі з месца, тое самае з разгону; *спыненне мяча грудзмі; удар галавой па мячы ў скачку*; падманныя рухі з тармажэннем і зменай напрамку руху без мяча, тое самае з мячом; простыя тактычныя камбінацыі ў парах і тройках; двухбакавая гульня.

**Вучэбны матэрыял па гандболе:** лоўля мяча дзвюма рукамі, адной рукой; перадачы мяча адной і дзвюма рукамі на кароткую, сярэднюю і доўгую адлегласць ад пляча, знізу, збоку і над галавой; вядзенне мяча ў спалучэнні з абводкай праціўніка, перадачамі і кідкамі па варотах, лоўля і перадачы мяча пры сустрэчным руху; вядзенне мяча са змяненнем хуткасці перамышчэння; адцягваючыя ўвагу індывідуальныя дзеянні ў нападзенні; тэхніка 7-метровага штрафнога кідка; гульня варатары; *перадача і лоўля мяча ў тройках, скрыжаваны рух, рух васьмёркай; перадача і лоўля мяча з адскокам ад пляцоўкі*; двухбакавая гульня.

**Вучэбны матэрыял па валеболе:** стойкі іграка; перамышчэнні ў стойках; прыёмы мяча зверху і знізу; ніжняя і верхняя падачы; нападаючыя ўдары, *блакіраванні; страхойка*, другая перадача ў зоны 4 і 2; нападаючы ўдар і перадачы ў скачку, *прыём мяча знізу адной рукой з падзеннем*; двухбакавая гульня.

## ПАТРАБАВАННІ

1. Умець выконваць вывучаныя тэхнічныя дзеянні.
2. Умець выконваць вывучаныя тактычныя ўзаемадзеянні.
3. Умець прымяняць вывучаныя тэхнічныя і тактычныя дзеянні ва ўмовах вучэбнай гульні.
4. Умець нарміраваць нагрузку падчас самастойнай гульні.

## **ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАЕНТ ВУЧЭБНЫХ ПРАГРАМ БАЗАВАГА ЎЗРОЎНЮ НА АСНОВЕ АГУЛЬНАЙ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТОЎКІ ДЛЯ ДЗЯЎЧАТ**

### **ФІЗІЧНАЯ ПАДРЫХТОЎКА**

Вучэбныя задачы, змест вучэбнага матэрыялу для іх вырашэння і вучэбныя патрабаванні раздзела «Фізічная падрыхтоўка» варыятыўнага кампанента распрацоўвае настаўнік фізічнай культуры, арыентуючыся пры гэтым на асаблівасці арганізма і псіхікі дзяўчат, узровень іх фізічнай падрыхтаванасці, асаблівасці фізкультурных і спартыўных інтарэсаў. Важным фактарам з’яўляецца магчымасць школьнай базы і настаўнікаў фізічнай культуры дапоўніць вучэбныя задачы, змест вучэбнага матэрыялу базавага кампанента (лёгкая атлетыка, рытмічная гімнастыка, акрабатыка, лыжная падрыхтоўка, спартыўныя гульні, плаванне) цікавым і карысным для вучняў вучэбным матэрыялам, які павінен садзейнічаць аздаравленчай накіраванасці навучальнага працэсу, павышэнню ўзроўню агульнай фізічнай падрыхтаванасці і фізкультурнай адукаванасці вучняў, неабходнай для фарміравання здоравага, фізічна актыўнага ладу жыцця дзяўчат і самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на працягу жыцця.

## **ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАЕНТ ВУЧЭБНЫХ ПРАГРАМ ПАВЫШАНАГА І ПАГЛЫБЛЕНАГА ЎЗРОЎНЯЎ НА АСНОВЕ АЭРОБІКІ**

### **ПРАКТЫЧНЫ МАТЭРЫЯЛ АЭРОБІКІ**

**Задачи вучэбнай дзейнасці:**

♦ вывучаць і замацоўваць разнавіднасці базавых рухаў аэробікі;

- ◆ засвойваць і замацоўваць элементы цяжкасці;
- ◆ фарміраваць навыкі харэаграфіі;
- ◆ вывучаць падтрымкі і ўзаемадзеянні;
- ◆ развіваць спецыяльныя фізічныя якасці ў структуры засвоеных рухальных навыкаў спартыўнай аэробікі.

### **Базавыя рухі, уменні і навыкі**

Разнавіднасці крокаў. Разнавіднасці прыстаўнога кроку ўбок (Step touch). Разнавіднасці асноўнага кроку (Basic Step). Разнавіднасці скрыжаванага кроку (Grape wine). Разнавіднасці крокаў ногі паасобку—ногі разам (V-step, W-step, A-step, side to side). Камбінацыі з засвоеных крокаў у спалучэнні з рухамі рук (рукі ў бакі, уверх, уперад, управа, улева, згібанні і разгібанні рук).

Разнавіднасці бегу (jog). Бег на месцы. Бег з прасоўваннем наперад і назад. Выкананне базавых крокаў у форме бегу. Спалучэнні розных форм бегу з воплескамі, згібаннямі і разгібаннямі рук.

Падскокі (skips). Падскокі нагу ўперад, убок, назад. Падскокі з нагі на нагу.

Пад'ём калена (knee lift). Пачарговае і шматразавае выкананне пад'ёму калена. Пад'ём калена з падскокам. Спалучэнні з бегу, падскокаў.

Падскокі ногі паасобку—ногі разам (Jumping jack). Шматразавае выкананне падскокаў ногі паасобку—ногі разам. Спалучэнне падскокаў ногі паасобку—ногі разам з рознымі палажэннямі рук. Выкананне звязак з разнавіднасцей бегу, падскокаў, выпадаў, пад'ёмаў калена і падскокаў ногі паасобку—ногі разам.

Выпад (lunge). Выпады ўперад. Выпады ўбок. Выпады з падскокамі. Спалучэнні з разнавіднасцей бегу, падскокаў, выпадаў, пад'ёмаў калена, падскокаў ногі паасобку—ногі разам з выпадамі.

Мах (kick). Махі ўперад. Махі ў бакі. Махі ўперад і у бакі з падскокамі. Спалучэнні махаў і пад'ёмаў калена з рухамі рук. Спалучэнні і звязкі разнавіднасцей бегу, падскокаў, выпадаў, пад'ёмаў калена і махаў з рухамі рук.

### **Элементы цяжкасці**

*Элементы дынамічнай сілы.* Аджыманні (згібанні і разгібанні рук ва ўпоры лежачы): з упору лежачы на каленях, з упору лежачы ногі паасобку, з упору лежачы.

**Свабодныя падзенні** (пераход са стойкі ва ўпор лежачы): са стойкі на каленях, са стойкі ногі паасобку, з асноўнай стойкі, з паваротам на  $180^\circ$ .

**Кругі** (кругавыя рухі нагамі ва ўпоры на руках): круг нагой з прыседу на адной, другая — убок на насок, круг нагой з упору лежачы, пачарговыя кругі нагамі са становішча лежачы на спіне.

**Элементы статычнай сілы.** «Прэс» — пад'ём тулава са становішча лежачы рукі ўверх або за галаву. Вугал з апо-рай (прыпадыманне ног над падлогай ва ўпоры седзячы або пад'ём таза над падлогай у тым самым зыходным стано-вішчы). Вуглы (сілавое ўтрыманне ног ва ўпоры): упор вуглом ногі паасобку, адна рука па-за, упор вуглом ногі паасобку.

**Скачкі.** Скачкі прагнуўшыся, скачкі з падкіднога мосціка, скачкі ў глыбіню (з гімнастычнай лаўкі) з прызямленнем у паўпрысед рукі ў бакі. Скачкі з паваротам на  $180^\circ$ . Скачкі з паваротам на  $360^\circ$ . Скачкі ногі паасобку (з развядзеннем ног у бакі на вугал не менш як  $90^\circ$ ). Скачкі ў групоўцы (з пры-зямленнем у паўпрысед). Скачкі ў групоўцы з паваротам на  $180^\circ$ . Скачкі «казак» (адну нагу ўперад, другую сагнуць). Скачкі «нажніцы» (з пачарговым узмахам ног уперад).

**Элементы гібкасці** (і варыяцыі). «Паўшпагаты», «шпага-ты» (на правую нагу, на левую нагу і папярочны).

**Раўнавагі.** Павароты на адной назе, другая прыціснута да галёнкі, на  $360^\circ$ . Раўнавага на насках, рукі ўверх. Раўнавага на адной назе, другая ўбок, рукі ўверх або ў бакі.

### **Элементы харэаграфіі**

Пазіцыі ног: III, VI, I, II. Пазіцыі рук: падрыхтоўчае ста-новішча, I, II, III. Прыседы і паўпрыседы. Выстаўленне нагі на насок уперад, убок, назад. Пад'ём на паўпальцы. Махі. Кругі нагой па падлозе. Камбінацыі з вывучаных рухаў у спалучэнні з рухамі рук.

### **Падтрымкі і ўзаемадзеянні**

Раўнавагі ў парох. Веерападобныя нахілы ў бакі і ўпоры (па 3, па 5). Падтрымкі на бёдрах (па 2, па 3, па 5 і больш). Падтрымкі ў становішчы лежачы на спіне. Падыманне парт-нёра (удвух, утраіх, учацвярых і г. д.).

### **Спецыяльная фізічная падрыхтоўка**

Спецыяльная сілавая падрыхтоўка: утрыманне ўпору лежа-чы на сагнутых руках, утрыманне ног пад прамым вуглом у вісе на гімнастычнай сценцы, утрыманне тулава ва ўпоры ле-

жачы на бёдрах, утрыманне ног ва ўпоры седзячы на гімнастычнай лаўцы.

Спецыяльная хуткасна-сілавая падрыхтоўка: аджыманні з упору лежачы на каленях з воплескамі, «складванні» (пераход са становішча лежачы на спіне ў сед у групоўцы), павароты кругом з упору лежачы, скачковыя заданні з выкарыстаннем падкіднога мосціка і гімнастычнай лаўкі.

Развіццё гібкасці: нахілы да нагі ў стойцы на адной назе тварам да гімнастычнай сценкі, нахілы ўперад са становішча седзячы на падлозе, спружыністыя рухі ў становішчы глыбокага выпадку, махі нагамі ў становішчы лежачы або стоячы бокам да гімнастычнай сценкі, махі з падскокамі.

Практыкаванні ў раўнавазе: утрыманне раўнавагі ў стойцы на адной назе, другая прыціснута да галёнкі або ўбок-уніз, утрыманне раўнавагі пасля скачкоў, падскокаў, нечаканай змены напрамку руху.

### **Спартыўная аэробіка**

Развучванне і ўдасканаленне звязак і кампазіцый спартыўнай аэробікі, якія змяшчаюць базавыя рухі, элементы цяжкасці, падтрымкі, складзеныя ў адпаведнасці з патрабаваннямі правіл спаборніцтваў. Выкананне развучаных звязак і кампазіцый на адзнаку.

## **ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ ВУЧЭБНЫХ ПРАГРАМ БАЗАВАГА ЎЗРОЎНЮ НА АСНОВЕ АГУЛЬнай ФІЗІЧНАЙ Падрыхтоўкі для Юнакоў**

### **ФІЗІЧНАЯ Падрыхтоўка**

Вучэбныя задачы, змест вучэбнага матэрыялу для іх вырашэння і вучэбныя патрабаванні раздзела «Фізічная падрыхтоўка» варыятыўнага кампанента распрацоўваюцца з улікам магчымасцей школьнай базы, настаўніцкіх кадраў. Яны дапаўняюць вучэбныя задачы, змест вучэбнага матэрыялу базавага кампанента цікавым і карысным для вучняў вучэбным матэрыялам, які павінен садзейнічаць аздаравленчай накіраванасці вучэбнага працэсу, павышэнню ўзроўню агульнай фізічнай падрыхтаванасці і фізкультурнай адукаванасці вучняў, неабходнай для фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця і самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі ў працэсе навучання і на працягу жыцця.

# **ВАРЬЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ ВУЧЭБНЫХ ПРАГРАМ ПАВЫШАНАГА І ПАГЛЫБЛЕНАГА ЎЗРОЎНЯЎ НА АСНОВЕ АТЛЕТЫЧНАЙ ГІМНАСТЫКІ**

## **ПРАКТЫЧНЫ МАТЭРЫЯЛ АТЛЕТЫЧНАЙ ГІМНАСТЫКІ**

**Вывучэнне і ўдасканаленне тэхнікі выканання спецыяльных сілавых практыкаванняў**

**Задачы:** вывучаць тэхніку практыкаванняў, прымяняемых для развіцця сілы і фарміравання рэльефу мышцаў галёнкі, бядра, спіны, грудзей, брушнаго прэса, плечавога пояса, рук; удасканалваць тэхніку гэтых практыкаванняў для выбарачнага развіцця сілы і фарміравання рэльефу мышцаў.

### ***Вучэбны матэрыял:***

Практыкаванні для мышцаў галёнкі: пад'ёмы на наскі стоячы, пад'ёмы на наскі седзячы.

Практыкаванні для мышцаў бядра: прысяданні са штангай на плячах.

Практыкаванні для мышцаў спіны: цяга штангі ў нахіле, пад'ёмы плячэй, станавая цяга, падцягванне на перакладзіне шырокім хватам.

Практыкаванні для мышцаў грудзей: жым штангі лежачы; жым лежачы на нахіленай лаўцы; пад'ёмы ног лежачы на лаўцы.

Практыкаванні для мышцаў брушнаго прэса: пад'ёмы тулава на нахіленай лаўцы; пад'ёмы ног лежачы на лаўцы.

Практыкаванні для мышцаў плечавога пояса: жым штангі стоячы; цяга штангі да падбародка стоячы; пад'ёмы гантэлей цераз бакі ўверх стоячы.

Практыкаванні для мышцаў рук: пад'ёмы на біцэпс; пад'ёмы гантэлей на біцэпс; разгібанне рук са штангай лежачы; разгібанне рук на блоку ўніз.

### **ПАТРАБАВАННІ**

1. Удасканалваць тэхніку выканання на адзнаку вывучаных спецыяльных сілавых практыкаванняў для развіцця сілы і фарміравання рэльефу мышцаў цела.
2. Павышаць вынік выканання гэтых практыкаванняў.
3. Умець выканаць комплекс практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі з 6—8 практыкаванняў.

4. Умець выканаць комплекс практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі з 8—10 практыкаванняў.
5. Умець правільна вызначыць індывідуальную дазіроўку вывучаных практыкаванняў пры іх выкарыстанні на ўроку фізічнай культуры і падчас самастойных заняткаў.
6. Ведаць, якія фізічныя практыкаванні могуць быць выкарыстаны для развіцця сілы розных мышцаў і мышачных груп.

### **Рознабаковая мэтанакіраваная фізічная падрыхтоўка**

**Задачы:** рыхтаваць сардэчна-сасудзістую, дыхальную і мышачную сістэмы вучняў да рэгулярных заняткаў сілавымі практыкаваннямі; вучыць аднаўляць працаздольнасць пасля нагузак сілавога характару; фарміраваць уменне падтрымліваць рухавасць у суставах у працэсе сілавой трэніроўкі і нарошчвання мышачнай масы; фарміраваць уменне кантраляваць і падтрымліваць аптымальную вагу, правільную паставу.

#### **Вучэбны матэрыял:**

**Развіццё агульнай вынослівасці:** кросавы бег працягласцю ад 15—20 да 30—40 мін з частатой пульсу 120—140 уд/мін; гульня ў футбол, баскетбол, ручны мяч, рэгбі (па спрошчаных правілах).

**Развіццё сілавых здольнасцей:** агульнаразвіццёвыя практыкаванні з абцяжарваннем вагой уласнага цела, з пераадоленнем супраціўлення пругкіх уласцівасцей прадметаў; агульнаразвіццёвыя практыкаванні на гімнастычных снарадах, трэнажорах, без снарадаў; комплексы кругавой трэніроўкі ад 5—6 да 8—12 станцый з працягласцю работы 10—15 с, якія выконваюцца з інтэнсіўнасцю 70—80 %, 80—90 % з інтэрваламі для адпачынку 45—50 с, з паступовым павелічэннем колькасці станцый.

**Развіццё гібкасці:** паслядоўнае выкананне спецыяльных практыкаванняў для развіцця сілы і гібкасці:

1. 3. с. — стоячы рукі ў бакі ўзяць ручкі блочных устройстваў хватам зверху: прывядзенне-адвядзенне рук.

2. 3. с. — седзячы на лаўцы рукі назад захапіць ручку блочнага ўстройства хватам знізу: згібанне-разгібанне ў плечавых суставах выпрастаных рук.

3. 3. с. — упор ззаду на лаўцы: згібанне-разгібанне рук.

4. 3. с. — ва ўпоры на брусах: згібанне-разгібанне рук з абцяжарваннем на поясе, імкнучыся плячамі дакранацца жэрдак.

5.3. с. — у вісе на перакладзіне хват шырэй плячэй: выкруты ў плячах.

6.3. с. — лежачы спінай на вузкай лаўцы (уздоўж пазваночніка туга скатаны паралонавы валік): развядзенне-звядзенне рук з гантэлямі.

