

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ  
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
С РУССКИМ ЯЗЫКОМ ОБУЧЕНИЯ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
И ЗДОРОВЬЕ**

**XI–XII классы**

**БАЗОВЫЙ, ПОВЫШЕННЫЙ  
И УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВНИ**

*Утверждено  
Министерством образования  
Республики Беларусь*



МИНСК  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ  
2007

---

© Министерство образования  
Республики Беларусь, 2007  
© Оформление. НМУ «Национальный  
институт образования», 2007



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Общая характеристика учебного предмета.** Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» включен в образовательную область «Физическая культура». В системе учебных предметов средней общеобразовательной школы он осуществляет задачи общего физкультурного образования, разностороннего гармонического физического, интеллектуального и духовного развития, оздоровления учащихся средствами физической культуры и допрофессиональной подготовки. В XI—XII классах учебный предмет изучается на базовом, повышенном и углубленном уровнях. С целью допрофессиональной подготовки к профессиям в области физической культуры и спорта, для которых результаты изучения предмета «Физическая культура и здоровье» являются стороной подготовки к профессиональной деятельности или оказывают существенное влияние на ее эффективность, изучение предмета может осуществляться на повышенном или углубленном уровне.

По решению учредителей на I, II и III ступенях общего среднего образования могут создаваться классы с изучением специальных учебных предметов спортивной направленности (видов спорта). Положение о классах с изучением специальных предметов спортивной направленности утверждается Министерством образования Республики Беларусь по согласованию с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Как часть системы образования и сторона физической культуры учебный предмет «Физическая культура и здоровье» имеет в XI—XII классах общеинтеллектуальное, культурологическое, воспитательное и прикладное значение. Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на базовом уровне с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья, является обязательным для всех учащихся.

**Цель и задачи учебного предмета.** В соответствии с культурологическим подходом, **цель** учебного предмета «Физическая культура и здоровье» — формирование с учетом возрастных особенностей физической культуры личности и оздоровление учащихся.

*Физическую культуру личности характеризуют:*

- ◆ мотивация физкультурных или спортивных занятий;
- ◆ необходимые для них знания;
- ◆ двигательные умения, навыки, способы физической и спортивной деятельности;
- ◆ разносторонняя физическая подготовленность;
- ◆ включенность в активную физкультурную или спортивную деятельность.

Высшей формой включенности является самостоятельная или совместная с родителями игровая и спортивная двигательная деятельность в режиме свободного времени, удовлетворяющая биологическую потребность ребенка в движении.

Цель учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в XI—XII классах достигается в результате решения воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных и прикладных задач.

*Воспитательными задачами* учебного предмета являются развитие и закрепление:

- ◆ устойчивой потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной активности;
- ◆ отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности, сохранение и приумножение которой требует постоянного приложения волевых усилий;
- ◆ двигательных и координационных способностей;
- ◆ гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- ◆ профессионально значимых качеств личности;
- ◆ положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение; доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм; честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели.

*К образовательным задачам* учебного предмета относятся освоение и обучение использованию:

- ◆ физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий; приемов самоконтроля;

- ◆ духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности;
- ◆ двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемого учебного материала в XI—XII классах.

*Оздоровительными задачами* физического воспитания являются:

- ◆ укрепление здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, исправление плоскостопия;
- ◆ профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- ◆ содействие гармоничному физическому развитию;
- ◆ повышение умственной работоспособности;
- ◆ освоение навыков формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры.

*К прикладным задачам* учебного предмета, обеспечивающим успешную социальную адаптацию и безопасность жизнедеятельности учащихся, относятся:

- ◆ обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
- ◆ освоение представлений, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий;
- ◆ подготовка к использованию физической культуры для физического воспитания детей в семье;
- ◆ формирование представлений, знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях (для проживающих в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС);
- ◆ формирование знаний, умений, навыков, двигательных и координационных способностей, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

**Основные содержательные линии учебного предмета.**

***Первая содержательная линия:***

- ◆ «Олимпизм и олимпийское движение» включает знания, расширяющие представления о социальной, экономической, политической, образовательной значимости спорта высших достижений, значении олимпийского движения для формирования здорового, физически активного образа жизни нации, о спортивном стиле жизни, Олимпийских, Параолимпийских играх, Спешл Олимпекс, о достижениях спортсменов региона, страны на этих играх.

♦ *«Формирование культуры здоровья и здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры»* углубляет и расширяет знания о социальной и личностной значимости физической культуры в современном обществе; формировании здорового, физически активного образа жизни, интересной и полезной организации свободного времени с помощью средств физической культуры и спорта; влиянии занятий физической культурой на качество жизни человека; формах самостоятельных занятий физическими упражнениями; двигательных способностях человека; разрушительном влиянии вредных привычек; о значении физической культуры и спорта для различных профессий.

Приобретенные знания способствуют организации самообразования, проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в течение всей жизни, физическому воспитанию детей в семье, использованию физической культуры для повышения эффективности профессиональной деятельности.

***Вторая содержательная линия:***

*«Формирование двигательных умений и навыков. Физическая подготовка»* углубляет и расширяет знания о технике выполнения физических упражнений и способов деятельности; формирует двигательные умения и навыки, позволяющие самостоятельно использовать средства физической культуры с целью физического развития, оздоровления, рекреации с учетом возрастных и половых особенностей, профессионально-прикладной физической подготовки; готовит учащихся с учетом пола к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использованию средств физической культуры в семье с целью физического воспитания детей, формированию здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, использованию физической культуры для профессионально-прикладной физической подготовки.

Во вторую содержательную линию включен учебный материал, освоение и использование которого повышает уровень функциональных возможностей жизненно важных органов и систем организма, нервной системы, способствует на этой основе повышению уровня двигательных возможностей и оздоровлению учащихся, а также повышает устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды и профессиональной деятельности.

Соответственно содержательным линиям, основными видами учебной деятельности в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» являются: формирование знаний, двигательных умений и навыков, способов деятельности, разносторонняя физическая подготовка, направленные на формирование базового уровня физической культуры личности и оздоровление учащихся, допрофессиональная физическая или спортивная подготовка.

**Структура программы.** Программа учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для XI—XII классов общеобразовательных школ включает базовый и вариативный компоненты.

*На базовом уровне базовый компонент* представляет собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье», обязательную для освоения всеми учащимися, независимо от уровня изучения учебного предмета. На освоение базового компонента отводится 50 % учебного времени, необходимого для изучения учебного предмета на базовом уровне. Базовый компонент включает разделы «Знания» и «Формирование двигательных умений и навыков. Физическая подготовка».

Раздел «Знания» содержит теоретический материал первой содержательной линии, обеспечивающий безопасное и эффективное использование средств физической культуры в учебном процессе, при формировании здорового, физически активного образа жизни, во время активного отдыха. В XI—XII классах должно быть не менее 8-ми теоретических часов.

Раздел «Формирование двигательных умений и навыков. Физическая подготовка» включают практический и необходимый для его освоения теоретический учебный материал. Теоретический учебный материал этого раздела осваивается на практических учебных занятиях попутно с освоением практического учебного материала программы.

*Базовый компонент* учебного предмета «Физическая культура и здоровье», изучаемого на *повышенном и углубленном уровнях*, включает расширенное и углубленное содержание базового компонента базового уровня. Изменение структуры учебного предмета, усложнение его содержания и увеличение объема на повышенном и углубленном уровнях изучения достигается за счет расширения и усложнения вариативного ком-

понента, содержание которого разрабатывается учителем физкультуры.

На базовом уровне **вариативный компонент** составляет 50 % учебного времени, отводимого для изучения учебного предмета в XI—XII классах. На **повышенном уровне** базовый компонент составляет 38 %, вариативный компонент 62 % учебного времени. На **углубленном уровне** базовый компонент составляет 30 %, на вариативный компонент отводится 70 % учебного времени.

**Приоритеты учебного предмета.** Для учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на III ступени общего среднего образования приоритетными являются:

♦ *общеучебные умения и навыки* использования знаковых систем (таблиц, графиков), наблюдения, анализа, измерения, оценки, сравнения, участия в диалоге;

♦ *частнопредметные умения и навыки* определения задач и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроля в процессе самостоятельных занятий, анализа результатов самоконтроля и внесения корректив в содержание занятий;

♦ *универсальные способы деятельности*, такие как самообразование;

♦ *частнопредметные способы двигательной деятельности*, составляющие основу содержания раздела «Формирование двигательных умений и навыков. Физическая подготовка» базового и вариативного компонентов программы; способы деятельности, связанные с самоконтролем, планированием самостоятельных занятий физическими упражнениями (составление комплексов физических упражнений для оздоровления, развития физических качеств, переключения на другой вид деятельности и др.);

♦ *ключевые физкультурные компетенции*: моторная (двигательная), планирование самостоятельных занятий оздоровительной направленности, самоконтроля во время организованных и самостоятельных занятий;

♦ *общекультурная компетенция* в вопросах олимпийского движения.

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на *базовом уровне* сформулированы в учебных требованиях для каждой темы и в учебных требованиях



к учащимся. Приоритетом требований на базовом уровне является освоение содержания, значимого для становления ценностного отношения к своему здоровью, формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Освоение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на *повышенном уровне* позволяет учащимся получить знания и сформировать двигательные умения и навыки базового уровня предмета с расширенным и углубленным объемом двигательной деятельности.

На *углубленном уровне* освоение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» позволяет учащимся приобрести знания и сформировать двигательные умения и навыки повышенного уровня с изменением структуры учебного материала, усложнением его содержания и увеличением его объема. Содержание образования *вариативного компонента* на *повышенном и углубленном уровнях* независимо от его направленности должно обеспечивать:

- ♦ совершенствование приоритетных общеучебных и предметных умений и навыков (использование таблиц для оценки уровня физической подготовленности, анализ техники физических упражнений, измерение показателей физической подготовленности);

- ♦ совершенствование оценки результатов измерений индивидуальных показателей в динамике учебного процесса, умения оценивать результаты учебной деятельности по комплексу показателей уровня физической подготовленности;

- ♦ формирование знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для определения задач и содержания самостоятельных занятий оздоровительной направленности, контроля своего состояния и оценки результатов самоконтроля, внесения корректив в содержание занятий с целью предупреждения переутомления и травм.

Для успешного решения задач учебного предмета «Физическая культура и здоровье» необходим комплексный подход к физическому воспитанию учащихся, который предполагает единство решения задач оздоровления, воспитания и развития, а также преемственность содержания уроков физической культуры, внеклассных, внешкольных форм физического воспитания и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

# XI КЛАСС

## РАСЧЕТ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ДЕВУШЕК

### Базовый уровень

Таблица 1

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Знания</b>	<b>8</b>
1. Правила безопасности занятий	2
2. Двигательные способности человека	2
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, самоконтроль	2
4. Здоровый, физически активный образ жизни	1
5. Олимпизм и олимпийское движение	1
<b>Формирование двигательных умений и навыков.</b>	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>43</b>
1. Легкая атлетика	10
2. Ритмическая гимнастика <sup>1</sup> , акробатика	11
3. Лыжная подготовка <sup>2</sup>	8
4. Спортивные игры	8
5. Контроль уровня физической подготовленности	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Физическая подготовка</b>	
1. Легкая атлетика	11
2. Акробатика, ритмическая гимнастика	18
3. Лыжная подготовка	8
4. Спортивные и подвижные игры	14
<b>Домашнее задание</b>	<b>+</b>
<b>В с е г о</b>	<b>102</b>

<sup>1</sup> Здесь и далее при наличии условий возможна замена на аэробику.

<sup>2</sup> При отсутствии снега допускается замена за счет других тем.

## Повышенный уровень

Таблица 2

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Знания</b>	<b>8</b>
1. Правила безопасности занятий	2
2. Двигательные способности человека	2
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, самоконтроль	2
4. Здоровый, физически активный образ жизни	1
5. Олимпизм и олимпийское движение	1
<b>Формирование двигательных умений и навыков.</b>	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>43</b>
1. Легкая атлетика	10
2. Ритмическая гимнастика, акробатика	11
3. Лыжная подготовка	8
4. Спортивные игры	8
5. Контроль уровня физической подготовленности	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>85</b>
<b>Практический материал аэробики</b>	
1. Базовые движения, умения и навыки	25
2. Элементы трудности	10
3. Элементы хореографии	9
4. Поддержки и взаимодействия	5
5. Специальная физическая подготовка	28
6. Спортивная аэробика	8
<b>Домашнее задание</b>	<b>+</b>
<b>В с е г о</b>	<b>136</b>

## Углубленный уровень

Таблица 3

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>61</b>
<b>Знания</b>	<b>8</b>
1. Правила безопасности занятий	2
2. Двигательные способности человека	2

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, самоконтроль	2
4. Здоровый, физически активный образ жизни	1
5. Олимпизм и олимпийское движение	1
<b>Формирование двигательных умений и навыков.</b>	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>53</b>
1. Легкая атлетика	12
2. Ритмическая гимнастика, акробатика	15
3. Лыжная подготовка	8
4. Спортивные игры	12
5. Контроль уровня физической подготовленности	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>143</b>
<b>Практический материал аэробики</b>	
1. Базовые движения, умения и навыки	36
2. Элементы трудности	28
3. Элементы хореографии	11
4. Поддержки и взаимодействия	9
5. Специальная физическая подготовка	24
6. Спортивная аэробика	35
<b>Домашнее задание</b>	<b>+</b>
<b>В с е г о</b>	<b>204</b>

## РАСЧЕТ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

### Базовый уровень

Таблица 4

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Знания</b>	<b>8</b>
1. Правила безопасности занятий	2
2. Двигательные способности человека	2
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, самоконтроль	2
4. Здоровый, физически активный образ жизни	1
5. Олимпизм и олимпийское движение	1

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>Формирование двигательных умений и навыков.</b>	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>43</b>
1. Легкая атлетика	8
2. Гимнастика, акробатика	7
3. Атлетическая гимнастика	5
4. Лыжная подготовка	9
5. Спортивные игры	8
6. Контроль уровня физической подготовленности	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Физическая подготовка</b>	
1. Легкая атлетика	15
2. Акробатика, атлетическая гимнастика	12
3. Лыжная подготовка	8
4. Спортивные игры	16
<b>Домашнее задание</b>	+
<b>В с е г о</b>	<b>102</b>

### Повышенный уровень

Таблица 5

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Знания</b>	<b>8</b>
1. Правила безопасности занятий	2
2. Двигательные способности человека	2
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, самоконтроль	2
4. Здоровый, физически активный образ жизни	1
5. Олимпизм и олимпийское движение	1
<b>Формирование двигательных умений и навыков.</b>	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>43</b>
1. Легкая атлетика	8
2. Гимнастика, акробатика	7
3. Атлетическая гимнастика	5
4. Лыжная подготовка	9
5. Спортивные игры	8
6. Контроль уровня физической подготовленности	6

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>85</b>
<b>Практический материал атлетической гимнастики</b>	
1. Изучение и совершенствование техники выполнения специальных силовых упражнений	7
2. Развитие общей выносливости	11
3. Развитие силовых способностей	17
4. Развитие гибкости	9
5. Формирование правильной осанки	5
6. Нормализация массы тела	6
7. Развитие специальных силовых способностей	30
<b>Домашнее задание</b>	<b>+</b>
<b>В с е г о</b>	<b>136</b>

### Углубленный уровень

Таблица 6

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>61</b>
<b>Знания</b>	<b>8</b>
1. Правила безопасности занятий	2
2. Двигательные способности человека	2
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, самоконтроль	2
4. Здоровый, физически активный образ жизни	1
5. Олимпизм и олимпийское движение	1
<b>Формирование двигательных умений и навыков.</b>	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>53</b>
1. Легкая атлетика	10
2. Гимнастика, акробатика	8
3. Атлетическая гимнастика	5
4. Лыжная подготовка	13
5. Спортивные игры	11
6. Контроль физической подготовленности	6

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>143</b>
<b>Практический материал атлетической гимнастики</b>	
1. Изучение и совершенствование техники выполнения специальных силовых упражнений	7
2. Развитие общей выносливости	13
3. Разностороннее развитие силовых способностей	22
4. Развитие гибкости	11
5. Формирование правильной осанки	5
6. Нормализация массы тела	15
7. Развитие специальных силовых способностей	70
<b>Домашнее задание</b>	<b>+</b>
<b>В с е г о</b>	<b>204</b>

## **БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ БАЗОВОГО УРОВНЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **ЗНАНИЯ**

**Задачи учебной деятельности.** В XI классе в задачи изучения теоретических сведений входит освоение новых и закрепление изученных ранее знаний о:

- ◆ правилах безопасного поведения во время занятий, соревнований; посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий;
- ◆ использовании физических упражнений для оздоровления, реабилитации и рекреации, формировании здорового, физически активного образа жизни;
- ◆ двигательных способностях, их развитии с учетом особенностей физиологических функций организма девушек и юношей;
- ◆ содержании и построении самостоятельных занятий;
- ◆ олимпизме и олимпийском движении.