7.3. с. — седзячы ўпоперак гімнастычнага каня (або высокай лаўкі) ногі замацаваны: нахілы тулава назад з абцяжарваннем за галавой.

8.3. с. — лежачы на бёдрах упоперак гімнастычнага каня тварам уніз ногі замацаваны: выпростванне тулава з абцяжарваннем за галавой з наступным прагібам «колькі мажліва».

9.3. с. — у выпадзе адной нагой уперад са штангай на плячах: спружыністыя прысяданні ў выпадзе.

10.3. с. — у выпадзе адной нагой убок са штангай на плячах: спружыністыя прысяданні ў выпадзе ўбок.

11.3. с. — стоячы са штангай на плячах: глыбокія прысяданні.

**Фарміраванне правільнай паставы:** практыкаванні для правільнай паставы: хадзьба з захаваннем правільнай паставы без прадметаў, з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па лаўцы, па гімнастычным бярвяне, з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой; прыстаўнымі крокамі па гімнастычнай лаўцы, гімнастычным бярвяне; па гімнастычнай лаўцы з паваротамі, прысяданнямі; практыкаванні для спалучанага ўдасканалення тэхнікі, развіцця хуткасна-сілавых і сілавых якасцей і кантролю паставы: жым з-за галавы седзячы, жым з-за галавы стоячы, рыўковая цяга, штуршковая цяга, імітацыя рыўка з абцяжарваннем малой вагі і да т. п.

**Нармалізацыя масы цела:** збалансаванае харчаванне; серыйнае выкананне практыкаванняў сілавога характару з абцяжарваннем 20—40 % ад максімальнай вагі, парная лазня.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Павышаць узровень аэробных магчымасцей.
2. Павышаць вынік выканання «максімальных тэстаў», якія характарызуюць узровень рознабаковага развіцця сілы, сілавой і хуткасна-сілавой вынослівасці.
3. Дабівацца аптымальнага ўзроўню развіцця гібкасці і захоўваць яго ў працэсе заняткаў атлетычнай гімнастыкай.
4. Пастаянна кантраляваць і захоўваць правільную паставу.
5. Пастаянна кантраляваць і падтрымліваць аптымальную вагу.



## Развіццё спецыяльных сілавых здольнасцей

**Задачы:** матываваць вучэбную дзейнасць па фізічнай культуры; вучыць канцэнтрацыі і кантролю за працуючымі мышцамі; фарміраваць мышачны карсет; ствараць базавы патэнцыял для развіцця спецыяльных сілавых здольнасцей; функцыянальна рыхтаваць вучняў да павышэння аб'ёмаў спецыяльнай сілавой нагрузкі; развіваць дынамічную сілавую вынослівасць, уласна сілавая здольнасці; фарміраваць «адстаючыя» мышачныя групы; прывучаць рэгулярна весці дзённік саманазіранняў, кантраляваць фізічную нагрузку і фізічнае развіццё.

**Вучэбны матэрыял:** сілавая практыкаванні для розных мышачных груп, якія выконваюцца з абцяжарваннем гантэлямі, штангай, грузам і інш. на поўнай амплітудзе, з выкарыстаннем трэнажораў і прыстасаванняў, з індывідуальным абцяжарваннем і колькасцю паўтарэнняў, з інтэрваламі для адпачынку, дастатковымі для няпоўнага аднаўлення; спецыяльныя дыхальныя практыкаванні.

### ПАТРАБАВАННІ

1. Выконваць патрабаванні сістэматычнасці заняткаў.
2. Засвойваць уменне канцэнтрацыі і кантролю працуючых мышцаў.
3. Не фарсіраваць аб'ёмы і інтэнсіўнасць нагрузкі.
4. Рэгулярна кантраляваць свой стан, весці дзённік саманазіранняў, планавання і ўліку трэніровачнай нагрузкі.
5. Паступова фарміраваць мышачны карсет і ствараць базавы патэнцыял для развіцця спецыяльных сілавых здольнасцей.
6. Развіваць дынамічную і статычную сілавую вынослівасць, уласна сілавая здольнасці.
7. Гарманічна фарміраваць рэльеф мышцаў.

## ХІІ КЛАС

### РАЗЛІК ВУЧЭБНЫХ ГАДЗІН ДЛЯ ДЗЯЎЧАТ

#### Базавы ўзровень

Табліца 7

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
<b>БАЗАВЫ КАМПАНАЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Веды</b>	<b>8</b>
1. Правілы бяспекі заняткаў	2
2. Развіццё рухальных здольнасцей	2
3. Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі, самакантроль	1
4. Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця	1
5. Алімпізм і алімпійскі рух	2
<b>Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка</b>	<b>43</b>
1. Лёгкая атлетыка	8
2. Рытмічная гімнастыка, акрабатыка	12
3. Лыжная падрыхтоўка	8
4. Спартыўныя гульні	9
5. Кантроль узроўню фізічнай падрыхтаванасці	6
<b>ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Фізічная падрыхтоўка</b>	
1. Лёгкая атлетыка	16
2. Рытмічная гімнастыка, акрабатыка	17
3. Лыжная падрыхтоўка	6
4. Спартыўныя гульні	12
<b>Дамашняе заданне</b>	<b>+</b>
<b>У с я г о</b>	<b>102</b>

## Павышаны ўзровень

Табліца 8

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
<b>БАЗАВЫ КАМПАНАЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Веды</b>	<b>8</b>
1. Правілы бяспекі заняткаў	1
2. Развіццё рухальных здольнасцей	2
3. Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі, самакантроль	2
4. Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця	1
5. Алімпізм і алімпійскі рух	2
<b>Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка</b>	<b>43</b>
1. Лёгкая атлетка	8
2. Рытмічная гімнастыка, акрабатыка	12
3. Лыжная падрыхтоўка	8
4. Спартыўныя гульні	9
5. Кантроль узроўню фізічнай падрыхтаванасці	6
<b>ВАР'ЯТЫЎНЫ КАМПАНАЕНТ</b>	<b>85</b>
<b>Практычны матэрыял аэробікі</b>	
1. Базавыя рухі, уменні і навыкі	26
2. Элементы цяжкасці	11
3. Элементы харэаграфіі	6
4. Падтрымкі і ўзаемадзеянні	7
5. Спецыяльная фізічная падрыхтоўка	17
6. Спартыўная аэробіка	18
<b>Дамашняе заданне</b>	<b>+</b>
<b>У с я г о</b>	<b>136</b>

## Паглыблены ўзровень

Табліца 9

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
<b>Базавы кампанент</b>	<b>61</b>
<b>Веды</b>	<b>8</b>
1. Правілы бяспекі заняткаў	1
2. Развіццё рухальных здольнасцей	2

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
3. Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі, самакантроль	2
4. Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця	1
5. Алімпізм і алімпійскі рух	2
<b>Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка</b>	<b>53</b>
1. Лёгкая атлетыка	10
2. Рытмічная гімнастыка, акрабатыка	15
3. Лыжная падрыхтоўка	8
4. Спартыўныя гульні	14
5. Кантроль узроўню фізічнай падрыхтаванасці	6
<b>ВАР'ЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ</b>	<b>143</b>
<b>Практычны матэрыял аэробікі</b>	
1. Базавыя рухі, уменні і навыкі	31
2. Элементы цяжкасці	34
3. Элементы харэаграфіі	10
4. Падтрымкі і ўзаемадзеянні	11
5. Спецыяльная фізічная падрыхтоўка	27
6. Спартыўная аэробіка	30
<b>Дамашняе заданне</b>	<b>+</b>
<b>У с я г о</b>	<b>204</b>

## РАЗЛІК ВУЧЭБНЫХ ГАДЗІН ДЛЯ ЮНАКОЎ

### Базавы ўзровень

Табліца 10

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
<b>БАЗАВЫ КАМПАНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Веды</b>	<b>8</b>
1. Правілы бяспекі заняткаў	2
2. Развіццё рухальных здольнасцей	2
3. Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі, самакантроль	1
4. Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця	1
5. Алімпізм і алімпійскі рух	2

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
<b>Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка</b>	<b>43</b>
1. Лёгкая атлетыка	8
2. Гімнастыка і акрабатыка	7
3. Атлетычная гімнастыка	5
4. Лыжная падрыхтоўка	9
5. Спартыўныя гульні	8
6. Кантроль узроўню фізічнай падрыхтаванасці	6
<b>ВАР'ЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Фізічная падрыхтоўка</b>	
1. Лёгкая атлетыка	10
2. Гімнастыка і акрабатыка	12
3. Атлетычная гімнастыка	5
4. Лыжная падрыхтоўка	8
5. Спартыўныя гульні	16
<b>Дамашняе заданне</b>	<b>+</b>
<b>У с я г о</b>	<b>102</b>

### Павышаны ўзровень

Табліца 11

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
<b>БАЗАВЫ КАМПАНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Веды</b>	<b>8</b>
1. Правілы бяспекі заняткаў	2
2. Развіццё рухальных здольнасцей	2
3. Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі, самакантроль	1
4. Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця	1
5. Алімпізм і алімпійскі рух	2
<b>Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка</b>	<b>43</b>
1. Лёгкая атлетыка	8
2. Гімнастыка і акрабатыка	7

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
3. Атлетычная гімнастыка	5
4. Лыжная падрыхтоўка	8
5. Спартыўныя гульні	9
6. Кантроль узроўню фізічнай падрыхтаванасці	6
<b>ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАЕНТ</b>	<b>85</b>
<b>Практычны матэрыял атлетычнай гімнастыкі</b>	
1. Вывучэнне і ўдасканаленне тэхнікі выканання спецыяльных сілавых практыкаванняў	7
2. Развіццё агульнай вынослівасці	11
3. Развіццё сілавых здольнасцей	17
4. Развіццё гібкасці	9
5. Фарміраванне правільнай паставы	5
6. Нармалізацыя масы цела	6
7. Развіццё спецыяльных сілавых здольнасцей	30
<b>Дамашняе заданне</b>	<b>+</b>
<b>У с я г о</b>	<b>136</b>

### Паглыблены ўзровень

Табліца 12

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
<b>БАЗАВЫ КАМПАНАЕНТ</b>	<b>61</b>
<b>Веды</b>	<b>8</b>
1. Правілы бяспекі заняткаў	2
2. Развіццё рухальных здольнасцей	2
3. Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі, самакантроль	1
6. Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця	1
7. Алімпізм і алімпійскі рух	2
<b>Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка</b>	<b>53</b>
1. Лёгкая атлетыка	8

Кампанент, частка, раздзел, тэма	Навучальны год
2. Гімнастыка і акрабатыка	10
3. Атлетычная гімнастыка	6
4. Лыжная падрыхтоўка	12
5. Спартыўныя гульні	11
6. Кантроль узроўню фізічнай падрыхтаванасці	6
<b>ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ</b>	<b>143</b>
<b>Практычны матэрыял атлетычнай гімнастыкі</b>	
1. Вывучэнне і ўдасканаленне тэхнікі выканання спецыяльных сілавых практыкаванняў	7
2. Развіццё агульнай вынослівасці	13
3. Развіццё сілавых здольнасцей	22
4. Развіццё гібкасці	11
5. Фарміраванне правільнай паставы	5
6. Нармалізацыя масы цела	15
7. Развіццё спецыяльных сілавых здольнасцей	70
<b>Дамашняе заданне</b>	<b>+</b>
<b>У с я г о</b>	<b>204</b>

## **БАЗАВЫ КАМПАНЕНТ БАЗАВАГА ЎЗРОЎНЮ ВЫВУЧЭННЯ ВУЧЭБНАГА МАТЭРЫЯЛУ**

### **ВЕДЫ**

**Задачы вучэбнай дзейнасці.** У XII класе ў задачы вучэбнай дзейнасці ўваходзіць засваенне новых, замацаванне і паглыбленне вывучаных раней ведаў пра:

- ♦ правілы бяспечных паводзін падчас заняткаў, спаборніцтваў; наведвання спартыўных і іншых масавых відовішчаў і мерапрыемстваў;

- ♦ выкарыстанне фізічных практыкаванняў для аздаравлення, рэабілітацыі і рэкрэацыі, фарміраванне здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

♦ рухальныя здольнасці і методыку іх развіцця з улікам асаблівасцей фізіялагічных функцый арганізма дзяўчат і юнакоў;

♦ фарміраванне зместу і правілы самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі з улікам фізіялагічных асаблівасцей арганізма;

♦ алімпізм і алімпійскі рух.

### Вучэбны матэрыял

**Правілы бяспекі заняткаў.** Правілы бяспечных паводзін і папярэджання небяспечных сітуацый падчас вучэбных заняткаў, пры наведванні масавых спартыўных і забаўляльных відовішчаў. Правілы падрыхтоўкі месцаў бяспечных заняткаў, самаацэнкі сіл, страхоўкі, самастрахоўкі, дапамогі.

#### **Развіццё рухальных здольнасцей**

**Сілавыя здольнасці.** Практикаванні для развіцця сілавых здольнасцей. Метад стандартнага паўторнага практыкавання. Метад пераменнага паўторнага практыкавання. Выбарачнае ўздзеянне сілавых практыкаванняў. Выкарыстанне сілавых практыкаванняў для карэкцыі фігуры дзяўчыны і юнака. Рэкамендацыі па нарміраванні фізічнай нагрузкі сілавога характару на занятках з дзяўчатамі і юнакамі з улікам асаблівасцей фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізма.

**Хуткасныя і хуткасна-сілавыя здольнасці.** Задачы развіцця хуткасных і хуткасна-сілавых здольнасцей дзяўчат і юнакоў. Комплекс фізічных практыкаванняў для развіцця хуткасных і хуткасна-сілавых здольнасцей дзяўчат і юнакоў. Сродкі развіцця хуткасных і хуткасна-сілавых здольнасцей дзяўчат і юнакоў. Метад стандартнага паўторнага практыкавання. Метад варыятыўнага паўторнага практыкавання. Рэкамендацыі па нарміраванні фізічнай нагрузкі хуткаснага і хуткасна-сілавога характару з улікам асаблівасцей фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізма.

**Вынослівасць.** Практикаванні для развіцця агульнай вынослівасці. Сродкі развіцця агульнай вынослівасці дзяўчат і юнакоў. Метад працяглага безупыннага практыкавання. Метад працяглага пераменнага практыкавання. Метад паўторнага практыкавання. Рэкамендацыі па нарміраванні фізічнай нагрузкі на вынослівасць пры занятках з улікам асаблівасцей фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізма.



**Гібкасць.** Задачы развіцця гібкасці. Методыка развіцця гібкасці. Сродкі развіцця гібкасці. Метад паўторнага дынамічнага практыкавання. Метад паўторнага статычнага практыкавання («стрэтчынг»). Метад камбінаванага выкарыстання практыкаванняў для развіцця гібкасці. Асаблівасці нарміравання фізічнай нагрузкі для развіцця гібкасці.

**Каардынацыйныя здольнасці.** Задачы развіцця асобных каардынацыйных здольнасцей. Сродкі развіцця асобных каардынацыйных здольнасцей: фізічныя практыкаванні, спартыўныя гульні, якія ўваходзяць у праграмы V—XII класаў. Метады развіцця каардынацыйных здольнасцей: метады рэгламентаванага практыкавання (стандартна-паўторнага, варыятыўнага са строга рэгламентаваным і не строга рэгламентаваным вар’іраваннем умоў выканання), гульнёвы метады. Асаблівасці нарміравання фізічнай нагрузкі для развіцця асобных каардынацыйных здольнасцей.

**Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі.** Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі (аздараўленне, рэабілітацыя, рэкрэацыя, развіццё рухальных здольнасцей і да т. п.). Правілы адбору фізічных практыкаванняў для вырашэння задач самастойных заняткаў з улікам фізіялагічных асаблівасцей арганізма. Найбольш характэрныя метады, рэкамендуемыя для выкарыстання гэтых сродкаў. Найбольш агульныя правілы індывідуальнага нарміравання фізічнай нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

**Здаровы, фізічна актыўны лад жыцця.** Патрабаванні да фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Практычныя рэкамендацыі па адборы і прымяненні сродкаў фізічнай культуры ў здравым ладзе жыцця. Аптымальны тыднёвы рухальны рэжым у розныя перыяды года.

**Алімпізм і алімпійскі рух.** Беларуская алімпійская акадэмія. Функцыі, структура, міжнародныя сувязі, уплыў на алімпійскі рух у краіне.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Ведаць і выконваць патрабаванні тэхнікі бяспекі ў працэсе арганізаваных, самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

2. Ведаць правілы самаацэнкі фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці і выкарыстання атрыманых вынікаў у працэсе самастойных заняткаў.
3. Ведаць комплекс фізічных практыкаванняў для развіцця сілавых, хуткасна-сілавых здольнасцей, агульнай вынослівасці, гібкасці, асноўных каардынацыйных здольнасцей.
4. Ведаць нарміраванне фізічнай нагрузкі пры састаўленні комплексу фізічных практыкаванняў з улікам асаблівасцей фізіялагічных функцый арганізма.
5. Ведаць і ўмець выконваць комплекс фізічных практыкаванняў для зняцця разумовага стамлення.
6. Ведаць і ўмець прымяняць правілы фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры.
7. Умець вызначыць правільны рухальны рэжым у розныя поры года.
8. Ведаць функцыі і структуру НАК, яго ўплыў на развіццё алімпійскага руху.