### **Учебный материал**

**Правила безопасности занятий** и предупреждения опасных ситуаций на детской площадке, во дворе, у водоема, в лесопар-

ковой зоне. Правила безопасного поведения на уроках физкультуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Двигательные способности человека**

**Силовые способности.** Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для девушек и юношей. Значение силовых способностей для девушки и юноши. Возможные риски развития силовых способностей у девушки и юноши, их предупреждение. Способы измерения.

**Скоростные способности.** Прикладное значение скоростных способностей для девушки и юноши в современных условиях. Показатели, разновидности скоростных способностей, их значение для девушки и юноши. Время двигательной реакции.

**Скоростно-силовые способности.** Виды скоростно-силовых способностей. Способность максимально быстро проявлять максимальную силу. Способность набирать скорость. Прикладное значение скоростно-силовых способностей для девушки и юноши. Факторы, влияющие на скоростно-силовые способности девушки и юноши. Способы измерения.

**Выносливость.** Выносливость, ее разновидности и значение в жизни девушки и юноши. Силовая выносливость. Показатели силовой выносливости. Скоростная выносливость. Показатели скоростной выносливости. Скоростно-силовая выносливость. Показатели скоростно-силовой выносливости. Общая выносливость. Показатели общей выносливости. Значение выносливости для девушки и юноши. Факторы, влияющие на выносливость девушки и юноши.

**Гибкость.** Эстетическое и прикладное значение гибкости для девушки и юноши. Виды гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Показатели гибкости.

**Координационные способности человека (КС).** Эстетическое и прикладное значение для девушки КС. Виды КС, их показатели и тесты для оценки. Способность к равновесию, точному и своевременному реагированию, согласованию движений, дифференцированию параметров движения, ориентированию, к расслаблению. Значение КС для девушки и юноши. Факторы, влияющие на КС.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями для девушек.** Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т. п.). Правила



отбора средств для решения задач самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма. Выбор методов, рекомендуемых для использования этих средств. Наиболее общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий девушек физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю старшеклассниц.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями для юношей.** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня: утренний гигиенический комплекс, коррекционный комплекс-урок самостоятельных занятий, рекреативный комплекс-физкультпауза. Структура утреннего гигиенического комплекса, коррекционного комплекса-урока, рекреативного комплекса-физкультпаузы. Содержание вводно-подготовительной, основной, заключительной частей комплексов. Физические упражнения для здоровья: ходьба, бег трусцой, плавание, гребля, прогулки на лыжах. Спортивные игры в системе самооздоровления. Особенности дыхания при выполнении упражнений для развития силы и формирования рельефа мышц. Принципы и правила развития силы и формирования рельефа мышц: постепенность, повторность, повышение отягощений, вариативность, регулярность, разносторонность, индивидуализация, целенаправленность. Курс предварительной подготовки: упражнения без отягощений. Базовый курс: упражнения с отягощениями. Курс избирательного воздействия: упражнения для мышц ног и груди; упражнения для мышц сгибателей и разгибателей рук; упражнения для мышц спины, плечевого пояса и грудных мышц. Упражнения для активного отдыха и восстановления. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю старшеклассников.

**Здоровый, физически активный образ жизни.** Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переизбытка и других негативных факторов на здоровье и генетический код девушки и юноши. Благоприятное влияние физических упражнений на здоровье юноши, девушки и будущего потомства. Требования к формированию здорового, физически активного образа жизни девушки и юноши средствами физической культуры. Практические рекомендации по отбору и применению средств физической культуры в здоровом образе жизни девушки и юноши.

Оптимальный недельный двигательный режим в различные времена года.

**Олимпизм и олимпийское движение.** НОК в Республике Беларусь. Функции, структура. Международные связи. Влияние НОК на развитие «спорта для всех» в стране и Международная хартия физического воспитания;

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать и выполнять требования техники безопасности в процессе организованных, самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Знать комплекс физических упражнений для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей, общей выносливости, гибкости, координационных способностей.
3. Знать влияние физических упражнений на организм человека.
4. Уметь ставить задачи для самостоятельных занятий физическими упражнениями и правильно подбирать средства для их выполнения.
5. Знать о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека.
6. Знать требования к формированию ЗОЖ девушки и юноши средствами физической культуры.
7. Уметь определять правильный двигательный режим в различные времена года.
8. Знать, что такое «спорт для всех», его задачи и формы в Республике Беларусь.
9. Знать основные положения Международной хартии физического воспитания.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК

#### **Задачи физической подготовки:**

♦ совершенствовать технику выполнения физических упражнений и способов деятельности, используемых для развития двигательных способностей;

♦ развивать силовые, скоростные и скоростно-силовые способности, общую выносливость, гибкость, координационные способности;

♦ формировать знания и умения, необходимые девушкам для самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни;

◆ приучать выполнять требования безопасного поведения на организованных и самостоятельных занятиях по физической культуре.

## Легкая атлетика

### Спортивная ходьба

**Задачи:** изучать и совершенствовать технику спортивной ходьбы, воспитывать волевые качества; развивать общую выносливость, способность к дифференцировке временных, силовых, пространственных параметров, воспроизведению темпа, точности движений; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий ходьбой с целью оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни.

**Учебный материал:** спортивная ходьба; ходьба обычным шагом по разметкам, с заданной скоростью, в заданном темпе, со сменой темпа через определенные отрезки дистанции<sup>1</sup>.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь продемонстрировать технику спортивной ходьбы.
2. Знать правила нормирования ходьбы с оздоровительными целями с учетом особенностей женского организма.

### Бег

**Задачи:** воспитывать волевые качества, развивать скоростные, скоростно-силовые способности, общую выносливость, способность к быстрому реагированию, дифференцировке временных параметров бега; формировать знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий бегом с целью оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни.

**Учебный материал:** бег с низкого и высокого старта на скорость, на 15—20 м, с заданной скоростью в заданное время, бег на лучший результат в заданное время, бег со сменой направления, челночный бег 3×10 м, 4×9 м, 10×5 м; эстафетный бег по кругу; совершенствование распределения сил в беге за 1, 2, 3 мин; длительный равномерный и переменный бег на выносливость, кроссовый бег по пересеченной местности.

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Совершенствовать технику бега на скорость и на выносливость.
2. Повышать скорость реагирования на различные сигналы.
3. Улучшать результат в спринтерском беге.
4. Улучшать результат в беге на выносливость.
5. Знать особенности нормирования оздоровительного бега с учетом особенностей женского организма.

#### **Прыжки**

**Задачи:** развивать скоростные, скоростно-силовые способности, точность и согласованность движений; совершенствовать способность дифференцировать временные, силовые, пространственные параметры движений, воспроизводить заданный ритм; формировать знания по технике безопасности, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий девушки физическими упражнениями.

**Учебный материал:** прыжки толчком двух ног на дальность, *на заданное расстояние*, в высоту с доставанием предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, *многоскоки на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков*; прыжки в длину с разбега на дальность и на заданное расстояние; прыжки в высоту с разбега изученным способом.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Повышать уровень развития скоростно-силовых качеств.
2. Совершенствовать технику прыжков в высоту и в длину с разбега.
3. Повышать результат прыжков в длину с разбега.
4. Знать особенности нормирования прыжковых упражнений с учетом особенностей женского организма.

#### **Метание**

**Задачи:** развивать силовые, скоростно-силовые способности, дифференцировку силовых, пространственных параметров, точность и согласованность максимально быстрых движений, вестибулярную устойчивость, способность воспроизводить ритм движений; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые девушкам для самостоятельных занятий.

**Учебный материал**<sup>1</sup>: броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону

---

<sup>1</sup> Учебный материал по метанию подготовлен А. А. Зданевичем.

метания с места, с шага, с двух, трех шагов вперед-вверх, *снизу вверх на заданную*, и *максимальную дальность и высоту*; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска напарницы, после хлопка руками за спиной; броски теннисного мяча на дальность с места, с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние; броски теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 20—25 м; *броски и ловля «летающих тарелочек» и (или) бумеранга.*

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Повышать уровень скоростно-силовых, силовых способностей.
2. Улучшать сопряженную дифференцировку силовых, пространственных параметров, точность и согласованность движений.
3. Повышать результат в бросках теннисного мяча на дальность и на точность.
4. Знать правила нормирования метаний для занятий с оздоровительной и прикладной направленностью с учетом особенностей женского организма.

### Ритмическая гимнастика

#### Упражнения для правильной осанки

**Задачи:** целенаправленно формировать правильную осанку; развивать способность к дифференцировке пространственных параметров правильной осанки; повышать точность воспроизведения оперативной позы при выполнении движений и двигательных действий; формировать знания и умения, необходимые для самостоятельного контроля и исправления нарушений осанки девушки.

**Учебный материал:** *ходьба под музыкальное сопровождение* без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по скамейке, *ходьба с гимнастической палкой за спиной*, за головой, над головой, приставными шагами вперед с сохранением осанки.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь сохранять правильную основную осанку.
2. Уметь сохранять правильную оперативную осанку при выполнении различных физических упражнений.
3. Знать факторы, влияющие на осанку девушки и методические приемы формирования правильной осанки.

## **Упражнения для здоровья и красоты**

**Задачи:** формировать правильную осанку; разносторонне гармонично развивать мышечную систему; повышать уровень функциональных возможностей жизненно важных органов и систем организма; формировать красивую фигуру; развивать гибкость, силовые качества, выносливость; развивать способность к ориентированию, ритму, дифференцировке временных, силовых, пространственных параметров, двигательной выразительности; формировать умения и навыки, необходимые для использования изученных средств ритмической гимнастики с целью оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни.

**Учебный материал:** *передвижение под музыку*, руки на пояс: обычным шагом, на носках, скрестным шагом вправо (влево); шагами вальса, польки, мазурки; движениями современных танцев; то же, но с различными положениями рук; то же, но с различными комбинациями положений рук; бег обычный в темпе, задаваемом музыкальным сопровождением; бег приставными шагами влево (вправо); то же, но с поворотами после четырех повторений; общеразвивающие упражнения для подвижности суставов и пластики движений без предметов, выполняемые стоя на месте: *для кистей рук и для ног («пружинка»)*; *для рук и ног; для плечевого пояса и ног («пружинка»)*; для плечевого пояса, ног (выпады) и туловища (повороты, наклоны) с движениями рук; для шеи, туловища, рук и ног; для туловища, ног и рук.

Упражнения в партере для мышц рук и туловища; бедер и тазового пояса; живота и ног; спины и рук; позвоночника, рук и шеи; голени, голеностопных суставов и стоп; специальные упражнения для воспитания пластичности движений в стойке: с чередованием напряжения и расслабления мышц, с *расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других мышечных групп*; плавные движения руками, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами, полуприседаниями и приседаниями.

**Волны:** *из положения сидя на пятках на полу; из положения стоя.*

Маховые движения руками и ногами в различных соединениях.

Прыжки на месте: *на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук.*

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь выполнять физические упражнения в ритме музыкального сопровождения.
2. Уметь сохранять правильную осанку при выполнении отдельных упражнений и комплексов под музыкальное сопровождение.
3. Повышать уровень общей, силовой, скоростно-силовой выносливости, подвижности в суставах.
4. Повышать уровень координационных способностей: соблюдения заданного ритма движений, дифференцировки пространственных параметров движений, согласованности движений, реагирования на движения тела партнера (учителя); переключения от одних движений к другим; сохранения равновесия; согласованности расслабления и напряжения.
5. Уметь использовать изученные средства самостоятельно для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни.

### Акробатика

**Задачи:** воспитывать смелость, развивать способность к вестибулярной устойчивости, дифференцировке временных, пространственных параметров, к соблюдению ритма, соблюдению точности движений, ориентированию в пространстве, сохранению равновесия, согласованию движений.

**Учебный материал:** *стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка» или «шпагат».*

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь выполнять комбинацию, включающую не менее шести изученных элементов.

### Лыжная подготовка

**Задачи:** осваивать способы передвижения на лыжах воспитывать смелость, настойчивость, развивать силовую и общую выносливость, способность к сохранению ритма, равновесия; ориентированию в пространстве, согласованности движений, ра-

циональному расслаблению мышц; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** изученные приемы передвижения бесшажным, одношажным, двухшажным одновременным ходами, попеременным двухшажным ходом, *коньковый ход*<sup>1</sup>; переход от одновременных ходов к попеременному ходу; подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней стойках; повороты на месте и в движении; торможения «полуплугом», «плугом»; использование перечисленных технических приемов при прохождении дистанции от 4 до 5 км.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Совершенствовать технику лыжных ходов.
2. Совершенствовать технику подъемов на лыжах.
3. Совершенствовать технику поворотов в движении.
4. Совершенствовать технику спусков в высокой и средней стойках.
5. Улучшать результат бега на лыжах на дистанции 5 км.
6. Знать правила нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях.

#### Спортивные игры<sup>2</sup>

**Задачи:** развивать способность быстро и точно реагировать, прерастраивать движения и двигательные действия в изменяющихся условиях игры, точно дифференцировать временные, пространственные, силовые параметры движений, сохранять равновесие, согласовывать движения и двигательные действия при дефиците времени для принятия решения; развивать скоростно-силовые качества и общую выносливость; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал по баскетболу:** вырывание и выбивание мяча; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения; броски

---

<sup>1</sup> При наличии условий (лыжная трасса, лыжи и лыжные палки для конькового хода и других).

<sup>2</sup> В базовом компоненте используются спортивные игры, изученные в базовой школе.



мяча по кольцу одной рукой с места от плеча и с двойного шага; штрафные броски; передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении; *тактические взаимодействия при персональной и зонной защите*; игра на одно кольцо; двухсторонняя игра.

**Учебный материал по гандболу:** ловля мяча двумя руками, одной рукой; передачи мяча одной и двумя руками на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; техника 7-метрового штрафного броска; игра вратаря; *передача и ловля мяча в тройках*, передача и ловля мяча с отскоком от площадки; *бросок из опорного положения*; *подстраховка в защите*; двухсторонняя игра.

**Учебный материал по волейболу:** стойки игрока; перемещения в стойках; приемы мяча сверху и снизу; передачи мяча сверху и снизу; нижняя и верхняя подачи; *обманные передачи со второго и четвертого номера*; *страховка при подаче*; вторая передача в зоны 4 и 2; двухсторонняя игра.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь выполнять изученные технические действия.
2. Уметь выполнять изученные тактические взаимодействия.
3. Уметь применять разученные технические и тактические действия в условиях учебной игры.
4. Уметь нормировать нагрузку во время самостоятельной игры.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ

### Задачи физической подготовки:

- ◆ развивать силовые, скоростные и скоростно-силовые способности, общую выносливость, гибкость, координационные способности;
- ◆ совершенствовать технику выполнения физических упражнений и способов деятельности, используемых для развития двигательных способностей;
- ◆ способствовать гармоничному физическому развитию;

♦ формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий с целью оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни.