## **ФІЗІЧНАЯ ПАДРЫХОЎКА ДЗЯЎЧАТ**

### **Задачы фізічнай падрыхтоўкі:**

♦ развіваць сілавыя, хуткасныя і хуткасна-сілавыя здольнасці, агульную вынослівасць, гібкасць, каардынацыйныя здольнасці;

♦ удасканальваць тэхніку выканання фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці, якія выкарыстоўваюцца для развіцця рухальных здольнасцей;

♦ фарміраваць веды і ўменні, неабходныя дзяўчатам для самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі з мэтай аздаравлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

♦ прывучаць выконваць патрабаванні па тэхніцы бяспекі.

### **Лёгкая атлетыка**

#### **Спартыўная хадзьба**

**Задачы:** выходваць валявыя якасці; развіваць агульную вынослівасць, здольнасць да дыферэнцыроўкі часавых, сілавых, прасторавых параметраў, узнаўлення тэмпу, дакладнасці рухаў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў хадзьбой з мэтай аздаравлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

**Вучэбны матэрыял:** спартыўная хадзьба; хадзьба звычайным крокам па разметках, з зададзенай хуткасцю, у зададзеным тэмпе, *скарочаным або падоўжаным крокам, са зменай даўжыні крокаў, напрамку.*

ПАТРАБАВАННІ

1. Удасканалваць тэхніку спартыўнай хадзьбы.
2. Ведаць правілы нарміравання хадзьбы з аздараўленчымі мэтамі з улікам асаблівасцей жаночага арганізма.

**Бег**

**Задачы:** выхоўваць валявыя якасці; развіваць хуткасню, хуткасна-сілавую здольнасці, агульную вынослівасць, здольнасць да хуткага рэагавання, дыферэнцыроўкі часавых параметраў, узнаўлення рытму, узгодненасці рухаў ва ўмовах дэфіцыту часу; фарміраваць веды па тэхніцы бяспекі, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў бегам з мэтай аздараўлення і фарміравання здоровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

**Вучэбны матэрыял:** бег з нізкага і высокага старту на хуткасць, на 15—20 м, *бег на 15—20 м са становішча седзячы тварам або спінай да напрамку бегу;* бег з зададзенай хуткасцю, *бег на зададзеную адлегласць у зададзены час,* бег на лепшы вынік у зададзены час, бег са зменай напрамку, чаўночны бег 3×10 м, 4×9 м, 10×5 м; эстафетны бег па крузе; *сустрэчная эстафета;* удасканаленне размеркавання сіл у бегу за 4, 5, 6 мін; працяглы раўнамерны і пераменны бег на вынослівасць; кросавы бег па перасечанай мясцовасці.

ПАТРАБАВАННІ

1. Удасканалваць тэхніку бегу на хуткасць і на вынослівасць.
2. Павышаць хуткасць рэагавання на розныя сігналы.
3. Паляпшаць вынік у спрынтарскім бегу.
4. Паляпшаць вынік у бегу на вынослівасць.
5. Ведаць правілы нарміравання бегу з аздараўленчымі мэтамі з улікам асаблівасцей жаночага арганізма.

**Скачкі**

**Задачы:** развіваць хуткасню, хуткасна-сілавую здольнасці, дакладнасць і ўзгодненасць рухаў; удасканалваць здольнасць дыферэнцыраваць часавыя, сілавыя, прасторавыя параметры

рухаў, узнаўляць зададзены рытм; фарміраваць веды па тэхніцы бяспекі, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў дзяўчыны фізічнымі практыкаваннямі.

**Вучэбны матэрыял:** скачкі штуршком дзвюх ног на далёкасць, на зададзеныю адлегласць, у вышыню з даставаннем прадмета; мнагаскокі на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх, мнагаскокі на адной назе на далёкасць з зададзенай колькасцю скачкоў; *скачкі на адной назе з падцягваннем калена штуршковай нагі*; трайныя, пяцярныя, *дзевяцярныя скачкі на далёкасць*, на зададзеныю адлегласць; скачкі ў даўжыню з разгону на далёкасць і на зададзеныю адлегласць; у вышыню з разгону.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Павышаць узровень развіцця хуткасна-сілавых якасцей.
2. Удасканалваць тэхніку скачкоў у вышыню і ў даўжыню з разгону.
3. Павышаць вынік скачкоў у даўжыню і ў вышыню з разгону.
4. Ведаць асаблівасці нарміравання скачковых практыкаванняў з аздараўленчымі мэтамі.

#### Кіданне

**Задача:** развіваць сілавыя, хуткасна-сілавыя здольнасці, дыферэнцыроўку сілавых, прасторавых параметраў, дакладнасць і ўзгодненасць рухаў ва ўмовах дэфіцыту часу, вестыбулярную ўстойлівасць, здольнасць узнаўляць рытм рухаў; фарміраваць веды па тэхніцы бяспекі, веды і ўменні, неабходныя дзяўчатам для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** кідкі набіўнога мяча (2 кг) дзвюма рукамі з розных зыходных становішчаў: стоячы тварам і бокам у напрамку кідання з месца, з кроку, з двух, трох крокаў наперад-уверх, знізу ўверх на зададзеныю і максімальную далёкасць і вышыню; лоўля набіўнога мяча (2 кг) дзвюма рукамі пасля кідка партнёра, пасля воплеска рукамі за спінай, *пасля кідка ўверх, наступнага прысядання і павароту на 360°*; *лоўля тэніснага мяча з адскоку пасля кідка партнёра, які стаіць за спінай*; кідкі тэніснага мяча на далёкасць з месца, з 4—5 кідковых крокаў, з поўнага разгону па калідоры 10 м і на зададзеныю адлегласць; кідкі тэніснага мяча ў гарызантальную цэль з адлегласці 20—25 м; кідкі і лоўля «лётаючых талерачак» і (або) бумеранга.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Павышаць узровень хуткасна-сілавых, сілавых якасцей.
2. Паляпшаць спалучаную дыферэнцыроўку сілавых, прасторавых параметраў, дакладнасць і ўзгодненасць рухаў па даных тэсту з набіўным мячом: кідок уверх, прысесці-стаць, паварот на 360°, злавіць мяч.
3. Павышаць вынік у кідках тэніснага мяча на далёкасць і дакладнасць.
4. Ведаць правілы нарміравання кіданняў для заняткаў з азда-раўленчай і прыкладной накіраванасцю.

### Рытмічная гімнастыка

#### Практыкаванні для правільнай паставы

**Задачы:** мэтанакіравана фарміраваць правільную паставу; развіваць здольнасць да дыферэнцыроўкі прасторавых параметраў правільнай паставы; павышаць дакладнасць аднаўлення аператыўнай позы пры выкананні рухаў і рухальных дзеянняў; фарміраваць веды і ўменні, неабходныя для самастойнага кантролю і выпраўлення парушэнняў паставы дзяўчыны.

**Вучэбны матэрыял:** хадзьба пад музыку без прадметаў, з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі наперад з захаваннем правільнай паставы.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець захоўваць правільную асноўную паставу.
2. Умець захоўваць правільную аператыўную паставу пры выкананні розных фізічных практыкаванняў.
3. Ведаць фактары, якія ўздзейнічаюць на паставу дзяўчыны, і метадычныя прыёмы фарміравання правільнай паставы.

#### Практыкаванні для здароўя і прыгажосці

**Задачы:** фарміраваць правільную паставу; рознабакова развіваць мышачную сістэму; павышаць узровень функцыянальных магчымасцей жыццёва важных органаў і сістэм арганізма; фарміраваць прыгожую фігуру; развіваць гібкасць, сілавыя якасці, вынослівасць; развіваць здольнасць да арыентавання, рытму, дыферэнцыроўкі часавых, прасторавых, сілавых параметраў, рухальнай выразнасці; фарміраваць уменні і навыкі, неабходныя для выкарыстання вывучаных сродкаў рытмічнай

гімнастыкі для аздараўлення і фарміравання здоровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

**Вучэбны матэрыял:** агульнаразвіцёвыя практыкаванні без прадметаў і з прадметамі для мышцаў шыі і плечавога пояса, рук і грудной клеткі, бёдраў і тазавога поясу, жывата, спіны, пазваночніка, галёнкі, галёнкаступнёвых суставаў і ступняў; спецыяльныя практыкаванні для развіцця пластычнасці рухаў: з пераходам ад напружанага стану мышцаў да расслабленага, *з расслабленнем адных мышачных груп і адначасовым напружаннем другіх*; плаўныя рухі канечнасцямі, тулавам, галавой у спалучэнні з паваротамі, выпадамі, паўпрысяданнямі, прысяданнямі.

Махавыя рухі: рукамі і нагамі ў розных спалучэннях.

Хвалі: у становішчы стоячы, седзячы на пятках на падлозе, *стоячы ў спалучэнні з паваротамі тулава і іншымі рухамі.*

Скачкі на месцы: на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук; папераменна на левай, правай і на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук; *камбінацыі скачкоў з рухамі рук.*

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець выконваць фізічныя практыкаванні ў рытме пад музычнае суправаджэнне.
2. Умець захоўваць правільную паставу пры выкананні асобных практыкаванняў і комплексаў пад музычнае суправаджэнне.
3. Паляпшаць рэакцыю арганізма на функцыянальную пробу.
4. Павышаць узровень рухавасці ў суставах.
5. Павышаць пластычнасць выканання фізічных практыкаванняў пад музычнае суправаджэнне.
6. Умець выкарыстоўваць вывучаныя сродкі рытмічнай гімнастыкі для аздараўлення і фарміравання здоровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

#### Акрабатыка

**Задачы:** выхоўваць смеласць; развіваць здольнасць да вестбулярнай устойлівасці, дыферэнцыроўкі часавых, прасторавых параметраў, да рытму, захавання раўнавагі, дакладнасці рухаў, арыентавання ў прасторы, узгодненасці рухаў.

**Вучэбны матэрыял:** камбінацыя, якая ўключае не менш як шэсць элементаў, у тым ліку стойка на лапатках з папера-

менным згібаннем ног; два кулькі ў групоўцы наперад разам; два кулькі ў групоўцы назад разам; раўнавага «ластаўка» або «шпагат».

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець выконваць два кулькі наперад разам.
2. Умець выконваць два кулькі назад разам.
3. Умець выконваць стойку на лапатках з папераменным згібаннем ног.
4. Умець выконваць раўнавагу «ластаўка» або «шпагат».

### Лыжная падрыхтоўка

**Задачы:** выхоўваць смеласць, настойлівасць; развіваць сілавую і агульную вынослівасць, здольнасць да захавання рытму, раўнавагі, арыентавання ў прастору, узгодненасці рухаў, рацыянальнага расслаблення мышцаў, захавання раўнавагі; фарміраваць веды па тэхніцы бяспекі, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** вывучаныя прыёмы перамяшчэння бяскрокавым, аднакрокавым, двухкрокавым адначасовымі хадамі, папераменным двухкрокавым ходам, пераход ад адначасовых хадоў да папераменнага ходу; каньковы ход<sup>1</sup>; пад'ёмы «лесвіччай», «паўелаччай», «елаччай»; спускі ў высокай, сярэдняй, нізкай стойках; павароты на месцы і ў руху; тармажэнні «паўпругам», «пругам»; выкарыстанне пералічаных тэхнічных прыёмаў пры праходжанні дыстанцыі ад 4 да 5 км.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Удасканалваць тэхніку выканання лыжных хадоў.
2. Удасканалваць тэхніку пад'ёмаў на лыжах.
3. Удасканалваць тэхніку паваротаў у руху.
4. Удасканалваць тэхніку спускаў у высокай, сярэдняй, нізкай стойках.
5. Паляпшаць вынік бегу на лыжах на дыстанцыі 5 км.
6. Ведаць правілы нарміравання нагрузкі пры самастойных занятках.

---

<sup>1</sup> Пры наяўнасці ўмоў (лыжная траса, лыжы і лыжныя палкі для каньковага ходу і інш.).

## Спартыўныя гульні

**Задачы:** развіваць здольнасць хутка і дакладна рэагаваць, перастройваць рухі і рухальныя дзеянні ў дынамічных умовах гульні, дакладна дыферэнцыраваць часавыя, сілавыя, прас-торавыя параметры рухаў, захоўваць раўнавагу, узгадняць рухі і рухальныя дзеянні пры дэфіцыце часу для прыняцця ра-шэння; развіваць хуткасна-сілавыя якасці і агульную вынос-лівасць; фарміраваць веды па тэхніцы бяспекі, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял па баскетболе:** вырыванне і выбі-ванне мяча; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са зменай хуткасці і напрамку руху; вядзенне папераменна правай і левай рукой; перахопы мяча падчас вядзення; кідкі мяча па кольцы адной рукой з месца і ў руху; штрафныя кідкі; лоўля мячоў, якія высока ляцяць, у скачку дзвюма рукамі і пасля адскоку ад шчыта; перадачы мяча рознымі спосабамі на мес-цы, падчас руху ў адным напрамку і пры сустрэчным руху; тактычныя ўзаемадзеянні пры персанальнай і зоннай абароне; тактычныя ўзаемадзеянні пры пазіцыйным нападзенні; гуль-ня на адно кольца; двухбакавая гульня.

**Вучэбны матэрыял па гандболе:** лоўля мяча дзвюма ру-камі, адной рукой; перадачы мяча адной і дзвюма рукамі на кароткую, сярэднюю і доўгую адлегласць ад пляча, знізу, збоку і над галавой; вядзенне мяча ў спалучэнні з абводкай пра-ціўніка, перадачамі і кідкамі па варотах; лоўля і перадачы мяча пры сустрэчным руху; вядзенне мяча са змяненнем хуткасці перамяшчэння; адцягваючыя ўвагу індывідуальныя дзеянні ў нападзенні; тэхніка 7-метровага штрафнога кідка; гульня варацара; перадача і лоўля мяча ў тройках, скрыжа-ваны рух, перамяшчэнне васьмёркай, перадача і лоўля мяча з адскокам ад пляцоўкі; кідок з апорнага становішча з супраціў-леннем абаронцы; падстрахоўка ў абароне; дзеянні ў зоннай абароне; двухбакавая гульня.

**Вучэбны матэрыял па валейболе:** стойкі іграка; перамя-шчэнні ў стойках; прыёмы мяча зверху і знізу; перадачы мяча зверху і знізу; ніжняя і верхняя падачы; падманныя перадачы з другога і чацвёртага нумара; страхоўка пры падачы і пад-манных перадачах; першая перадача да сеткі ў зону 3; дру-гая перадача ў зоны 4 і 2; прыём мяча знізу адной рукой з падзеннем; двухбакавая гульня.



#### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець выконваць вывучаныя тэхнічныя дзеянні.
2. Умець выконваць вывучаныя тактычныя ўзаемадзеянні.
3. Умець прымяняць вывучаныя тэхнічныя і тактычныя дзеянні ва ўмовах вучэбнай гульні.
4. Умець нарміраваць нагрузку падчас самастойнай гульні.
5. Ведаць правілы адной са спартыўных гульняў.

### ФІЗІЧНАЯ ПАДРЫХТОЎКА ЮАКАОЎ

#### Задачы фізічнай падрыхтоўкі:

♦ развіваць сілавых, хуткасных і хуткасна-сілавых здольнасці, агульную вынослівасць, гібкасць, каардынацыйныя здольнасці;

♦ удасканалваць тэхніку выканання фізічных практыкаванняў і спосабаў дзейнасці, якія выкарыстоўваюцца для развіцця рухальных здольнасцей;

♦ садзейнічаць гарманічнаму фізічнаму развіццю;

♦ фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі з мэтай аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

#### Лёгкая атлетыка

#### Спартыўная хадзьба

**Задачы:** выхоўваць валявыя якасці; развіваць агульную вынослівасць, здольнасць да дыферэнцыроўкі часавых, сілавых, прасторавых параметраў, узнаўлення тэмпу, дакладнасці рухаў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў хадзьбой з мэтай аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

**Вучэбны матэрыял:** спартыўная хадзьба; хадзьба звычайным крокам і на насках па разметках, з зададзенай хуткасцю, у зададзеным тэмпе, са зменай тэмпу праз пэўныя адрэзкі дыстанцыі, скарачаным або падоўжаным крокам, са зменай напрамку.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Удасканалваць тэхніку спартыўнай хадзьбы.
2. Ведаць правілы нарміравання хадзьбы з аздараўленчымі мэтамі.

## **Бег**

**Задачи:** выхоўваць валявыя якасці, развіваць хуткасныя, хуткасна-сілавыя якасці, агульную вынослівасць, здольнасць да хуткага рэагавання, дыферэнцыроўкі часавых параметраў, узнаўлення рытму, узгодненасці рухаў ва ўмовах дэфіцыту часу; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў бегам з мэтай аздараўлення і фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця.