## Легкая атлетика

### Спортивная ходьба

**Задачи:** воспитывать волевые качества, развивать общую выносливость, способность к дифференцировке временных, силовых, пространственных параметров, воспроизведению темпа, точности движений; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий ходьбой с целью оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни.

**Учебный материал:** спортивная ходьба; ходьба обычным шагом и на носках по разметкам, с заданной скоростью, в заданном темпе, *со сменой темпа через определенные отрезки дистанции*, укороченным или удлиненным шагом, со сменой направления.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Освоить технику спортивной ходьбы.
2. Знать правила нормирования ходьбы с оздоровительными целями.

### Бег

**Задачи:** воспитывать волевые качества, развивать скоростные, скоростно-силовые способности, общую выносливость, способность к быстрому реагированию, дифференцировке временных параметров, воспроизведению ритма, согласованию движений в условиях дефицита времени; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий бегом с целью оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни.

**Учебный материал:** бег с низкого и высокого старта на скорость, на 15—20 м, бег на 15—20 м из положений сидя, бег с заданной скоростью, бег на лучший результат в заданное время, бег со сменой направления, челночный бег 3×10 м, 4×9 м, 10×5 м; *эстафетный бег по кругу*; совершенствование распределения сил в беге за 1, 2, 3 мин; длительный равномерный и переменный бег на выносливость; кроссовый бег по пересеченной местности.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Совершенствовать технику спринтерского бега и бега на выносливость.
2. Повышать уровень развития скоростно-силовых качеств.
3. Повышать скорость реагирования на различные сигналы.
4. Улучшать результат в спринтерском беге.
5. Улучшать результат в беге на выносливость.
6. Знать правила нормирования бега с оздоровительными целями.

#### Прыжки

**Задачи:** развивать скоростные, скоростно-силовые способности, точность и согласованность движений; совершенствовать способность дифференцировать временные, силовые, пространственные параметры движений, воспроизводить заданный ритм; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** прыжки толчком двух ног на дальность, в высоту с доставанием предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх; прыжки с места тройные, пятерные; прыжки в длину с разбега на дальность и на заданное расстояние; прыжки в высоту с разбега.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Повышать уровень развития скоростно-силовых качеств.
2. Совершенствовать технику прыжков в высоту и в длину с разбега.
3. Улучшать результат прыжков в высоту и в длину с разбега.
4. Знать правила нормирования прыжковых упражнений с оздоровительными целями.

#### Метание

**Задачи:** развивать силовые, скоростно-силовые способности, дифференцировку силовых, пространственных параметров, точность и согласованность движений в условиях дефицита времени, вестибулярную устойчивость, способность воспроизводить ритм движений; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** броски набивного мяча (5 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух, трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную дальность и высоту; ловля набивного мяча (5 кг) двумя руками после броска

партнера, после хлопка руками за спиной; метание гранаты 700 г на дальность: с места, с 4—5 бросковых шагов, с *полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние.*

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Повышать уровень скоростно-силовых, силовых способностей.
2. Улучшать сопряженную дифференцировку силовых, пространственных параметров, точность и согласованность движений по данным теста с набивным мячом: бросок вверх, присесть-встать, поворот на 360°, поймать мяч.
3. Повышать результат в метании гранаты на дальность.
4. Углублять знание правил нормирования метаний с прикладными целями.

## Гимнастика и акробатика

### *Общеразвивающие упражнения*

#### **Ходьба**

**Задачи:** развивать способность к варьированию темпа передвижения, дифференцированию при передвижении пространственных и временных параметров; повышать согласованность движений и двигательных действий, выразительность движений; формировать знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** ходьба на носках со сменой длины шагов, обычная с замедлением и ускорением частоты движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы, на носках, приставными шагами вперед, назад, семейным шагом с сохранением осанки.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь соблюдать заданный темп движений при различных способах передвижения.
2. Уметь варьировать скорость ходьбы.
3. Уметь нормировать физическую нагрузку в ходьбе с оздоровительными целями.

#### **Бег**

**Задачи:** развивать общую выносливость, способность дифференцировать пространственные и временные параметры; повышать точность движений; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** бег равномерный, с изменением темпа, семенящим шагом, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, со сменой направления с сохранением осанки.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Повышать общую выносливость.
2. Уметь варьировать скорость бега.
3. Уметь нормировать физическую нагрузку при беге с оздоровительными целями.

#### **Упражнения для осанки**

**Задачи:** развивать способность к дифференцированию пространственных параметров основной осанки; повышать точность воспроизведения оперативной позы при выполнении движений и двигательных действий; формировать знания и умения, необходимые для самостоятельного контроля осанки.

**Учебный материал:** ходьба с сохранением правильной осанки без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами, по гимнастической скамейке.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь сохранять правильную основную осанку.
2. Уметь сохранять правильную оперативную осанку при выполнении различных физических упражнений.
3. Знать факторы, влияющие на осанку, и методические приемы формирования правильной осанки.

#### **Запрыгивания и спрыгивания**

**Задачи:** воспитывать смелость, развивать скоростно-силовые качества, способность дифференцировать силовые параметры, согласовывать движения, сохранять равновесие; совершенствовать точность движений и двигательных действий; формировать знания по безопасности занятий.

**Учебный материал:** запрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, с заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастического козла (коня), гимнастической стенки со средним и глубоким приземлением; прыжки в глубину с малой высоты (20—25 см) с последующим максимальным отскоком; спрыгивания со средней высоты (40—50 см) с последующим отскоком.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь мягко и точно приземляться после спрыгивания в глубину.
2. Уметь сохранять равновесие после запрыгивания и спрыгивания.
3. Уметь переходить после спрыгивания в кувырок вперед в плотной группировке.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах**

**Задачи:** воспитывать смелость, развивать силу, силовую выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, способность воспроизводить ритм, дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры, согласовывать движения; добиваться точности воспроизведения движений и двигательных действий, эстетически выразительного выполнения упражнений; учить рационально расслаблять мышцы, сохранять равновесие; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** перекладина высокая: комбинация, включающая не менее пяти элементов, *в том числе подъем переворотом с помощью*; брусья параллельные: комбинация, включающая не менее пяти элементов, *в том числе подъем разгибом в сед ноги врозь*; прыжок опорный: *ноги врозь через коня в длину «наискосок»*; лазание: по канату (шесту) на расстоянии *без помощи ног*.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Выполнять комбинации на высокой перекладине, параллельных брусках.
2. Прыгать через коня в длину «наискосок».
3. Лазать по канату (шесту) на расстояние.

#### **Акробатические упражнения**

**Задачи:** воспитывать смелость, развивать силу, гибкость; развивать способность воспроизводить ритм, дифференцировать пространственные и временные параметры, согласовывать движения, сохранять равновесие; добиваться точности воспроизведения движений и двигательных действий, эстетически выразительного выполнения упражнения; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** два кувырка слитно вперед, два кувырка слитно назад, стойка на голове, *стойка на руках*.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Совершенствовать технику выполнения акробатической комбинации.
2. Повышать уровень развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости.
3. Повышать в течение учебного года количество повторений упражнений в тестовом круге, включающем 5 станций, выполняемом по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха по формуле «15 с — работа, 45 с — отдых».
4. Соблюдать правила страховки и само страховки на гимнастических снарядах и при выполнении акробатических упражнений.

### Атлетическая гимнастика

**Задачи:** способствовать гармоничному физическому развитию, воспитывать волевые качества; развивать силу, силовую выносливость, гибкость, способность к дифференцировке силовых параметров, рациональному расслаблению мышц; добиваться точности выполняемых движений; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); *комплексы упражнений для формирования мышечной массы*.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Знать правила нормирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях с отягощениями.
2. Знать возможные риски при самостоятельных занятиях с отягощениями и способы их избегания.

3. Знать разрушительное влияние на организм препаратов, ускоряющих увеличение мышечной массы.
4. Повышать уровень силы и силовой выносливости.
5. Увеличивать мышечную массу и формировать рельеф мышц.