**Вучэбны матэрыял:** бег з нізкага і высокага старту на хуткасць, на 15—20 м, бег на 15—20 м са становішча седзячы, лежачы на спіне тварам або спінай да напрамку руху, бег з зададзенай хуткасцю, бег на зададзеную адлегласць у зададзены час, бег на лепшы вынік у зададзены час, бег са зменай напрамку, чаўночны бег 3×10 м, 4×9 м, 10×5 м; эстафетны бег па крузе; *сустрэчная эстафета*; удасканаленне размеркавання сіл у бегу за 4, 5, 6 мін; працяглы раўнамерны і пераменны бег на вынослівасць; кросавы бег па перасечанай мясцовасці.

### **ПАТРАБАВАННІ**

1. Удасканалваць тэхніку спрынтарскага бегу і бегу на вынослівасць.
2. Павышаць узровень развіцця хуткасна-сілавых якасцей.
3. Павышаць хуткасць рэагавання на розныя сігналы.
4. Паляпшаць вынік у спрынтарскім бегу.
5. Паляпшаць вынік у бегу на вынослівасць.
6. Ведаць правілы нарміравання бегу з аздараўленчымі мэтамі.

## **Скачкі**

**Задачи:** развіваць хуткасныя, хуткасна-сілавыя здольнасці, дакладнасць і ўзгодненасць рухаў; удасканалваць здольнасць дыферэнцыраваць часавыя, сілавыя, прасторавыя параметры рухаў, узнаўляць зададзены рытм; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** скачкі штуршком дзвюх ног на далёкасць, на зададзеную адлегласць, у вышыню з даставаннем прадмета; мнагаскокі на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх, *мнагаскокі на адной назе на далёкасць з зададзенай колькасцю скачкоў, на адной назе з падцягваннем калена штуршковай нагі*; трайныя, пяцярныя, дзесяцярныя скачкі на далёкасць, на зададзеную адлегласць; скачкі ў даўжыню

з разгону на далёкасць і на зададзеную адлегласць; скачкі ў вышыню з разгону.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Павышаць узровень развіцця хуткасна-сілавых якасцей.
2. Удасканалваць тэхніку скачкоў у вышыню і ў даўжыню з разгону.
3. Паляпшаць вынік скачкоў у вышыню і ў даўжыню з разгону.
4. Ведаць правілы нарміравання скачковых практыкаванняў з аздараўленчымі мэтамі.

#### Кіданне

**Задачы:** развіваць сілавыя, хуткасна-сілавыя здольнасці, дыферэнцыроўку сілавых, прасторавых параметраў, дакладнасць і ўзгодненасць рухаў ва ўмовах дэфіцыту часу, вестыбулярную ўстойлівасць, здольнасць узнаўляць рытм рухаў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** кідкі набіўнога мяча (5 кг) дзвюма рукамі з розных зыходных становішчаў: стоячы тварам і бокам у напрамку кідання з месца, з кроку, з двух, трох крокаў наперад-уверх, знізу ўверх на зададзеную і максімальную далёкасць і вышыню; лоўля набіўнога мяча (5 кг) дзвюма рукамі пасля кідка партнёра, пасля воплеска рукамі за спінай, пасля кідка ўверх, наступнага прысядання і павароту на 360°; лоўля тэніснага мяча з адскоку пасля кідка партнёра, які стаіць за спінай; кіданне гранаты на далёкасць з месца, з 4—5 кідковых крокаў, з поўнага разгону па калідоры 10 м і на зададзеную адлегласць; кіданне гранаты ў гарызантальную цэль з адлегласці 20—25 м.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Павышаць узровень развіцця хуткасна-сілавых, сілавых якасцей.
2. Паляпшаць спалучаную дыферэнцыроўку сілавых, прасторавых параметраў рухаў, дакладнасць і ўзгодненасць рухаў паводле даных тэсту з набіўным мячом: кідок уверх, прысесці-стаць, паварот на 360°, злавіць мяч.
3. Павышаць вынік у кіданні гранаты на далёкасць і дакладнасць.
4. Паглыбляць веданне правіл нарміравання кіданняў з прыкладнымі мэтамі.

## Гімнастыка і акрабатыка

### *Агульнаразвіццёвыя практыкаванні*

#### **Хадзьба**

**Задачы:** развіваць здольнасць да вар'іравання тэмпу перамяшчэння, дыферэнцыроўкі пры перамяшчэнні часавых і прасторавых параметраў; павышаць узгодненасць рухаў і рухальных дзеянняў, выразнасць рухаў; фарміраваць веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** хадзьба на насках са зменай даўжыні крокаў, хадзьба звычайная з запавольваннем і паскарэннем частаты рухаў, у зададзеным тэмпе, выпадамі, на пятках, на знешнім баку ступні, на насках, прыстаўнымі крокамі наперад, назад, дробным крокам, у прыседзе («гусіным крокам») са зменай напрамку руху з захаваннем паставы.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець захоўваць зададзены тэмп рухаў пры розных спосабах перамяшчэння.
2. Умець вар'іраваць хуткасць хадзьбы.
3. Умець нарміраваць фізічную нагрузку падчас хадзьбы з аздараўленчымі мэтамі.

#### **Бег**

**Задачы:** развіваць агульную вынослівасць, здольнасць да дыферэнцыроўкі часавых і прасторавых параметраў; павышаць дакладнасць рухаў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** бег раўнамерны, са зменай даўжыні крокаў без змянення тэмпу, са змяненнем тэмпу, дробным крокам, з высокім падыманнем бядра, прыстаўнымі крокамі, са зменай напрамку з захаваннем паставы.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Павышаць агульную вынослівасць.
2. Умець вар'іраваць хуткасць бегу.
3. Умець нарміраваць фізічную нагрузку падчас бегу з аздараўленчымі мэтамі.

### *Практыкаванні для паставы*

**Задачы:** развіваць здольнасць да дыферэнцыравання прасторавых параметраў асноўнай паставы; павышаць даклад-

насьць узнаўлення аператыўнай позы пры выкананні рухаў і рухальных дзеянняў; фарміраваць веды і ўменні, неабходныя для самастойнага кантролю паставы.

**Вучэбны матэрыял:** хадзьба без прадметаў, з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі па гімнастычнай лаўцы, з паваротамі ў прыседзе з захаваннем правільнай паставы.

ПАТРАБАВАННІ

1. Умець захоўваць правільную асноўную паставу.
2. Умець захоўваць правільную аператыўную паставу пры выкананні розных фізічных практыкаванняў.
3. Ведаць фактары, якія ўздзейнічаюць на паставу, і метадычныя прыёмы фарміравання правільнай паставы.

### **Наскокванні і саскокванні**

**Задачы:** выхоўваць смеласць; развіваць хуткасна-сілавую якасці, здольнасць дыферэнцыраваць сілавую параметры, узгадняць рухі, захоўваць раўнавагу; удасканаліваць дакладнасць рухаў і рухальных дзеянняў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** заскокванне на лаўку штуршком дзвюх ног з месца, штуршком адной і махам другой нагі з кроку з устаноўкай на мяккасць прызямлення; саскокванне з лаўкі, гімнастычнага казла (каня), гімнастычнай сценкі з сярэднім і глыбокім прызямленнем; скачкі ў глыбіню з малой вышыні (20—25 см) з наступным максімальным адскокам; саскокванні з сярэдняй вышыні з наступным малым адскокам; *саскокванні з лаўкі, гімнастычнага бярвяна, гімнастычнай сценкі, гімнастычнага каня з прасоўваннем наперад з устаноўкай на мяккасць і дакладнасць прызямлення з захаваннем раўнавагі; тое самае, але з наступным кульком уперад, скачком уверх прагнуўшыся і мяккім прызямленнем.*

ПАТРАБАВАННІ

1. Умець мякка і дакладна прызямляцца пасля саскоквання ў глыбіню.
2. Умець захоўваць раўнавагу пасля наскоквання і саскоквання.
3. Умець пераходзіць пасля саскоквання ў кулёк уперад у шчыльнай групоўцы.

## **Практыкаванні на гімнастычных снарадах**

**Задачы:** выхоўваць смеласць; развіваць сілу, сілавую вынослівасць, хуткасна-сілавыя якасці, гібкасць, здольнасць узнаўляць рытм, дыферэнцыраваць прасторавыя, часавыя і сілавыя параметры, узгадняць рухі; фарміраваць дакладнасць узнаўлення рухаў і рухальных дзеянняў, уменне эстэтычна выразна выконваць практыкаванні; вучыць рацыянальна расслабляць мышцы, захоўваць раўнавагу; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** перакладзіна высокая: камбінацыя, якая ўключае не менш як пяць элементаў, у тым ліку пад'ём пераваротам ва ўпор; брусы паралельныя: камбінацыя, якая ўключае не менш як пяць элементаў, у тым ліку пад'ём разгібам у сед ногі паасобку, *згібанне рук на маху назад і разгібанне на маху ўперад*; скачок апорны: ногі паасобку цераз каня ў даўжыню «наўскасяк», *ногі паасобку цераз каня ў даўжыню*; лажанне: па канаце (шасце) *без дапамогі ног на хуткасць*.

### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець выконваць камбінацыі на высокай перакладзіне, паралельных брусах.
2. Умець скакаць цераз каня ў даўжыню.
3. Умець лазіць па канаце (шасце) на хуткасць.

## **Акрбатычныя практыкаванні**

**Задачы:** выхоўваць смеласць; развіваць сілу, гібкасць, здольнасць узнаўляць рытм, дыферэнцыраваць прасторавыя і часавыя параметры, узгадняць рухі; дабівацца дакладнасці ўзнаўлення рухаў і рухальных дзеянняў; фарміраваць уменне эстэтычна выразна выконваць практыкаванні, захоўваць раўнавагу; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** два кулькі разам наперад, два кулькі разам назад, стойка на галаве, *пераварот бокам*, стойка на руках.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Удасканалваць тэхніку выканання акрабатычных камбінацый.
2. Павышаць узровень развіцця сілы, сілавой вынослівасці, хуткасна-сілавых якасцей, гібкасці.
3. Павышаць на працягу навучальнага года колькасць паўтарэнняў практыкаванняў у тэставым крузе, які ўключае 5 станцый, выконваецца па метадзе інтэрвальнага практыкавання з інтэрваламі адпачынку па формуле «15 с — работа, 45 с — адпачынак».
4. Выконваць правілы страхоўкі і самастрахоўкі на гімнастычных снарадах і пры выкананні акрабатычных практыкаванняў.

#### Атлетычная гімнастыка

**Задачы:** садзейнічаць гарманічнаму фізічнаму развіццю, выхоўваць валявыя якасці; развіваць сілу, сілавую вынослівасць, гібкасць, здольнасць да дыферэнцыроўкі сілавых параметраў, да рацыянальнага расслаблення мышцаў; дабівацца дакладнасці рухаў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** сілавыя практыкаванні для двухгаловай мышцы пляча, мышцаў шыі, трапецападобнай мышцы, дэльтападобнай мышцы, вялікай грудной мышцы, мышцаў перадплечча, прамой мышцы жывата, чатырохгаловай мышцы бядра, ікраножнай мышцы, мышцаў задняй паверхні бядра, вонкавай касой мышцы жывата, доўгіх мышцаў спіны, найшырэйшай мышцы спіны, трохгаловай мышцы пляча з рознымі абцяжарваннямі (вагой цела, вагой гантэлей, штангі, гіры, груза і да т. п.), з пераадоленнем пругкіх уласцівасцей прадметаў (эластычны бінт, эспандэр, пругкая спружына і да т. п.); комплексы практыкаванняў для фарміравання мышачнай масы; *комплексы практыкаванняў для фарміравання рэльефу мышцаў.*

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Ведаць правілы нарміравання фізічнай нагрукі падчас самастойных заняткаў з абцяжарваннямі.
2. Ведаць магчымую рызыку падчас самастойных заняткаў з абцяжарваннямі і спосабы яе пазбягання.
3. Ведаць пра шкоднае ўздзеянне на арганізм прэпаратаў, якія паскараюць павелічэнне мышачнай масы.
4. Павышаць узровень сілы і сілавой вынослівасці.
5. Павялічваць мышачную масу і фарміраваць рэльеф мышцаў.

## Лыжная падрыхтоўка

**Задачы:** выхоўваць смеласць, настойлівасць; развіваць сілавую і агульную вынослівасць, здольнасць да захавання рытму, раўнавагі, арыентавання ў прастору, узгодненасці рухаў, рацыянальнага расслаблення мышцаў; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял:** вивучаныя прыёмы перамяшчэння бяскрокавым, аднакрокавым, двухкрокавым адначасовымі хадамі, папераменным двухкрокавым ходам; пераход ад адначасовых хадоў да папераменнага ходу; пад'ёмы «лесвіччай», «паўелачкай», «елачкай»; спускі ў высокай, сярэдняй, нізкай стойках; павароты на месцы і ў руху; тармажэнні «паўпругам», «пругам»; *выкарыстанне пералічаных тэхнічных прыёмаў пры праходжанні дыстанцыі 5 км на вынік.*

### ПАТРАБАВАННІ

1. Удасканальваць тэхніку лыжных хадоў.
2. Удасканальваць тэхніку пад'ёмаў на лыжах.
3. Удасканальваць тэхніку паваротаў у руху.
4. Удасканальваць тэхніку спускаў у высокай, сярэдняй, нізкай стойках.
5. Паляпшаць вынік бегу на лыжах на дыстанцыі 5 км з агульным перападам вышынь не менш як 50 м.
6. Ведаць правілы нарміравання нагрузкі падчас самастойных заняткаў.

## Спартыўныя гульні

**Задачы:** развіваць здольнасць хутка і дакладна рэагаваць, перастройваць рухі і рухальныя дзеянні ў дынамічных умовах гульні, дакладна дыферэнцыраваць часавыя, сілавыя, прасторавыя параметры рухаў, захоўваць раўнавагу, узгадняць рухі і рухальныя дзеянні пры дэфіцыце часу для прыняцця рашэння; развіваць хуткасна-сілавыя якасці і агульную вынослівасць; фарміраваць веды па бяспецы заняткаў, веды і ўменні, неабходныя для самастойных заняткаў.

**Вучэбны матэрыял па баскетболе:** вырыванне і выбіванне мяча; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са зменай хуткасці і напрамку руху; вядзенне папераменна правай і левай рукой; перахопы мяча падчас вядзення; кідкі мяча па



кольцы адной рукой з месца ад пляча і з дваінога кроку; штрафныя кідкі; лоўля мячоў, якія высока ляцяць, у скачку дзвюма рукамі і *пасля адскоку ад шчыта*; перадачы мяча рознымі спосабамі на месцы, падчас руху ў адным напрамку і пры сустрэчным руху; тактычныя ўзаемадзеянні пры персанальнай і *зоннай абароне*; тактычныя ўзаемадзеянні пры пазіцыйным нападзенні; гульня на адно кольца; двухбаковая гульня.

**Вучэбны матэрыял па футболе:** вядзенне мяча ўнутраным і знешнім бокам пад'ёму ступні са зменай хуткасці і напрамку руху; удары па мячы, які коціцца, унутраным і знешнім бокам ступні, наском; удар сярэдняй ілба па мячы, які ляціць; укідванні мяча з-за бакавой лініі з месца, тое самае з разгону; спыненне мяча грудзямі; падманныя рухі з тармажэннем і зменай напрамку руху без мяча, тое самае з мячом; простыя тактычныя камбінацыі ў парах і тройках, *удар па мячы, які ляціць, сярэдняй часткай пад'ёму ступні*, галавой у скачку; *адбіранне мяча ў саперніка штуршком плячо ў плячо*; двухбаковая гульня.

**Вучэбны матэрыял па гандболе:** лоўля мяча дзвюма рукамі, адной рукой; перадачы мяча адной і дзвюма рукамі на кароткую, сярэдняю і доўгую адлегласць ад пляча, знізу, збоку і над галавой; вядзенне мяча ў спалучэнні з абводкай праціўніка, перадачамі і кідкамі па варотах, лоўля і перадачы мяча пры сустрэчным руху; вядзенне мяча са змяненнем хуткасці перамяшчэння; адцягваючыя ўвагу індывідуальныя дзеянні ў нападзенні; тэхніка 7-метровага штрафнога кідка; гульня варацара; перадача і лоўля мяча ў тройках, скрыжаваны рух, рух васьмёркай; перадача і лоўля мяча з адскокам ад пляцоўкі; *кідок з апорнага становішча з супраціўленнем абаронцы; падстрахоўка ў абароне; зонная абарона*; двухбаковая гульня.

**Вучэбны матэрыял па валейболе:** стойкі іграка; перамяшчэнні ў стойках; прыёмы мяча зверху і знізу; перадачы мяча зверху і знізу; ніжняя і верхняя падачы; нападаючыя ўдары, блакіраванні; страхоўка, *першая падача да сеткі ў зону 3*, другая перадача ў зоны 4 і 2; нападаючы ўдар і перадачы ў скачку; прыём мяча знізу адной рукой з падзеннем; двухбаковая гульня.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Умець выконваць вывучаныя тэхнічныя дзеянні.
2. Умець выконваць вывучаныя тактычныя ўзаемадзеянні.
3. Умець прымяняць вывучаныя тэхнічныя і тактычныя дзеянні ва ўмовах вучэбнай гульні.
4. Умець нарміраваць нагрузку падчас самастойнай гульні.