### Лыжная подготовка

**Задачи:** воспитывать смелость, настойчивость, развивать силовую и общую выносливость, способность к сохранению ритма, равновесия, ориентированию в пространстве, согласованности движений, рациональному расслаблению мышц; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** изученные приемы передвижения бешажным, одношажным, двухшажным одновременными ходами, переменным двухшажным ходом; переход от одновременных ходов к попеременному ходу; подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней, низкой стойках; повороты на месте и в движении; торможения «полуплугом», «плугом»; *использование перечисленных технических приемов при прохождении дистанции 5 км на результат.*

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Совершенствовать технику выполнения лыжных ходов.
2. Совершенствовать технику выполнения подъемов на лыжах.
3. Совершенствовать технику выполнения поворотов в движении.
4. Совершенствовать технику выполнения спусков в высокой, средней и низкой стойках.
5. Знать правила нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях.

### Спортивные игры

**Задачи:** развивать способность быстро и точно реагировать, перестраивать движения и двигательные действия в изменяющихся условиях игры, точно дифференцировать временные, пространственные, силовые параметры движений, сохранять равновесие, согласовывать движения и двигательные действия в изменяющихся условиях при дефиците времени для принятия решения; развивать скоростно-силовые качества и общую выносливость; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал по баскетболу:** вырывание и выбивание мяча, ведение мяча без зрительного контроля, со сменой



скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча и с двойного шага; штрафные броски; *ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками*; передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении; *тактические взаимодействия при персональной защите*; игра на одно кольцо; двухсторонняя игра.

**Учебный материал по футболу:** ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления движения; удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком; удар серединой лба по летящему мячу; вбрасывания мяча из-за боковой линии с места, то же с разбега; *остановка мяча грудью; удар головой в прыжке*; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча, то же с мячом; простейшие тактические комбинации в парах и тройках; двухсторонняя игра.

**Учебный материал по гандболу:** ловля мяча двумя руками, одной рукой; передачи мяча одной и двумя руками на короткое, среднее и длинное расстояние от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передачи мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; техника 7-метрового штрафного броска; игра вратаря; *передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, движение восьмеркой; передача и ловля мяча с отскоком от площадки*; двухсторонняя игра.

**Учебный материал по волейболу:** стойки игрока; перемещения в стойках; приемы мяча сверху и снизу; передачи мяча сверху и снизу; нижняя и верхняя подачи; нападающие удары; *блокирования; страховка*, вторая передача в зоны 4 и 2, нападающий удар и передачи в прыжке, *прием мяча снизу одной рукой с падением*; двухсторонняя игра.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь выполнять изученные технические действия.
2. Уметь выполнять изученные тактические действия.
3. Уметь применять разученные технические и тактические действия в условиях учебной игры.
4. Уметь нормировать нагрузку во время самостоятельной игры.

## **ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ БАЗОВОГО УРОВНЯ НА ОСНОВЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Учебные задачи, содержание учебного материала для их решения и учебные требования раздела «Физическая подготовка» вариативного компонента разрабатывает учитель физической культуры, ориентируясь при этом на особенности организма и психики девушек, уровень их физической подготовленности, особенности физкультурных или спортивных интересов. Важным фактором является возможность школьной базы и учителей физической культуры дополнить учебные задачи, содержание учебного материала базового компонента (легкая атлетика, ритмическая гимнастика, акробатика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание) интересным и полезным для учащихся учебным материалом, который должен способствовать усилению оздоровительной направленности учебного процесса, повышению уровня общей физической подготовленности и физкультурной образованности учащихся, необходимой для формирования здорового, физически активного образа жизни девушек и самостоятельных занятий физическими упражнениями в течение всей жизни.

## **ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПОВЫШЕННОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ НА ОСНОВЕ АЭРОБИКИ**

### **ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ АЭРОБИКИ**

#### **Задачи учебной деятельности:**

- ◆ изучать и закреплять разновидности базовых движений аэробики;
- ◆ осваивать и закреплять элементы трудности;
- ◆ формировать навыки хореографии;
- ◆ изучать поддержки и взаимодействия;
- ◆ развивать специальные физические качества в структуре освоенных двигательных навыков спортивной аэробики.

#### **Базовые движения, умения и навыки**

Разновидности шагов. Разновидности приставного шага в сторону (Step touch). Разновидности основного шага (Basic

Step). Разновидности скрестного шага (Grape wine). Разновидности шагов ноги врозь—ноги вместе (V-step, W-step, A-step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега (jog). Бег на месте. Бег с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук.

Подскоки (skips). Подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу.

Подъем колена (knee lift). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Соединения из бега, подскоков.

Подскоки ноги врозь—ноги вместе (Jumping jack). Многократное выполнение подскоков ноги врозь—ноги вместе. Соединение подскоков ноги врозь—ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок из разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь—ноги вместе.

Выпад (lunge). Выпады вперед. Выпады в сторону. Выпады с подскоками. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь—ноги вместе с выпадами.

Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

### **Элементы трудности**

**Элементы динамической силы.** Отжимания (сгибания и разгибания рук в упоре лежа): отжимания из упора лежа на коленях, отжимания из упора лежа ноги врозь, отжимания из упора лежа.

**Свободные падения** (переход из стойки в упор лежа): падение из стойки на коленях, падение из стойки ноги врозь, падение из основной стойки, падение с поворотом на 180°.

**Круги** (круговые движения ногами в упоре на руках): круг ногой из приседа на одной, другая — в сторону на носок, круг

ногой из упора лежа, поочередные круги ногами в положении лежа на спине.

**Элементы статической силы.** «Пресс» — подъем туловища из положения лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Углы (силовое удержание ног в упоре): упор углом ноги врозь, одна рука вне; упор углом ноги врозь.

**Прыжки.** Прыжки прогнувшись, прыжки с подкидного мостика, прыжки в глубину (с гимнастической скамейки) с приземлением в полуприсед, руки в стороны. Прыжки с поворотом на  $180^\circ$ . Прыжки с поворотом на  $360^\circ$ . Прыжки ноги врозь (с разведением ног в стороны на угол не менее  $90^\circ$ ). Прыжки в группировке (с приземлением в полуприсед). Прыжки в группировке с поворотом на  $180^\circ$ . Прыжки «казак» (одну ногу вперед, другую — согнуть). Прыжки «ножницы» (с поочередным взмахом ног вперед).

**Элементы гибкости (и вариации).** Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный).

**Равновесия.** Повороты на одной ноге, другая прижата к голенистопопу, на  $360^\circ$ . Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной ноге, другая в сторону, руки вверх или в стороны.

### **Элементы хореографии**

Позиции ног: III, VI, I, II. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III. Приседы и полуприседы. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Подъем на полупальцы. Махи. Круги ногой по полу. Комбинации из изученных движений в сочетании с движениями рук.

### **Поддержки и взаимодействия**

Равновесия в парах. Веерообразные наклоны в стороны и упоры (по 3, по 5). Поддержки на бедрах (по 2, по 3, по 5 и более). Поддержки в положении лежа на спине. Поднимание партнера (вдвоем, втроем, вчетвером и т. д.)

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная силовая подготовка: удержание упора лежа на согнутых руках, удержание ног под прямым углом в висе на гимнастической стенке, удержание туловища в упоре лежа на бедрах, удержание ног в упоре сидя на гимнастической скамейке.

Специальная скоростно-силовая подготовка: отжимания из упора лежа на коленях с хлопками, «складывания» (переход из положения лежа на спине в сед в группировке), повороты кругом из упора лежа, прыжковые задания с использованием подкидного мостика и гимнастической скамейки.

Развитие гибкости: наклоны к ноге в стойке на одной лицом к гимнастической стенке, наклоны вперед в положении седа на полу, пружинистые движения в положении глубокого выпада, махи ногами в положении лежа или стоя боком к гимнастической стенке, махи с подскоками.

Упражнения в равновесии: удержание равновесия в стойке на одной ноге, другая прижата к голеностопу или в сторону-вниз, удержание равновесия после прыжков, подскоков, внезапной смены направления движения.