### **ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАЕНТ ВУЧЭБНЫХ ПРАГРАМ БАЗАВАГА ЎЗРОЎНЮ НА АСНОВЕ АГУЛЬНАЙ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТОЎКІ ДЛЯ ДЗЯЎЧАТ**

#### **ФІЗІЧНАЯ ПАДРЫХТОЎКА**

Вучэбныя задачы, змест вучэбнага матэрыялу для іх вырашэння і вучэбныя патрабаванні раздзела «Фізічная падрыхтоўка» варыятыўнага кампанента распрацоўвае настаўнік фізічнай культуры, арыентуючыся пры гэтым на магчымасці школьнай базы і настаўнікаў фізічнай культуры дапоўніць вучэбныя задачы, змест вучэбнага матэрыялу базавага кампанента (лёгкае атлетыка, рытмічная гімнастыка, акрабатыка, лыжная падрыхтоўка, спартыўныя гульні, плаванне) цікавым і карысным для вучняў вучэбным матэрыялам, які павінен садзейнічаць аздараўленчай накіраванасці навучальнага працэсу, павышэнню ўзроўню агульнай фізічнай падрыхтаванасці і фізкультурнай адукаванасці вучняў, неабходнай для фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця дзяўчат і самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на працягу жыцця.

### **ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАЕНТ ВУЧЭБНЫХ ПРАГРАМ ПАВЫШАНАГА І ПАГЛЫБЛЕНАГА ЎЗРОЎНЯЎ НА АСНОВЕ АЭРОБІКІ**

#### **ПРАКТЫЧНЫ МАТЭРЫЯЛ АЭРОБІКІ**

##### **Задачы вучэбнай дзейнасці:**

- ♦ вывучаць, замацоўваць і ўдасканалюць разнавіднасці базавых рухаў аэробікі;
- ♦ засвойваць, замацоўваць і ўдасканалюць элементы цяжкасці;

- ◆ працягваць фарміраванне навыкаў харэаграфіі;
- ◆ вывучаць, замацоўваць і ўдасканалваць падтрымкі і ўзаемадзеянні;
- ◆ развіваць спецыяльныя фізічныя якасці ў структуры рухальных навыкаў спартыўнай аэробікі.

### **Базавыя рухі, уменні і навыкі**

Разнавіднасці крокаў. Разнавіднасці прыстаўнога кроку ўбок (Step touch). Разнавіднасці асноўнага кроку (Basic Step). Разнавіднасці скрыжаванага кроку (Grape wine). Разнавіднасці крокаў ногі паасобку—ногі разам (V-step, W-step, A-step, side to side). Камбінацыі з засвоеных крокаў у спалучэнні з рухамі рук (рукі ў бакі, уверх, уперад, управа, улева, згібанні і разгібанні рук).

Разнавіднасці бегу (jog). Бег на месцы. Бег з прасоўваннем наперад і назад. Выкананне базавых крокаў у форме бегу. Спалучэнні з розных форм бегу з воплескамі, згібаннямі і разгібаннямі рук, з кругамі.

Падскокі (skips). Падскокі нагу ўперад, убок, назад. Падскокі з нагі на нагу. Варыянты выканання базавых рухаў з падскокамі.

Пад'ём калена (knee lift). Пачарговае і шматразовае выкананне пад'ёму калена. Пад'ём калена з падскокам. Пад'ём калена з кругам рукой. Спалучэнні бегу, падскокаў і пад'ёмаў калена.

Падскокі ногі паасобку—ногі разам (Jumping jack). Шматразовае выкананне падскокаў ногі паасобку—ногі разам. Спалучэнне падскокаў ногі паасобку—ногі разам з рознымі палажэннямі рук. Выкананне звязак з разнавіднасцей бегу, падскокаў, выпадаў, пад'ёмаў калена і падскокаў ногі паасобку—ногі разам.

Выпад (lunge). Выпады ўперад. Выпады ўбок. Выпады з падскокамі. Спалучэнні разнавіднасцей бегу, падскокаў, выпадаў, пад'ёмаў калена, падскокаў ногі паасобку—ногі разам з выпадамі.

Мах (kick). Махі ўперад. Махі ў бакі. Махі ўперад і ў бакі з падскокамі. Спалучэнні махаў і пад'ёмаў калена з рухамі рук. Спалучэнні і звязкі разнавіднасцей бегу, падскокаў, выпадаў, пад'ёмаў калена і махаў з рухамі рук.

### **Элементы цяжкасці**

**Элементы дынамічнай сілы.** Аджыманні (згібанні і разгібанні рук ва ўпоры лежачы): з упору лежачы на каленях, з упору лежачы ногі паасобку, з упору лежачы.

**Свабодныя падзенні** (пераход са стойкі ва ўпор лежачы): са стойкі на каленях, са стойкі ногі паасобку, з асноўнай стойкі, падзенне з паваротам на  $180^\circ$ .

**Кругі** (кругавыя рухі нагамі ва ўпоры на руках): круг нагой з прыседу на адной, другая — убок на насок, круг нагой з упору лежачы, пачарговыя кругі нагамі ў становішчы лежачы на спіне.

**Элементы статычнай сілы.** «Прэс» — пад'ём тулава ў становішчы лежачы рукі ўверх або за галаву. Вугал з апорай (прыпадманне ног над падлогай ва ўпоры седзячы або пад'ём таза над падлогай у тым самым зыходным становішчы). Вуглы (сілавое ўтрыманне ног ва ўпоры): упор вуглом ногі паасобку, адна рука па-за; упор вуглом ногі паасобку, упоры вуглом ногі паасобку на гімнастычнай лаўцы.

**Скачкі.** Скачкі прагнуўшыся, скачкі з падкіднога мосціка, скачкі ў глыбіню (з гімнастычнай лаўкі) з прызямленнем у паўпрысед рукі ў бакі. Скачкі з паваротам на  $180^\circ$ . Скачкі з паваротам на  $360^\circ$ . Скачкі ногі паасобку (з развядзеннем ног у бакі на вугал не менш як  $90^\circ$ ). Скачкі ў групоўцы (з прызямленнем у паўпрысед). Скачкі ў групоўцы з паваротам на  $180^\circ$ . Скачкі «казак» (адну нагу ўперад, другую сагнуць). Скачкі «нажніцы» (з пачарговым узмахам ног ўперад).

**Элементы гібкасці** (і варыяцыі). «Паўшпагаты», «шпагаты» (на правую нагу, на левую нагу і папярочны).

**Раўнавагі.** Павароты на адной назе, другая прыціснута да галёнкі, на  $360^\circ$ . Раўнавага на насках, рукі ўверх. Раўнавага на адной назе, другая ўбок, рукі ўверх або ў бакі.

### **Элементы харэаграфіі**

Пазіцыі ног: III, VI, I, II. Пазіцыі рук: падрыхтоўчае становішча, I, II, III. Прыседы і паўпрыседы. Выстаўленне нагі на насок уперад, убок, назад. Пад'ём на паўпальцы. Махі. Кругі нагой па падлозе. Камбінацыі з вывучаных рухаў у спалучэнні з рухамі рук.

### **Падтрымкі і ўзаемадзеянні**

Раўнавагі ў парах. Веерападобныя нахілы ў бакі і ўпоры (па 3, па 5). Падтрымкі на бёдрах (па 2, па 3, па 5 і больш).

Падтрымкі ў становішчы лежачы на спіне. Падыманне партнёра (удвух, утраіх, учацвярых і г. д.).

### **Спецыяльная фізічная падрыхтоўка**

Спецыяльная сілавая падрыхтоўка: утрыманне ўпору лежачы на сагнутых руках, утрыманне ног пад прамым вуглом у вісе на гімнастычнай сценцы, утрыманне тулава ва ўпоры лежачы на бёдрах, утрыманне ног ва ўпоры седзячы на гімнастычнай лаўцы.

Спецыяльная хуткасна-сілавая падрыхтоўка: аджыманні з упору лежачы на каленях з воплескамі, «складванні» (пераход са становішча лежачы на спіне ў сед у групоўцы), павароты кругом з упору лежачы, скачковыя заданні з выкарыстаннем падкіднога мосціка і гімнастычнай лаўкі.

Развіццё гібкасці: нахілы да нагі ў стойцы на адной назе тварам да гімнастычнай сценкі, нахілы ўперад са становішча седзячы на падлозе, спружыністыя рухі ў становішчы глыбокага выпадку, махі нагамі ў становішчы лежачы або стоячы бокам да гімнастычнай сценкі, махі з падскокамі.

Практыкаванні ў раўнавазе: утрыманне раўнавагі ў стойцы на адной назе, другая прыціснута да галёнкі або ўбок-уніз, утрыманне раўнавагі пасля скачкоў, падскокаў, нечаканай змены напрамку руху.

### **Спартыўная аэробіка**

Развучанне і ўдасканаленне звязак і кампазіцый спартыўнай аэробікі, якія змяшчаюць базавыя рухі, элементы цяжкасці, падтрымкі, складзеныя ў адпаведнасці з патрабаваннямі правіл спаборніцтваў. Выкананне развучаных звязак і кампазіцый на адзнаку.

## **ВАР'ЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ ВУЧЭБНЫХ ПРАГРАМ БАЗАВАГА ЎЗРОЎНЮ НА АСНОВЕ АГУЛЬнай ФІЗІЧнай Падрыхтоўкі для Юнакоў**

### **ФІЗІЧНАЯ Падрыхтоўка**

Вучэбныя задачы, змест вучэбнага матэрыялу для іх вырашэння і вучэбныя патрабаванні раздзела «Фізічная падрыхтоўка» вар'ятыўнага кампанента распрацоўвае настаўнік фізічнай культуры. Пры гэтым неабходна ўлічваць фізкультурныя і спартыўныя інтарэсы вучняў, магчымасці школьнай

базы, спецыялізацыю настаўнікаў фізічнай культуры. Варыятыўны кампанент, аснову якога складае агульная фізічная падрыхтоўка, павінен дапаўняць вучэбныя задачы, змест вучэбнага матэрыялу базавага кампанента (лёгкае атлетыка, рытмічная гімнастыка, акрабатыка, лыжная падрыхтоўка, спартыўныя гульні, плаванне) цікавым і карысным для вучняў вучэбным матэрыялам, які павінен садзейнічаць аздаравленчай накіраванасці вучэбнага працэсу, павышэнню ўзроўню агульнай фізічнай падрыхтаванасці і фізкультурнай адукаванасці вучняў, неабходнай для фарміравання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця і самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі пасля заканчэння навучання ў школе.

## **ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАЕНТ ВУЧЭБНЫХ ПРАГРАМ ПАВЫШАНАГА І ПАГЛЫБЛЕНАГА ЎЗРОЎНЯЎ НА АСНОВЕ АТЛЕТЫЧНАЙ ГІМНАСТЫКІ**

### **ПРАКТЫЧНЫ МАТЭРЫЯЛ АТЛЕТЫЧНАЙ ГІМНАСТЫКІ**

#### **Вывучэнне і ўдасканаленне тэхнікі выканання спецыяльных сілавых практыкаванняў**

**Задачы:** вывучаць і ўдасканальваць тэхніку практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі; навучыцца прымяняць вывучаныя фізічныя практыкаванні для развіцця сілы і фарміравання рэльефу мышцаў і мышачных груп.

#### **Вучэбны матэрыял:**

Практыкаванні для мышцаў галёнкі: пад'ёмы на наскі з абцяжарваннямі.

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

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

Практыкаванні для мышцаў плечавога пояса: жым гантэлей стоячы; цяга блочнага ўстройства адной рукой; цяга блочнага ўстройства ў нахиле; развядзенне рук з гантэлямі на

нахіленай лаўцы; пад'ём гантэлі адной рукой лежачы на нахіленай лаўцы пад вуглом  $45^\circ$ .

Практыкаванні для мышцаў рук: згібанне рук на лаўцы пад вуглом  $45^\circ$ ; згібанне рук седзячы; згібанне рук са штангай хватам зверху; разгібанне рук са штангай з-за галавы; разгібанне рук са штангай з-за галавы стоячы; разгібанне рук са штангай лежачы на нахіленай лаўцы. Практыкаванні для мышцаў брушнага прэса: падцягванне каленяў да грудзей седзячы; нахілы тулава ў бакі; пад'ёмы тулава на нахіленай лаўцы; пад'ёмы ног лежачы на лаўцы.

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

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Ведаць, якія фізічныя практыкаванні могуць быць выкарыстаны для развіцця сілы і фарміравання рэльефу розных мышцаў і мышачных груп цела.
2. Удасканалваць тэхніку выканання на адзнаку вывучаных спецыяльных сілавых практыкаванняў для развіцця сілы і фарміравання рэльефу мышцаў цела.
3. Павышаць вынік выканання гэтых практыкаванняў.
4. Умець выканаць комплекс практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі з 8—9 практыкаванняў.
5. Умець выканаць комплекс практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі з 6—7 практыкаванняў.
6. Умець правільна вызначыць індывідуальную дазіроўку вывучаных практыкаванняў пры іх выкарыстанні на ўроку фізічнай культуры і падчас самастойных заняткаў.
7. Умець самастойна скласці комплекс практыкаванняў для развіцця сілы і фарміравання рэльефу мышцаў цела і вызначыць індывідуальную фізічную нагрузку.

#### Рознабаковая мэтанакіраваная фізічная падрыхтоўка

**Задачы:** павышаць узровень функцыянальных магчымасцей сардэчна-сасудзістай, дыхальнай і мышачнай сістэм вучняў; фарміраваць уменне аднаўляць працаздольнасць пасля нагузак сілавога характару, падтрымліваць рухавасць у суэтавах у працэсе сілавой трэніроўкі і нарошчвання мышачнай масы; здзяйсняць прафілактыку залішняй вагі цела вучняў;

фарміраваць і захоўваць правільную паставу; развіваць здольнасць захоўваць рытм, дыферэнцыраваць часавыя, сілавыя, прасторавыя параметры рухаў, узгадняць рухі, рацыянальна расслабляць мышцы ва ўмовах узростаючага стамлення.

### **Вучэбны матэрыял:**

**Развіццё агульнай вынослівасці:** кросавы бег працягласцю ад 15—20 да 30—40 мін з частатой пульсу 120—140 уд/мін; пераменны бег; паўторны бег; гульня ў футбол, баскетбол, ручны мяч, рэгбі (па спрошчаных правілах).

**Развіццё сілавых здольнасцей** (сілы, сілавой, хуткасна-сілавой вынослівасці): агульнаразвіццёвыя практыкаванні з абцяжарваннем вагой уласнага цела, з пераадоленнем супраціўлення пругкіх уласцівасцей прадметаў; агульнаразвіццёвыя практыкаванні на гімнастычных снарадах, трэнажорах, без снарадаў, якія выконваюцца ў комплексах кругавой трэніроўкі, якія ўключаюць ад 5—6 да 8—12 станцый; тэмп выканання практыкаванняў 70—80 %, 80—90 % ад максімальнага; працягласць работы на кожнай станцыі 10—15 с; інтэрвалы для адпачынку 45—50 с.

**Развіццё гібкасці:** паслядоўнае выкананне спецыяльных практыкаванняў для спалучанага развіцця сілы і гібкасці.

**Фарміраванне правільнай паставы:** хадзьба з захаваннем правільнай паставы без прадметаў, з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па лаўцы, па гімнастычным бервяне, з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой; прыстаўнымі крокамі па гімнастычнай лаўцы, гімнастычным бервяне; па гімнастычнай лаўцы з паваротамі, прысяданнямі.

### ПАТРАБАВАННІ

1. Павышаць узровень аэробных магчымасцей.
2. Павышаць вынік выканання «максімальных тэстаў», якія характарызуюць узровень рознабаковага развіцця сілы, сілавой і хуткасна-сілавой вынослівасці.
3. Дабівацца аптымальнага ўзроўню развіцця гібкасці і захоўваць яго ў працэсе заняткаў атлетычнай гімнастыкай.
4. Пастаянна кантраляваць і захоўваць правільную паставу.
5. Пастаянна кантраляваць і падтрымліваць аптымальную вагу.

### **Развіццё спецыяльных сілавых здольнасцей**

**Задачы:** удасканаліваць тэхніку выканання практыкаванняў для нарошчвання масы цела, фарміравання рэльефу мыш-



цаў і развіцця сілавых здольнасцей; развіваць сілу асноўных мышцаў і мышачных груп; фарміраваць аб'ём мышцаў; садзейнічаць фарміраванню гарманічных прапорцый цела; дасягаць і падтрымліваць аптымальны ўзровень развіцця гібкасці; фарміраваць і захоўваць правільную асноўную і аператыўную паставу юнакоў; падтрымліваць аптымальную вагу цела.

### ***Вучэбны матэрыял:***

Базавыя практыкаванні для нарошчвання масы і развіцця сілы мышцаў. Выпады ўперад са штангай на плячах у паўпрыседзе (для развіцця знешняй вобласці чатырохгалавай мышцы бядра). Прысяданні са штангай на грудзях (для развіцця чатырохгалавай мышцы бядра). Прысяданні з апорай на падстаўку за спінай, тулава адхілена назад, пад пяткі падкладзены брусок (для развіцця пярэдняй вобласці чатырохгалавай мышцы бядра). Пад'ёмы на наскі, седзячы са штангай на каленях (для развіцця ікраножных мышцаў). Цяга штангі да грудзей у нахіле, цяга штангі да грудзей шырокім хватам у становішчы лежачы, падцягванне на перакладзіне шырокім хватам (для развіцця найшырэйшых мышцаў спіны). Нахілы ўперад са штангай за галавой (для развіцця мышцаў — разгібальнікаў спіны).

Жым на гарызантальнай лаўцы (для развіцця мышцаў грудзей). Жым штангі на нахіленай лаўцы галавой уніз (для развіцця ніжняй і знешняй вобласці грудных мышцаў). Жым штангі вузкім хватам (для развіцця ўнутранай часткі пучкоў грудных мышцаў). Жым гантэлей седзячы (для развіцця сярэдняга пучка дэльтападобнай мышцы). Цяга блока адной рукой (для развіцця сярэдняга пучка дэльтападобнай мышцы). Пад'ём гантэлей на біцэпс седзячы (для развіцця сярэдняй часткі двухгалавай мышцы пляча). Пад'ём штангі на біцэпс хватом зверху (для развіцця двухгалавай мышцы пляча). Разгібанне рук са штангай з-за галавы (для развіцця трохгалавай мышцы пляча). Пад'ёмы каленяў да грудзей седзячы (для развіцця ніжняй вобласці мышцаў брушнога прэса). Нахілы тулава ў бакі (для развіцця касых мышцаў жывата). Цяга блока ўніз стоячы на каленях (для развіцця мышцаў брушнога прэса). Частковыя прысяданні стоячы са штангай на плячах, ногі на шырыні плячэй, пад пяткі падкладзены брусок вышэй 3—5 см (для развіцця мышцаў бядра). Развядзенне рук з гантэлямі лежачы на лаўцы галавой уніз (для развіцця ніж-

ніх пучкоў грудных мышцаў). Развядзенне прамых рук з гантэлямі, лежачы тварам уніз на нахіленай лаўцы да  $45^\circ$  (для развіцця сярэдняга і пярэдняга пучкоў дэльтападобных мышцаў). Выпроставанне рукі з гантэляй у становішчы нахілу ўперад (для развіцця трохгаловай мышцы пляча). Разгібанне рук са штангай хватам знізу з-за галавы стоячы (для развіцця трохгаловай мышцы пляча). Разгібанне рук з гантэлямі лежачы на лаўцы (для развіцця трохгаловай мышцы пляча).

Практыкаванні для паслядоўнага развіцця гібкасці ў плячавых, локцевых, галёнкаступнёвых, каленных, тазасцегнавых суставах. Спецыяльныя практыкаванні для сумеснага развіцця сілы і гібкасці.

Практыкаванні для спалучанага ўдасканалення тэхнікі, развіцця сілавых якасцей і фарміравання аператыўнай паставы: жым з-за галавы седзячы, жым з-за галавы стоячы, рыўковая цяга, штуршковая цяга, імітацыя рыўка з абцяжарваннем малой вагі і інш.

#### ПАТРАБАВАННІ

1. Засвоіць тэхніку выканання практыкаванняў для нарошчвання масы цела, фарміравання рэльефу мышцаў і развіцця сілавых здольнасцей.
2. Павысіць вынікі выканання асноўных практыкаванняў для развіцця сілы.
3. Павысіць мышачную масу цела.
4. Палепшыць прапорцыі цела і рэльеф мышцаў.
5. Аптымізаваць узровень развіцця гібкасці.
6. Сфарміраваць і захоўваць правільную асноўную і аператыўную паставу.
7. Дасягнуць і падтрымліваць аптымальную вагу цела.



## ПАТРАБАВАННІ ДА ПАДРЫХТОЎКІ ДЗЯЎЧАТ

### Б а з а в ы к а м п а н е н т

(усе ўзроўні вывучэння)

#### Першая зместавая лінія

#### *«Алімпізм і алімпійскі рух»*

Дзяўчаты павінны в е д а ц ь:

Што такое алімпізм, алімпійскі рух, Алімпійскія гульні, Параалімпійскія гульні, іх мэты і значэнне ў сучасным грамадстве.

Дасягненні спартсменаў рэгіёна, краіны на Алімпійскіх гульнях, іх значэнне для фарміравання нацыянальнай самасвядомасці моладзі і далучэння да каштоўнасцей фізічнай культуры.

Асноўныя напрамкі дзейнасці Нацыянальнага алімпійскага камітэта ў развіцці алімпійскага руху РБ.

Што такое «спорт для ўсіх», яго задачы. Сацыяльную і асобную значнасць фізічнай культуры ў сучасным грамадстве.

Беларускіх спартсменаў, якія прадстаўляюць Беларусь на алімпіядах, іх уклад у «залатую» скарбонку Беларусі. Значэнне для жанчын удзелу ў руху «Спорт для ўсіх». Уплыў заняткаў фізічнай культурай на якасць жыцця жанчыны.

Дзяўчаты павінны ў м е ц ь:

Даць характарыстыку Алімпійскім гульням, прадстаўніцтву беларускіх спартсменаў на алімпіядах, іх дасягненням. Рас-тлумачыць уплыў заняткаў фізічнай культурай на якасць жыцця жанчыны, значэнне для жанчын удзелу ў руху «Спорт для ўсіх».

## **«Фарміраванне культуры здароўя і здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры»**

Дзяўчаты павінны ведаць:

Уплыў заняткаў фізічнай культурай на якасць жыцця жанчыны. Правілы самакантролю дзяўчыны ў працэсе заняткаў фізічнымі практыкаваннямі з улікам асаблівасцей жаночага арганізма.

Фізічныя практыкаванні для ацэнкі фізічнай падрыхтаванасці. Правілы гігіены цела і патрабаванні да рэжыму харчавання дзяўчыны ў працэсе заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

Што такое рухальныя здольнасці дзяўчыны, нарміраванне фізічнай нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў з улікам цыклічнасці фізіялагічных функцый жаночага арганізма.

Што такое каардынацыйныя здольнасці дзяўчыны, комплекс фізічных практыкаванняў для іх развіцця ў працэсе арганізаваных і самастойных заняткаў з улікам цыклічнасці фізіялагічных функцый жаночага арганізма.

Што такое здаровы, фізічна актыўны лад жыцця дзяўчыны, практычныя падыходы да яго арганізацыі з улікам асаблівасцей жаночага арганізма.

Прыкладное значэнне фізічнай культуры.

Правілы спаборніцтваў аднаго гульнявога віду спорту.

## **Другая зместавая лінія**

### **«Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка»**

#### **Правілы бяспекі заняткаў і захавання здароўя**

Дзяўчаты павінны ведаць:

Правілы бяспечных паводзін і папярэджання небяспечных сітуацый падчас вучэбных заняткаў, наведвання спартыўных і іншых масавых відовішчаў, падрыхтоўкі месцаў бяспечных заняткаў, самаацэнкі сіл, страхоўкі, самастрахоўкі, узаемадапамогі.

#### **Лёгкае атлетыка**

Дзяўчаты павінны ведаць:

Прыкладное і аздаравленчае значэнне вывучаемых відаў лёгкай атлетыкі. Айчынных спартсменаў-лёгкаатлетаў, якія па-

казалі выдатныя вынікі ў гэтых відах. Сусветныя рэкорды ў кожным відзе. Лепшых спартсменаў-лёгкаатлетаў школы і іх вынікі ў вывучаемых відах лёгкай атлетыкі. Тэхніку выканання вывучаемых відаў лёгкай атлетыкі. Асноўныя крытэрыі і паказчыкі яе ацэнкі. Магчымасці самастойнага выкарыстання вывучаных сродкаў для аздараўлення і рэкрэацыі. Правілы нарміравання фізічнай нагрузкі з улікам індывідуальнага ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Правілы самакантролю і рэгулявання нагрузкі з улікам яго вынікаў.

Дзяўчаты павінны ў м е ц ь:

Тлумачыць прыкладное значэнне вывучаемых відаў лёгкай атлетыкі. Назваць айчынных спартсменаў-лёгкаатлетаў, якія паказалі выдатныя вынікі ў вывучаемых відах лёгкай атлетыкі, чэмпіёнаў Алімпійскіх гульняў і свету ў іншых відах, назваць лепшых спартсменаў-лёгкаатлетаў школы. Тэхнічна правільна выконваць практыкаванні вывучаемых відаў лёгкай атлетыкі. Пералічыць асноўныя крытэрыі і паказчыкі ацэнкі тэхнікі вывучаемых відаў лёгкай атлетыкі. Пералічыць задачы фізічнай падрыхтоўкі, якія вырашаюцца з дапамогай вывучаемых практыкаванняў лёгкай атлетыкі, і растлумачыць прыкладное значэнне іх вырашэння. Растлумачыць магчымасці самастойнага выкарыстання вывучаных сродкаў лёгкай атлетыкі для аздараўлення і рэкрэацыі. Прымяніць правілы нарміравання фізічнай нагрузкі з улікам індывідуальнага ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Прымяніць прыёмы самакантролю рэгулявання фізічнай нагрузкі з улікам яго вынікаў.

Дзяўчаты павінны б ы ц ь г а т о в ы:

Тэхнічна правільна выконваць падчас заняткаў вывучаныя практыкаванні лёгкай атлетыкі. Ацэньваць тэхніку практыкаванняў лёгкай атлетыкі з дапамогай вывучаных крытэрыяў і паказчыкаў. Пералічыць задачы фізічнай падрыхтоўкі, якія вырашаюцца з дапамогай вывучаных практыкаванняў лёгкай атлетыкі. Тлумачыць прыкладное значэнне вывучаных відаў лёгкай атлетыкі. Растлумачыць магчымасці самастойнага выкарыстання вывучаных сродкаў лёгкай атлетыкі для аздараўлення і рэкрэацыі. Прымяніць правілы нарміравання фізічнай нагрузкі з улікам індывідуальнага ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Прымяніць прыёмы самакантролю рэгулявання фізічнай нагрузкі з улікам яго вынікаў. Растлумачыць значэнне

выдатных дасягненняў айчынных спартсменаў-лёгкаатлетаў, чэмпіёнаў і прызёраў Алімпійскіх гульняў, чэмпіянатаў свету, Еўропы для нашай краіны і лепшых вучняў-лёгкаатлетаў для школы.

### **Лыжная падрыхтоўка**

**Дзяўчаты павінны ведаць:**

Прыкладное і аздараўленчае значэнне лыжнай падрыхтоўкі. Айчынных спартсменаў, якія паказалі выдатныя вынікі ў зімовых відах спорту. Лепшых лыжнікаў школы і іх дасягненні. Тэхніку выканання вивучаемых спосабаў перамяшчэння на лыжах. Асноўныя крытэрыі і паказчыкі яе ацэнкі. Задачы фізічнай падрыхтоўкі, якія вырашаюцца з дапамогай лыжнай падрыхтоўкі. Асаблівасці самастойнага выкарыстання лыжнай падрыхтоўкі для аздараўлення і рэкрэацыі. Правілы нарміравання фізічнай нагрукі ў працэсе фізічнай падрыхтоўкі. Правілы самакантролю і рэгулявання нагрукі з улікам яго вынікаў.

**Дзяўчаты павінны ўмець:**

Тлумачыць прыкладное і аздараўленчае значэнне лыжнай падрыхтоўкі. Назваць вядучых айчынных спартсменаў, якія паказалі выдатныя вынікі ў зімовых відах спорту, лепшых лыжнікаў школы. Тлумачыць тэхніку выканання вивучаных спосабаў перамяшчэння на лыжах. Назваць і растлумачыць асноўныя крытэрыі і паказчыкі яе ацэнкі. Пералічыць прыкладныя і аздараўленчыя задачы, якія вырашаюцца з дапамогай лыжнай падрыхтоўкі. Растлумачыць асаблівасці самастойнага выкарыстання лыжнай падрыхтоўкі для аздараўлення і рэкрэацыі. Пералічыць правілы нарміравання фізічнай нагрукі ў працэсе лыжнай падрыхтоўкі. Растлумачыць прымяненне правіл самакантролю і рэгулявання нагрукі з улікам яго вынікаў.

**Дзяўчаты павінны быць гатовы:**

Тэхнічна правільна выконваць падчас заняткаў вивучаныя спосабы перамяшчэння на лыжах. Ацэньваць тэхніку перамяшчэння на лыжах з дапамогай вивучаных крытэрыяў і паказчыкаў. Пералічыць задачы, якія вырашаюцца ў працэсе лыжнай падрыхтоўкі. Тлумачыць прыкладное значэнне лыжнай падрыхтоўкі. Тлумачыць магчымасці самастойнага выкарыстання лыжнай падрыхтоўкі для аздараўлення і рэкрэацыі.

Прымяніць правілы нарміравання фізічнай нагрузкі ў працэсе лыжнай падрыхтоўкі з улікам індывідуальнага ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Прымяніць прыёмы самакантролю і рэгулявання нагрузкі з улікам яго вынікаў. Растлумачыць значэнне выдатных дасягненняў айчынных спартсменаў у зімовых відах спорту для нашай краіны і лепшых вучняў-лыжнікаў для школы.

### **Спартыўныя гульні**

Дзяўчаты павінны в е д а ц ь :

Прыкладное значэнне спартыўных гульняў. Правілы спарторніцтваў вывучаных спартыўных гульняў. Аздараўленчае значэнне спартыўных гульняў. Айчынных спартсменаў, якія паказалі выдатныя вынікі ў гульнявых відах спорту. Лепшых баскетбалістаў, валеібалістаў, гандбалістаў, футбалістаў, прадстаўнікоў іншых спартыўных гульняў, якія выступаюць за зборныя каманды школы, і іх дасягненні. Задачы фізічнай падрыхтоўкі, якія вырашаюцца з дапамогай вывучаных спартыўных гульняў. Асноўныя крытэрыі і паказчыкі ацэнкі тэхнікі выканання індывідуальных і арганізацыі калектыўных вывучаемых тэхніка-тактычных дзеянняў у абароне і нападенні. Тэхніку выканання індывідуальных і арганізацыю калектыўных вывучаемых тэхніка-тактычных дзеянняў у абароне і нападенні. Патрабаванні да культуры і граматынасці самастойнага выкарыстання спартыўных гульняў для аздараўлення і рэкрэацыі. Асаблінасці нарміравання фізічнай нагрузкі ў спартыўнай гульні. Правілы самакантролю і ўзаемнага кантролю нагрузкі падчас гульні і асаблінасці яе рэгулявання з улікам вынікаў самакантролю.

Дзяўчаты павінны ў м е ц ь :

Тлумачыць прыкладное і аздараўленчае значэнне спартыўных гульняў. Назваць айчынных спартсменаў, якія паказалі выдатныя вынікі ў гульнявых відах спорту, лепшых баскетбалістаў, валеібалістаў, гандбалістаў, футбалістаў, прадстаўнікоў іншых спартыўных гульняў, якія выступаюць за зборныя каманды школы, і іх дасягненні. Пералічыць прыкладныя і аздараўленчыя задачы, якія вырашаюцца з дапамогай спартыўных гульняў. Назваць і растлумачыць асноўныя крытэрыі і паказчыкі ацэнкі тэхнікі выканання і арганізацыі індывідуальных і калектыўных тэхніка-тактычных дзеянняў у абароне і напа-

дзенні. Тлумачыць тэхніку выканання індывідуальных і калектыўных тэхніка-тактычных дзеянняў у абароне і напа-дзенні. Пералічыць і растлумачыць патрабаванні да культуры і граматынасці самастойнага выкарыстання спартыўных гульняў для аздараўлення і рэкрэацыі. Растлумачыць асаблівасці нарміравання фізічнай нагрукі ў спартыўнай гульні. Тлумачыць прымяненне самакантролю і ўзаемнага кантролю нагрукі падчас гульні і асаблівасці яе рэгулявання з улікам вынікаў самакантролю.

**Дзяўчаты павінны быць гатовы:**

Тэхнічна правільна выконваць вывучаныя індывідуальныя і калектыўныя тэхніка-тактычныя дзеянні ў абароне і напа-дзенні. Ацэньваць тэхніку выканання індывідуальных і калектыўных тэхніка-тактычных дзеянняў у абароне і напа-дзенні. Прымяняць асноўныя крытэрыі і паказчыкі ацэнкі тэхнікі выканання і арганізацыі індывідуальных і калектыўных тэхні-ка-тактычных дзеянняў у абароне і напа-дзенні. Выкарыстоў-ваць спартыўныя гульні для аздараўлення і рэкрэацыі. Вы-конваць правілы спаборніцтваў і спартыўную этыку ў працэсе самастойнага выкарыстання спартыўных гульняў для аздараў-лення і рэкрэацыі. Улічваць асаблівасці нарміравання фізічнай нагрукі ў спартыўнай гульні. Выконваць рэкамендацыі па самакантролі і ўзаемным кантролі падчас гульні. Прыняць удзел у конкурсе знаўцаў спартыўных гульняў.