#### **Спортивная аэробика**

Разучивание и совершенствование связок и композиций спортивной аэробики, включающих базовые движения, элементы трудности, поддержки, составленные в соответствии с требованиями правил соревнований. Выполнение разученных связок и композиций на оценку.

## **ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ БАЗОВОГО УРОВНЯ НА ОСНОВЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Учебные задачи, содержание учебного материала для их решения и учебные требования раздела «Физическая подготовка» вариативного компонента разрабатываются с учетом возможностей школьной базы, учительских кадров. Они дополняют учебные задачи, содержание учебного материала базового компонента интересным и полезным для учащихся учебным материалом, который должен способствовать усилению оздоровительной направленности учебного процесса, повышению уровня общей физической подготовленности и физкультурной образованности учащихся, необходимой для формирования здорового, физически активного образа жизни и самостоятельных занятий физическими упражнениями в процессе обучения и последующей жизни.

# **ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПОВЫШЕННОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ НА ОСНОВЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

### **Изучение и совершенствование техники выполнения специальных силовых упражнений**

**Задачи:** изучать технику упражнений, применяемых для развития силы и формирования рельефа мышц голени, бедра, спины, груди, брюшного пресса, плечевого пояса, рук; совершенствовать технику этих упражнений для избирательного развития силы и формирования рельефа мышц.

#### ***Учебный материал:***

Упражнения для мышц голени: подъемы на носки стоя; подъемы на носки сидя.

Упражнения для мышц бедра: приседания со штангой на плечах.

Упражнения для мышц спины: тяга штанги в наклоне; подъемы плеч; становая тяга, подтягивания на перекладине широким хватом.

Упражнения для мышц груди: жим штанги лежа; жим, лежа на наклонной скамье, головой вверх; отжимания на брусьях, пуловер, разводка.

Упражнения для мышц брюшного пресса: подъемы туловища на наклонной скамье; подъемы ног на скамье лежа.

Упражнения для мышц плечевого пояса: жим штанги стоя; тяга штанги к подбородку стоя; подъемы гантелей через стороны вверх стоя.

Упражнения для мышц рук: подъемы на бицепс; подъемы гантелей на бицепс; разгибание рук со штангой лежа; разгибание рук на блоке книзу.

#### **ТРЕБОВАНИЯ**

1. Совершенствовать технику выполнения на оценку изученных специальных силовых упражнений для развития силы и формирования рельефа мышц тела.
2. Повышать результат выполнения этих упражнений.
3. Уметь выполнить комплекс упражнений атлетической гимнастики, включающий 6—8 упражнений.

4. Уметь выполнить комплекс упражнений атлетической гимнастики, включающий 8—10 упражнений.
5. Уметь правильно определить индивидуальную дозировку изученных упражнений при их использовании на уроке физкультуры и во время самостоятельных занятий.
6. Знать, какие физические упражнения могут быть применены для развития силы различных мышц и мышечных групп.

### **Разносторонняя целенаправленная физическая подготовка**

**Задачи:** готовить сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную систему учащихся к регулярным занятиям силовыми упражнениями; восстанавливать работоспособность после нагрузок силового характера; поддерживать подвижность в суставах в процессе силовой тренировки и наращивания мышечной массы; формировать умение контролировать и поддерживать оптимальный вес, правильную осанку.

#### **Учебный материал:**

**Развитие общей выносливости:** кроссовый бег длительностью от 15—20 до 30—40 мин с частотой пульса 120—140 уд/мин; игра в футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

**Развитие силовых способностей:** общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела; общеразвивающие упражнения с преодолением сопротивления упругих свойств предметов; общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, без снарядов; комплексы круговой тренировки, включающие от 5—6 до 8—12 станций с длительностью работы 10—15 с, выполняемые с интенсивностью 70—80 %, 80—90 % с интервалами для отдыха 50—45 с, с постепенным увеличением количества проходимых станций.

**Развитие гибкости:** последовательное выполнение специальных упражнений для развития силы и гибкости:

1. И. п. — стоя руки в стороны взять рукоятки блочных устройств хватом сверху: приведение-отведение рук.

2. И. п. — сидя на скамье руки назад захватить рукоятку блочного устройства хватом сверху: сгибание-разгибание в плечевых суставах выпрямленных рук.

3. И. п. — упор сзади на скамье: сгибание-разгибание рук.

4. И. п. — в упоре на брусьях: сгибание-разгибание рук с отягощением на поясе, стараясь плечами касаться жердей.

5. И. п. — в висе на перекладине хват шире плеч: выкруты в плечах.

6. И. п. — лежа спиной на узкой скамье, вдоль позвоночника положить туго скатанный поролоновый валик: разведение-сведение рук с гантелями.

7. И. п. — сидя поперек гимнастического коня (или высокой скамьи) ноги закреплены: наклоны туловища назад с отягощением за головой.

8. И. п. — лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз ноги закреплены: выпрямление туловища с отягощением за головой с последующим прогибом «до отказа».

9. И. п. — в выпаде одной ногой вперед со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде.

10. И. п. — в выпаде одной ногой в сторону со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде в сторону.

11. И. п. — стоя со штангой на плечах: глубокие приседания.

**Формирование правильной осанки:** упражнения для правильной осанки: ходьба с сохранением правильной осанки без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по скамейке, по гимнастическому бревну, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой; приставными шагами по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну; по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями; упражнения для сопряженного совершенствования техники, развития скоростно-силовых и силовых качеств и контроля осанки: жим из-за головы сидя, жим из-за головы стоя, рывковая тяга, толчковая тяга, имитация рывка с отягощением малого веса и т. п.

**Нормализация массы тела:** сбалансированное питание; серийное выполнение упражнений силового характера с отягощением 20—40 % от максимального веса; парная баня.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Повышать уровень аэробных возможностей.
2. Повышать результат выполнения «максимальных тестов», характеризующих уровень разностороннего развития силы, силовой и скоростно-силовой выносливости.
3. Добиваться оптимального уровня развития гибкости и сохранять его в процессе занятий атлетической гимнастикой.
4. Постоянно контролировать и сохранять правильную осанку.
5. Постоянно контролировать и поддерживать оптимальный вес.



## Развитие специальных силовых способностей

**Задачи:** мотивировать учебную деятельность по физической культуре; обучать концентрации и контролю работающих мышц; формировать мышечный корсет; создавать базовый потенциал для развития специальных силовых способностей; функционально готовить учащихся к повышению объемов специальной силовой нагрузки; развивать динамическую силовую выносливость; развивать статическую силовую выносливость; развивать собственно силовые способности; формировать отстающие мышечные группы; приучать регулярно вести дневник самонаблюдений, контролировать физическую нагрузку и физическое развитие.

**Учебный материал:** силовые упражнения для различных мышечных групп, выполняемые с отягощением гантелями, штангой, грузом и др. на полной амплитуде, с использованием тренажеров и приспособлений, с индивидуальным отягощением и количеством повторений, с интервалами для отдыха, достаточными для неполного восстановления; специальные дыхательные упражнения.

### ТРЕБОВАНИЯ

1. Соблюдать требования систематичности занятий.
2. Осваивать умение концентрации и контроля работающих мышц.
3. Не форсировать объемы и интенсивность нагрузки.
4. Регулярно контролировать свое состояние, вести дневник самонаблюдений, планирования и учета тренировочной нагрузки.
5. Постепенно формировать мышечный корсет и создавать базовый потенциал для развития специальных силовых способностей.
6. Развивать динамическую и статическую силовую выносливость, собственно силовые способности.
7. Гармонично формировать рельеф мышц.