**Рытмічная гімнастыка і акрабатыка**

**Дзяўчаты павінны ведаць:**

Аздараўленчае значэнне рытмічнай гімнастыкі, прыкладное і аздараўленчае значэнне акрабатыкі. Айчынных спартсменаў, якія паказалі выдатныя вынікі ў мастацкай гімнастыцы, акра-батыцы і аэробіцы. Лепшых акрабатаў і мастацкіх гімнастак, якія выступаюць за зборныя каманды краіны, школы, і іх да-сягненні. Адукацыйныя, аздараўленчыя задачы, якія выраша-юцца з дапамогай рытмічнай гімнастыкі і акрабатыкі. Прак-тыкаванні рытмічнай гімнастыкі для паставы, аздараўлення і прыгажосці. Тэхніку выканання практыкаванняў рытмічнай гімнастыкі для паставы, аздараўлення і прыгажосці. Тэхніку выканання вывучаных акрабатычных практыкаванняў: груп-вак, перакатаў, кулькоў, стоек, раўнаваг. Патрабаванні да куль-туры рухаў у рытмічнай гімнастыцы і акрабатыцы: рытміч-



насці, пластычнасці, выразнасці, закончанасці, дакладнасці. Асаблівасці зместу і структуры заняткаў па рытмічнай гімнастыцы. Правілы самакантролю нагрузкі падчас заняткаў рытмічнай гімнастыкай і акрабатыкай. Прыёмы страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні практыкаванняў рытмічнай гімнастыкі і акрабатыкі.

Дзяўчаты павінны ў м е ц ь:

Пералічыць айчынных спартсменаў і спартсменак, якія паказалі выдатныя вынікі ў мастацкай гімнастыцы, акрабатыцы і аэробіцы. Пералічыць адукацыйныя і аздараўленчыя задачы, якія вырашаюцца з дапамогай рытмічнай гімнастыкі і акрабатыкі. Тэхнічна правільна выконваць практыкаванні праграмы рытмічнай гімнастыкі для паставы, аздараўлення і прыгажосці і акрабатычных практыкаванняў. Выконваць патрабаванні да культуры рухаў у рытмічнай гімнастыцы і акрабатыцы: рытмічнасці, пластычнасці, выразнасці, закончанасці, дакладнасці. Правільна ацэньваць тэхніку выканання практыкаванняў рытмічнай гімнастыкі для паставы, аздараўлення і прыгажосці і тэхніку выканання вывучаных акрабатычных практыкаванняў (груповак, перакатаў, кулькоў, стоек, раўнаваг). Правільна падабраць змест і вызначыць структуру заняткаў па рытмічнай гімнастыцы. Улічваць асаблівасці нарміравання фізічнай нагрузкі ў працэсе выканання рытмічнай гімнастыкі. Выконваць правілы самакантролю нагрузкі падчас заняткаў рытмічнай гімнастыкай і акрабатыкай. Прымяняць прыёмы страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні практыкаванняў рытмічнай гімнастыкі і акрабатыкі.

Дзяўчаты павінны б ы ц ь г а т о в ы:

Тэхнічна правільна выконваць практыкаванні праграмы рытмічнай гімнастыкі і акрабатыкі. Выконваць патрабаванні да культуры рухаў у рытмічнай гімнастыцы і акрабатыцы. Правільна ацэньваць тэхніку выканання практыкаванняў рытмічнай гімнастыкі, акрабатычных практыкаванняў і выпраўляць дапушчаныя памылкі. Вызначыць змест і структуру комплексу практыкаванняў рытмічнай гімнастыкі. Нарміраваць фізічную нагрузку пры самастойным выкананні комплексу практыкаванняў рытмічнай гімнастыкі. Выконваць правілы самакантролю нагрузкі падчас заняткаў рытмічнай гімнастыкай і акрабатыкай. Прымяняць прыёмы страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні практыкаванняў рытмічнай гімнастыкі і акрабатыкі.

## ПАТРАБАВАННІ ДА ПАДРЫХТОЎКІ ЮАКАЎ

### Базавы кампанент

(усе ўзроўні вывучэння)

#### Першая зместавая лінія

##### *«Алімпізм і алімпійскі рух»*

Юнакі павінны ведаць:

Што такое алімпізм, алімпійскі рух, Алімпійскія гульні, Па-раалімпійскія гульні, іх мэты і значэнне ў сучасным грамадстве.

Дасягненні спартсменаў рэгіёна, краіны на Алімпійскіх гульнях, іх значэнне для фарміравання нацыянальнай сама-свядомасці моладзі і далучэння да каштоўнасцей фізічнай культуры.

Асноўныя напрамкі дзейнасці Нацыянальнага алімпійскага камітэта ў развіцці алімпійскага руху РБ.

Што такое «спорт для ўсіх», яго задачы. Сацыяльную і асо-басную значнасць фізічнай культуры ў сучасным грамадстве.

Беларускіх спартсменаў, якія прадстаўляюць Беларусь на Алімпіядах, іх уклад у «залатую» скарбонку Беларусі. Значэн-не для мужчын удзелу ў руху «Спорт для ўсіх». Уплыў заня-ткаў фізічнай культурай на якасць жыцця мужчыны.

Юнакі павінны ўмець:

Даць характарыстыку Алімпійскім гульням, прадстаўніцтву беларускіх спартсменаў на алімпіядах, іх дасягненням. Рас-тлумачыць уплыў заняткаў фізічнай культурай на якасць жыцця мужчыны, значэнне для мужчын удзелу ў руху «Спорт для ўсіх».

##### *«Фарміраванне культуры здароўя і здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры»*

Юнакі павінны ведаць:

Уплыў заняткаў фізічнай культурай на якасць жыцця мужчыны. Віды самакантролю юнака ў працэсе заняткаў фі-зічнымі практыкаваннямі з улікам асаблівасцей мужчынскага арганізма.

Фізічныя практыкаванні для ацэнкі фізічнай падрыхтава-насці. Правілы гігіены цела і патрабаванні да рэжыму харча-вання юнака ў працэсе заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

Што такое рухальныя здольнасці мужчыны, нарміраванне фізічнай нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў з улікам асаблівасцей мужчынскага арганізма.

Што такое каардынацыйныя здольнасці юнака, комплекс фізічных практыкаванняў для іх развіцця ў працэсе арганізаваных і самастойных заняткаў з улікам патрабаванняў, прад'яўляемых службай ва Узброеных сілах Рэспублікі Беларусь. Што такое здаровы, фізічна актыўны лад жыцця юнака, практычныя падыходы да яго арганізацыі з улікам асаблівасцей мужчынскага арганізма, нарміраванне фізічнай нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў з улікам патрабаванняў, прад'яўляемых службай ва Узброеных сілах Рэспублікі Беларусь. Правілы карэкцыі зместу заняткаў і фізічнай нагрузкі з улікам патрабаванняў, прад'яўляемых службай ва Узброеных сілах Рэспублікі Беларусь, і ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Прыкладное значэнне фізічнай культуры.

Правілы саборніцтваў аднаго гульнявога віду спорту.

## **Другая зместавая лінія**

### ***«Фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў. Фізічная падрыхтоўка»***

#### **Правілы бяспекі заняткаў і захавання здароўя**

Юнакі павінны в е д а ц ь:

Правілы бяспечных паводзін і папярэджання небяспечных сітуацый падчас вучэбных заняткаў, наведвання спартыўных і іншых масавых відовішчаў, падрыхтоўкі месцаў бяспечных заняткаў, самаацэнкі сіл, страхоўкі, самастрахоўкі, узаемадапамогі.

#### **Лёгкая атлетыка**

Юнакі павінны в е д а ц ь:

Прыкладное і аздараўленчае значэнне вывучаемых відаў лёгкай атлетыкі. Айчынных спартсменаў-лёгкаатлетаў, якія паказалі выдатныя вынікі ў гэтых відах. Сусветныя рэкорды ў кожным відзе. Лепшых спартсменаў-лёгкаатлетаў школы і іх вынікі ў вывучаемых відах лёгкай атлетыкі. Тэхніку выканання вывучаемых відаў лёгкай атлетыкі. Асноўныя крытэрыі і паказчыкі яе ацэнкі. Магчымасці самастойнага выкарыстання вывучаных сродкаў для аздараўлення і рэкрэацыі. Правілы нарміравання фізічнай нагрузкі з улікам індывідуальнага

ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Правілы самакантролю і рэгулявання нагрузкі з улікам яго вынікаў.

**Юнакі павінны ў м е ц ь:**

Тлумачыць прыкладное значэнне вывучаемых відаў лёгкай атлетыкі. Назваць айчынных спартсменаў-лёгкаатлетаў, якія паказалі выдатныя вынікі ў вывучаемых відах лёгкай атлетыкі, чэмпіёнаў Алімпійскіх гульняў і свету ў іншых відах, назваць лепшых спартсменаў-лёгкаатлетаў школы. Тэхнічна правільна выконваць практыкаванні вывучаемых відаў лёгкай атлетыкі. Пералічыць асноўныя крытэрыі і паказчыкі ацэнкі тэхнікі вывучаемых відаў лёгкай атлетыкі. Пералічыць задачы фізічнай падрыхтоўкі, якія вырашаюцца з дапамогай вывучаемых практыкаванняў лёгкай атлетыкі, і растлумачыць прыкладное значэнне іх вырашэння. Растлумачыць магчымасці самастойнага выкарыстання вывучаных сродкаў лёгкай атлетыкі для аздараўлення і рэкрэацыі. Прымяніць правілы нарміравання фізічнай нагрузкі з улікам індывідуальнага ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Прымяніць прыёмы самакантролю рэгулявання фізічнай нагрузкі з улікам яго вынікаў.

**Юнакі павінны б ы ц ь г а т о в ы:**

Тэхнічна правільна выконваць падчас заняткаў вывучаныя практыкаванні лёгкай атлетыкі. Ацэньваць тэхніку практыкаванняў лёгкай атлетыкі з дапамогай вывучаных крытэрыяў і паказчыкаў. Пералічыць задачы фізічнай падрыхтоўкі, якія вырашаюцца з дапамогай вывучаных практыкаванняў лёгкай атлетыкі. Тлумачыць прыкладное значэнне вывучаных відаў лёгкай атлетыкі. Растлумачыць магчымасці самастойнага выкарыстання вывучаных сродкаў лёгкай атлетыкі для аздараўлення і рэкрэацыі. Прымяніць правілы нарміравання фізічнай нагрузкі з улікам індывідуальнага ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Прымяніць прыёмы самакантролю рэгулявання фізічнай нагрузкі з улікам яго вынікаў. Растлумачыць значэнне выдатных дасягненняў айчынных спартсменаў-лёгкаатлетаў, чэмпіёнаў і прызёраў Алімпійскіх гульняў, чэмпіянатаў свету, Еўропы для нашай краіны і лепшых вучняў-лёгкаатлетаў для школы.

**Лыжная падрыхтоўка**

**Юнакі павінны в е д а ц ь:**

Прыкладное і аздараўленчае значэнне лыжнай падрыхтоўкі. Айчынных спартсменаў, якія паказалі выдатныя вынікі

ў зімовых відах спорту. Лепшых лыжнікаў школы і іх дасягненні. Тэхніку выканання вивучаемых спосабаў перамяшчэння на лыжах. Асноўныя крытэрыі і паказчыкі яе ацэнкі. Задачы фізічнай падрыхтоўкі, якія вырашаюцца з дапамогай лыжнай падрыхтоўкі. Асаблівасці самастойнага выкарыстання лыжнай падрыхтоўкі для аздараўлення і рэкрэацыі. Правілы нарміравання фізічнай нагрузкі ў працэсе фізічнай падрыхтоўкі. Правілы самакантролю і рэгулявання нагрузкі з улікам яго вынікаў.

Юнакі павінны ў м е ц ь:

Тлумачыць прыкладное і аздараўленчае значэнне лыжнай падрыхтоўкі. Назваць вядучых айчынных спартсменаў, якія паказалі выдатныя вынікі ў зімовых відах спорту, лепшых лыжнікаў школы. Тлумачыць тэхніку выканання вивучаных спосабаў перамяшчэння на лыжах. Назваць і растлумачыць асноўныя крытэрыі і паказчыкі яе ацэнкі. Пералічыць прыкладныя і аздараўленчыя задачы, якія вырашаюцца з дапамогай лыжнай падрыхтоўкі. Растлумачыць асаблівасці самастойнага выкарыстання лыжнай падрыхтоўкі для аздараўлення і рэкрэацыі. Пералічыць правілы нарміравання фізічнай нагрузкі ў працэсе лыжнай падрыхтоўкі. Растлумачыць прымяненне правіл самакантролю і рэгулявання нагрузкі з улікам яго вынікаў.

Юнакі павінны б ы ц ь г а т о в ы:

Тэхнічна правільна выконваць падчас заняткаў вивучаныя спосабы перамяшчэння на лыжах. Ацэньваць тэхніку перамяшчэння на лыжах з дапамогай вивучаных крытэрыяў і паказчыкаў. Пералічыць задачы, якія вырашаюцца ў працэсе лыжнай падрыхтоўкі. Тлумачыць прыкладное значэнне лыжнай падрыхтоўкі. Тлумачыць магчымасці самастойнага выкарыстання лыжнай падрыхтоўкі для аздараўлення і рэкрэацыі. Прымяніць правілы нарміравання фізічнай нагрузкі ў працэсе лыжнай падрыхтоўкі з улікам індыўідуальнага ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Прымяніць прыёмы самакантролю над лыжнай падрыхтоўкай і рэгулявання нагрузкі з улікам яго вынікаў. Растлумачыць значэнне выдатных дасягненняў айчынных спартсменаў у зімовых відах спорту для нашай краіны і лепшых вучняў-лыжнікаў для школы.

## Спартыўныя гульні

Юнакі павінны в е д а ц ь:

Прыкладное значэнне спартыўных гульняў. Правілы спаборніцтваў вывучаных спартыўных гульняў. Аздараўленчае значэнне спартыўных гульняў. Айчынных спартсменаў, якія паказалі выдатныя вынікі ў гульнявых відах спорту. Лепшых баскетбалістаў, валејбалістаў, гандбалістаў, футбалістаў, прадстаўнікоў іншых спартыўных гульняў, якія выступаюць за зборныя каманды школы, і іх дасягненні. Задачы фізічнай падрыхтоўкі, якія вырашаюцца з дапамогай вывучаных спартыўных гульняў. Асноўныя крытэрыі і паказчыкі ацэнкі тэхнікі выканання індывідуальных і арганізацыі калектыўных вывучаемых тэхніка-тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні. Тэхніку выканання індывідуальных і калектыўных вывучаемых тэхніка-тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні. Патрабаванні да культуры і граматынасці самастойнага выкарыстання спартыўных гульняў для аздараўлення і рэкрэацыі. Асаблівасці нарміравання фізічнай нагрузкі ў спартыўнай гульні. Правілы самакантролю і ўзаемнага кантролю нагрузкі падчас гульні і асаблівасці яе рэгулявання з улікам вынікаў самакантролю.

Юнакі павінны ў м е ц ь:

Тлумачыць прыкладное і аздараўленчае значэнне спартыўных гульняў. Назваць айчынных спартсменаў, якія паказалі выдатныя вынікі ў гульнявых відах спорту, лепшых баскетбалістаў, валејбалістаў, гандбалістаў, футбалістаў, прадстаўнікоў іншых спартыўных гульняў, якія выступаюць за зборныя каманды школы, і іх дасягненні. Пералічыць прыкладныя і аздараўленчыя задачы, якія вырашаюцца з дапамогай спартыўных гульняў. Назваць і растлумачыць асноўныя крытэрыі і паказчыкі ацэнкі тэхнікі выканання і арганізацыі індывідуальных і калектыўных тэхніка-тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні. Тлумачыць тэхніку выканання індывідуальных і калектыўных тэхніка-тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні. Пералічыць і растлумачыць патрабаванні да культуры і граматынасці самастойнага выкарыстання спартыўных гульняў для аздараўлення і рэкрэацыі. Растлумачыць асаблівасці нарміравання фізічнай нагрузкі ў спартыўнай гульні. Тлумачыць прымяненне самакантролю і ўзаемнага кантролю нагрузкі пад-

час гульні і асаблівасці яе рэгулявання з улікам вынікаў самакантролю.

**Юнакі павінны б ы ц ь г а т о в ы :**

Тэхнічна правільна выконваць вывучаныя індывідуальныя і калектыўныя тэхніка-тактычныя дзеянні ў абароне і нападзенні. Ацэньваць тэхніку выканання індывідуальных і арганізацыю калектыўных тэхніка-тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні. Прымяняць асноўныя крытэрыі і паказчыкі ацэнкі тэхнікі выканання і арганізацыі індывідуальных і калектыўных тэхніка-тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні. Выкарыстоўваць спартыўныя гульні для аздараўлення і рэкрэацыі. Выконваць правілы спаборніцтваў і спартыўную этыку ў працэсе самастойнага выкарыстання спартыўных гуляняў для аздараўлення і рэкрэацыі. Улічваць асаблівасці нарміравання фізічнай нагрузкі ў спартыўнай гульні. Выконваць рэкамендацыі па самакантролі і ўзаемным кантролі падчас гульні. Прыняць удзел у конкурсе знаўцаў спартыўных гуляняў.

#### **Гімнастыка і акрабатыка**

**Юнакі павінны в е д а ц ь :**

Правілы страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні гімнастычных і акрабатычных практыкаванняў. Прыкладное і аздараўленчае значэнне практыкаванняў гімнастыкі і акрабатыкі. Айчынных спартсменаў, якія паказалі выдатныя вынікі ў спартыўнай гімнастыцы і акрабатыцы. Лепшых акрабатаў і гімнастаў, якія выступаюць за зборныя каманды школы, і іх дасягненні. Адукацыйныя, выхаваўчыя і аздараўленчыя задачы, якія вырашаюцца з дапамогай гімнастыкі і акрабатыкі. Крытэрыі і паказчыкі тэхнікі выканання агульнаразвіццёвых гімнастычных практыкаванняў, практыкаванняў на гімнастычных снарадах, акрабатычных практыкаванняў. Агульнаразвіццёвыя практыкаванні гімнастыкі для развіцця розных фізічных якасцей, тэхніку іх выканання. Практыкаванні праграмы на гімнастычных снарадах і акрабатычныя практыкаванні, тэхніку іх выканання.

**Юнакі павінны ў м е ц ь :**

Страхаваць і самастрахавацца пры выкананні гімнастычных і акрабатычных практыкаванняў. Тлумачыць прыкладное і аздараўленчае значэнне практыкаванняў гімнастыкі і акрабатыкі. Ахарактарызаваць дасягненні айчынных спартсменаў

у спартыўнай гімнастыцы і акрабатыцы. Даць характарыстыку адукацыйных, выхаваўчых і аздараўленчых задач, якія вырашаюцца з дапамогай гімнастыкі і акрабатыкі. Выкарыстоўваць крытэрыі і паказчыкі тэхнікі выканання агульнаразвіццёвых гімнастычных практыкаванняў, практыкаванняў на гімнастычных снарадах, акрабатычных практыкаванняў. Прывесці прыклады агульнаразвіццёвых практыкаванняў гімнастыкі для развіцця розных фізічных якасцей, прадэманстраваць тэхніку іх выканання. Выканаць наступныя камбінацыі гімнастычных і акрабатычных практыкаванняў: камбінацыю практыкаванняў у вісе, якая ўключае не менш як пяць элементаў, у тым ліку пад'ём пераваротам ва ўпор (пад'ём разгібам); камбінацыю практыкаванняў ва ўпоры, якая ўключае не менш як пяць элементаў, у тым ліку пад'ём разгібам у сед ногі паасобку (ва ўпор); акрабатычную камбінацыю, якая ўключае два кулькі разам наперад, два кулькі разам назад, стойку на галаве, стойку на руках, пераварот бокам. Выканаць апорны скачок праз каня ў даўжыню (вышыня 110 см; 120 см). Выканаць лажанне па канаце (шасце) на адлегласць без дапамогі ног (тое самае, але з вуглом).

**Юнакі павінны б ы ц ь г а т о в ы:**

Прымяняць страхоўку і самастрахоўку пры выкананні гімнастычных і акрабатычных практыкаванняў. Аналізаваць тэхніку выканання агульнаразвіццёвых гімнастычных практыкаванняў, практыкаванняў на гімнастычных снарадах, акрабатычных практыкаванняў. Паказаць агульнаразвіццёвыя практыкаванні гімнастыкі для развіцця розных фізічных якасцей. Выконваць на адзнаку: камбінацыю практыкаванняў у вісе, якая ўключае не менш як пяць элементаў, у тым ліку пад'ём пераваротам ва ўпор (пад'ём разгібам); камбінацыю практыкаванняў ва ўпоры, якая ўключае не менш як пяць элементаў, у тым ліку пад'ём разгібам у сед ногі паасобку (ва ўпор); акрабатычную камбінацыю, якая ўключае два кулькі разам наперад, два кулькі разам назад, стойку на галаве, стойку на руках, пераварот бокам. Выконваць на адзнаку апорны скачок праз каня ў даўжыню (вышыня 110 см; 120 см). Выконваць лажанне па канаце (шасце) на адлегласць без дапамогі ног (тое самае, але з вуглом).



## **Атлетычная гімнастыка**

**Юнакі павінны ведаць:**

Правілы страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі. Прыкладное і аздараўленчае значэнне практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі. Айчынных спартсменаў, якія паказалі выдатныя вынікі ў атлетычнай гімнастыцы. Крытэрыі і паказчыкі тэхнікі выканання спецыяльных практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі, уключаных у вучэбную праграму. Сілавая практыкаванні для двухгаловай мышцы пляча, мышцаў шыі, трапецападобнай мышцы, дэльтападобнай мышцы, вялікай грудной мышцы, мышцаў перадплечча, прамой мышцы жывата, чатырохгаловай мышцы бядра, ікраножнай мышцы, мышцаў задняй паверхні бядра, вонкавай касой мышцы жывата, доўгіх мышцаў спіны, найшырэйшай мышцы спіны, трохгаловай мышцы пляча. Методыку прымянення сілавых практыкаванняў для развіцця сілавых здольнасцей. Комплексы практыкаванняў для нарошчвання мышачнай масы. Метадычныя асаблівасці прымянення комплексаў. Метады самакантролю ў працэсе заняткаў атлетычнай гімнастыкай.

**Юнакі павінны ўмець:**

Выконваць правілы страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі. Тлумачыць прыкладное і аздараўленчае значэнне практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі. Ахарактарызаваць дасягненні айчынных спартсменаў у атлетычнай гімнастыцы. Пералічваць крытэрыі і паказчыкі тэхнікі выканання спецыяльных практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі, уключаных у вучэбную праграму. Тлумачыць на прыкладах, як іх прымяняць пры ацэнцы розных практыкаванняў. Паказваць сілавая практыкаванні для двухгаловай мышцы пляча, мышцаў шыі, трапецападобнай мышцы, дэльтападобнай мышцы, вялікай грудной мышцы, мышцаў перадплечча, прамой мышцы жывата, чатырохгаловай мышцы бядра, ікраножнай мышцы, мышцаў задняй паверхні бядра, вонкавай касой мышцы жывата, доўгіх мышцаў спіны, найшырэйшай мышцы спіны, трохгаловай мышцы пляча. Тлумачыць методыку прымянення сілавых практыкаванняў для развіцця сілавых здольнасцей. Складаць комплекс практыкаванняў для нарошчвання мышачнай масы адной-дзвюх мышачных груп. Пералічваць найбольш важныя правілы прымя-

нення комплексаў атлетычнай гімнастыкі пры нарошчванні сілы мышцаў і мышачнай масы. Кантраляваць свой стан у працэсе заняткаў атлетычнай гімнастыкай.

**Юнакі павінны быць гатовы:**

Выкарыстоўваць правілы страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі. Аналізаваць тэхніку выканання спецыяльных практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі, уключаных у вучэбную праграму. Прымяняць комплексы атлетычнай гімнастыкі пры нарошчванні сілы мышцаў і мышачнай масы. Ажыццяўляць самакантроль у працэсе заняткаў атлетычнай гімнастыкай.

### ШКАЛЫ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНУ АГУЛЬНАЙ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ДЗЯЎЧАТ

**XI клас**

*Табліца 13*

Кантрольныя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Нахіл уперад са становішча седзячы, см	22	20	18	16	14	12	10	8	6	5 і менш
Падыманне тулава за 1 мін, разоў	54	52	50	48	46	44	42	40	38	37 і менш
Бег 30 м, с	5,0	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	6,1	6,3	6,4 і больш
Чаўночны бег 4×9 м, с	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,2 і больш
Скачок у даў- жыню з мес- ца, см	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149 і менш
Бег 1000 м, мін, с	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05	5.15	5.25	5.35	5.55	5.56 і больш

**XII клас**

*Таблиця 14*

Кантрольнія практикванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Нахіл уперад са становішча седзячы, см	24	22	20	18	16	14	12	10	8	7 і менш
Падыманне тулава за 1 мін, разоў	52	50	48	46	44	42	40	38	36	35 і менш
Бег 30 м, с	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	6,1	6,3	6,4 і больш
Чаўночны бег 4×9 м, с	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,4	11,5 і больш
Скачок у даў- жыню з мес- ца, см	185	180	175	170	165	160	155	150	145	144 і менш
Бег 1000 м, мін, с	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05	5.15	5.25	5.35	5.55	5.56 і больш

**ПРЫКЛАДНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ  
ПА РУХАЛЬНЫМ РЭЖЫМЕ ДЗЯЎЧАТ**

Правільны рухальны рэжым — абавязковая ўмова нармальнага фізічнага і псіхічнага стану вучняў. Пры вызначэнні пачатковых аб'ёмаў і зместу рухальнай актыўнасці настаўнік фізкультуры павінен дапамагчы вучню ўстанавіць індывідуальна даступную норму нагрузкі.

**Прыкладныя рэкамендацыі  
па аб'ёме рухальнай актыўнасці дзяўчат<sup>1</sup>**

Віды рухальнай актыўнасці	Аб'ём рухальнай актыўнасці за тыдзень
Аздараўленчы бег	8—12
або аздараўленчая хадзьба на лыжах, км	12—16
Скачкі цераз скакалку, разоў	700—800
Падцягванне ў вісе лежачы, разоў	40—60
Згібанне і разгібанне рук ва ўпоры на лаўку або стул, разоў	60—80
Сядзячы на падлозе ногі разам нахіл уперад («складка з затрымкай 5—8 с»), разоў	12—16
Сядзячы на падлозе ногі паасобку нахіл уперад, разоў	50—60
Са становішча лежачы на спіне рукі скрыжаваныя перад грудзямі падыманне і апусканне тулава, разоў	120—200
Са становішча лежачы на спіне падыманне прамых ног, разоў	48—60

**ШКАЛЫ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ  
АГУЛЬНАЙ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ЮНАКОЎ**

**XI клас**

Кантрольныя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Нахіл уперад са становішча сядзячы, см	16	14	12	10	8	6	4	2	0	-1 і менш
Падцягванне на перакладзіне, разоў	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 і менш

<sup>1</sup> Для дзяўчат, якія не займаюцца дадаткова да ўрокаў у спартыўных або фізкультурных групах.

Контрольні практикуванні	Бали									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 30 м, с	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,4	5,5	5,6 і більш
Чаўночны бег 4×9 м, с	8,9	9,1	9,2	9,4	9,5	9,6	9,8	9,9	10,0	10,1 і більш
Скачок у даў- жыню з мес- ца, см	235	230	225	220	215	212	210	207	205	204 і менш
Бег 1500 м, мін, с	5.34	5.40	5.45	6.00	6.08	6.16	6.28	6.40	6.59	7.00 і більш

## ХІІ клас

Табліца 17

Контрольні практикуванні	Бали									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Нахіл уперад са становішча седзячы, см	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5 і менш
Падцягванне на перакла- дзіне, разоў	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1 і менш
Бег 30 м, с	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,3	5,4 і більш
Чаўночны бег 4×9 м, с	8,8	8,9	9,1	9,2	9,4	9,5	9,6	9,8	9,9	10,0 і більш
Скачок у даў- жыню з мес- ца, см	242	238	234	230	227	222	217	212	207	206 і менш
Бег 1500 м, мін, с	5.34	5.38	5.40	5.53	6.00	6.10	6.23	6.35	6.52	6.53 і більш

## ПРЫКЛАДНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ ПА РУХАЛЬНЫМ РЭЖЫМЕ ЮАКОЎ

Правільны рухальны рэжым — абавязковая ўмова нармальнага фізічнага і псіхічнага стану вучняў. Пры вызначэнні пачатковых аб'ёмаў і зместу рухальнай актыўнасці настаўнік фізкультуры павінен дапамагчы вучню ўстанавіць індывідуальна даступную норму нагрузкі.

*Табліца 18*

### Прыкладныя рэкамендацыі па аб'ёме рухальнай актыўнасці юакоў<sup>1</sup>

Віды рухальнай актыўнасці	Аб'ём рухальнай актыўнасці за тыдзень
Бег	15—17
<i>або</i> хадзьба на лыжах, км	20—22
Скачкі цераз скакалку, разоў	1500—1800
Падцягванне на высокай перакладзіне, разоў	60—70
Згібанне і разгібанне рук ва ўпоры лежачы, разоў	120—140—70
Седзячы на падлозе ногі разам нахіл уперад («складка з затрымкай 5—8 с»), разоў	30—35
Седзячы на падлозе ногі паасобку нахіл уперад, разоў	80—100
Са становішча лежачы на спіне рукі за галавой падыманне і апусканне тулава, разоў	120—150
Са становішча лежачы на спіне падыманне прамых ног, разоў	120—150

<sup>1</sup> Для юакоў, якія не займаюцца дадаткова да ўрокаў у спартыўных або фізкультурных групах.

## З М Е С Т

<b>Тлумачальная запіска .....</b>	<b>3</b>
-----------------------------------	----------

### ПРАГРАМЫ

#### ХІ КЛАС

Разлік вучэбных гадзін для дзяўчат .....	10
Разлік вучэбных гадзін для юнакоў .....	12
Базавы кампанент базавага ўзроўню вывучэння вучэбнага матэрыялу .....	15
Варыятыўны кампанент вучэбных праграм базавага ўзроўню на аснове агульнай фізічнай падрыхтоўкі для дзяўчат ....	34
Варыятыўны кампанент вучэбных праграм павышанага і палыбленага ўзроўняў на аснове аэробікі .....	34
Варыятыўны кампанент вучэбных праграм базавага ўзроўню на аснове агульнай фізічнай падрыхтоўкі для юнакоў .....	37
Варыятыўны кампанент вучэбных праграм павышанага і палыбленага ўзроўняў на аснове атлетычнай гімнастыкі ....	38

#### ХІІ КЛАС

Разлік вучэбных гадзін для дзяўчат .....	42
Разлік вучэбных гадзін для юнакоў.....	44
Базавы кампанент базавага ўзроўню вывучэння вучэбнага матэрыялу .....	47
Варыятыўны кампанент вучэбных праграм базавага ўзроўню на аснове агульнай фізічнай падрыхтоўкі для дзяўчат .....	66
Варыятыўны кампанент вучэбных праграм павышанага і палыбленага ўзроўняў на аснове аэробікі .....	66
Варыятыўны кампанент вучэбных праграм базавага ўзроўню на аснове агульнай фізічнай падрыхтоўкі для юнакоў .....	69
Варыятыўны кампанент вучэбных праграм павышанага і палыбленага ўзроўняў на аснове атлетычнай гімнастыкі ....	70

<b>Патрабаванні да падрыхтоўкі дзяўчат .....</b>	<b>75</b>
<b>Патрабаванні да падрыхтоўкі юнакоў .....</b>	<b>82</b>
<b>Шкалы ацэнкі ўзроўню агульнай фізічнай падрыхтаванасці дзяўчат .....</b>	<b>90</b>
<b>Прыкладныя рэкамендацыі па рухальным рэжыме дзяўчат .....</b>	<b>91</b>
<b>Шкалы ацэнкі ўзроўню агульнай фізічнай падрыхтаванасці юнакоў .....</b>	<b>92</b>
<b>Прыкладныя рэкамендацыі па рухальным рэжыме юнакоў .....</b>	<b>94</b>

Вучэбнае выданне

**ВУЧЭБНЫЯ ПРАГРАМЫ**  
для агульнаадукацыйных устаноў  
з беларускай мовай навучання

**ФІЗІЧНАЯ КУЛЬТУРА І ЗДAROЎЕ**

**XI—XII класы**

**БАЗАВЫ, ПАВЫШАНЫ І ПАГЛЫБЛЕНЫ ЎЗРОЎНІ**

Нач. рэдакцыйна-выдавецкага аддзела *Г. І. Бандарэнка*  
Рэдактар *І. М. Лапанец*  
Камп'ютэрная вёрстка *А. М. Кісялёва*  
Карэктар *Ю. А. Якаўчэнка*

---

Падпісана ў друк 23.08.2007. Фармат 60×84/16. Папера газетная.  
Гарнітура Школьная. Друк афсетны. Ум. друк. арк. 5,58.  
Ул.-выд. арк. 4,89. Тыраж 2730 экз. Заказ 2147.

Навукова-метадычная ўстанова «Нацыянальны інстытут адукацыі»  
Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь.  
ЛВ № 02330/0133300 ад 30.04.2004. 220004, Мінск, Караля, 16.

Філіял № 1 Рэспубліканскага унітарнага прадпрыемства  
«Выдавецтва “Беларускі Дом друку”».  
ЛП № 02330/0131528 ад 28.07.2005. 220010, Мінск, Мяснікова, 37.



МІНІСТЭРСТВА АДУКАЦЫІ  
РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ

**ВУЧЭБНЫЯ ПРАГРАМЫ**  
для агульнаадукацыйных устаноў  
з беларускай мовай навучання

**ФІЗІЧНАЯ КУЛЬТУРА  
І ЗДАРОЎЕ**

**XI–XII класы**

**БАЗАВЫ, ПАВЫШАНЫ  
І ПАГЛЫБЛЕНЫ ЎЗРОЎНІ**



**2007**