## ХИ КЛАСС

### РАСЧЕТ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ДЕВУШЕК

#### Базовый уровень

Таблица 7

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Знания</b>	<b>8</b>
1. Правила безопасности занятий	2
2. Развитие физических способностей человека	2
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, самоконтроль	1
4. Здоровый, физически активный образ жизни	1
5. Олимпизм и олимпийское движение	2
<b>Формирование двигательных умений и навыков.</b>	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>43</b>
1. Легкая атлетика	8
2. Ритмическая гимнастика, акробатика	12
3. Лыжная подготовка	8
4. Спортивные игры	9
5. Контроль уровня физической подготовленности	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Физическая подготовка</b>	
1. Легкая атлетика	16
2. Ритмическая гимнастика	17
3. Лыжная подготовка	6
4. Спортивные игры	12
<b>Домашнее задание</b>	<b>+</b>
<b>В с е г о</b>	<b>102</b>

## Повышенный уровень

Таблица 8

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Знания</b>	<b>8</b>
1. Правила безопасности занятий	1
2. Развитие физических способностей человека	2
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, самоконтроль	2
4. Здоровый, физически активный образ жизни	1
5. Олимпизм и олимпийское движение	2
<b>Формирование двигательных умений и навыков.</b>	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>43</b>
1. Легкая атлетика	8
2. Ритмическая гимнастика, акробатика	12
3. Лыжная подготовка	8
4. Спортивные игры	9
5. Контроль уровня физической подготовленности	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>85</b>
<b>Практический материал аэробики</b>	
1. Базовые движения, умения и навыки	26
2. Элементы трудности	11
3. Элементы хореографии	6
4. Поддержки и взаимодействия	7
5. Специальная физическая подготовка	17
6. Спортивная аэробика	18
<b>Домашнее задание</b>	<b>+</b>
<b>В с е г о</b>	<b>136</b>

## Углубленный уровень

Таблица 9

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>61</b>
<b>Знания</b>	<b>8</b>
1. Правила безопасности занятий	1
2. Развитие физических способностей человека	2

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, самоконтроль	2
4. Здоровый, физически активный образ жизни	1
5. Олимпизм и олимпийское движение	2
<b>Формирование двигательных умений и навыков.</b>	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>53</b>
1. Легкая атлетика	10
2. Ритмическая гимнастика, акробатика	15
3. Лыжная подготовка	8
4. Спортивные игры	14
5. Контроль физической подготовленности	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>143</b>
<b>Практический материал аэробики</b>	
1. Базовые движения, умения и навыки	31
2. Элементы трудности	34
3. Элементы хореографии	10
4. Поддержки и взаимодействия	11
5. Специальная физическая подготовка	27
6. Спортивная аэробика	30
<b>Домашнее задание</b>	<b>+</b>
<b>В с е г о</b>	<b>204</b>

## РАСЧЕТ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

### Базовый уровень

Таблица 10

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Знания</b>	<b>8</b>
1. Правила безопасности занятий	2
2. Двигательные способности человека	2
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, самоконтроль	1
4. Здоровый, физически активный образ жизни	1
5. Олимпизм и олимпийское движение	2

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>Формирование двигательных умений и навыков.</b>	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>43</b>
1. Легкая атлетика	8
2. Гимнастика, акробатика	7
3. Атлетическая гимнастика	5
4. Лыжная подготовка	9
5. Спортивные игры	8
6. Контроль уровня физической подготовленности	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Физическая подготовка</b>	
1. Легкая атлетика	10
2. Гимнастика, акробатика	12
3. Атлетическая гимнастика	5
4. Лыжная подготовка	8
5. Спортивные игры	16
<b>Домашнее задание</b>	+
<b>В с е г о</b>	<b>102</b>

### Повышенный уровень

Таблица 11

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>51</b>
<b>Знания</b>	<b>8</b>
1. Правила безопасности занятий	2
2. Двигательные способности человека	2
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, самоконтроль	1
4. Здоровый, физически активный образ жизни	1
5. Олимпизм и олимпийское движение	2
<b>Формирование двигательных умений и навыков.</b>	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>43</b>
1. Легкая атлетика	8
2. Гимнастика, акробатика	7
3. Атлетическая гимнастика	5

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
4. Спортивные игры	9
5. Лыжная подготовка	8
6. Контроль уровня физической подготовленности	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>85</b>
<b>Практический материал атлетической гимнастики</b>	
1. Изучение и совершенствование техники выполнения специальных силовых упражнений	7
2. Развитие общей выносливости	11
3. Развитие силовых способностей	17
4. Развитие гибкости	9
5. Формирование правильной осанки	5
6. Нормализация массы тела	6
7. Развитие специальных силовых способностей	30
<b>Домашнее задание</b>	<b>+</b>
<b>В с е г о</b>	<b>136</b>

### Углубленный уровень

Таблица 12

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>61</b>
<b>Знания</b>	<b>8</b>
1. Правила безопасности занятий	2
2. Развитие физических способностей	2
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, самоконтроль	1
4. Здоровый, физически активный образ жизни	1
5. Олимпизм и олимпийское движение	2
<b>Формирование двигательных умений и навыков.</b>	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>53</b>
1. Легкая атлетика	8
2. Гимнастика, акробатика	10
3. Атлетическая гимнастика	6
4. Лыжная подготовка	12
5. Спортивные игры	11
6. Контроль уровня физической подготовленности	6

Компонент, часть, раздел, тема	Учебный год
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>143</b>
<b>Практический материал атлетической гимнастики</b>	
1. Изучение и совершенствование техники выполнения специальных силовых упражнений	7
2. Развитие общей выносливости	13
3. Развитие силовых способностей	22
4. Развитие гибкости	11
5. Формирование правильной осанки	5
6. Нормализация массы тела	15
7. Развитие специальных силовых способностей	70
<b>Домашнее задание</b>	<b>+</b>
<b>В с е г о</b>	<b>204</b>

## **БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ БАЗОВОГО УРОВНЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **ЗНАНИЯ**

**Задачи учебной деятельности.** В XII классе в задачи учебной деятельности входит освоение новых, закрепление и углубление изученных ранее знаний о:

- ♦ правилах безопасного поведения во время занятий, соревнований; посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий;

- ♦ использовании физических упражнений для оздоровления, реабилитации и рекреации, формирования здорового, физически активного образа жизни;

- ♦ двигательных способностях человека и методике их развития с учетом особенностей физиологических функций организма девушки и юноши;

- ♦ формировании содержания и правилах самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом физиологических особенностей организма;

- ♦ олимпизме и олимпийском движении.

### **Учебный материал**

**Правила безопасности занятий.** Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных

занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий. Правила подготовки мест безопасных занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки, помощи.

### **Развитие двигательных способностей человека**

**Силовые способности.** Упражнения для развития силовых способностей. Метод стандартного повторного упражнения. Метод переменного повторного упражнения. Избирательное воздействие силовых упражнений. Использование силовых упражнений для коррекции фигуры девушки и юноши. Рекомендации по нормированию физической нагрузки силового характера на занятиях с девушками и юношами с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

**Скоростные и скоростно-силовые способности.** Задачи развития скоростных и скоростно-силовых способностей девушек и юношей. Комплекс физических упражнений для развития скоростных и скоростно-силовых способностей девушек и юношей. Средства развития скоростных и скоростно-силовых способностей девушек и юношей. Метод стандартного повторного упражнения. Метод вариативного повторного упражнения. Рекомендации по нормированию физической нагрузки скоростного и скоростно-силового характера с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

**Выносливость.** Упражнения для развития общей выносливости. Средства развития общей выносливости девушек и юношей. Метод длительного непрерывного упражнения. Метод длительного переменного упражнения. Метод повторного упражнения. Рекомендации по нормированию физической нагрузки на выносливость при занятиях с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

**Гибкость.** Задачи развития гибкости. Упражнения для развития гибкости. Средства развития гибкости. Метод повторного динамического упражнения. Метод повторного статического упражнения («стретчинг»). Метод комбинированного использования упражнений для развития гибкости. Особенности нормирования физической нагрузки для развития гибкости.

**Координационные способности.** Задачи развития отдельных КС. Средства развития отдельных КС: физические упражнения, спортивные игры, входящие в программы V—X классов. Методы развития КС: регламентированного упражнения (стандартно-повторного, вариативного со строго регламентированным и не строго регламентированным варьированием условий



выполнения), игровой метод. Особенности нормирования физической нагрузки для развития отдельных КС.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями.** Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т. п.). Правила отбора физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом физиологических особенностей организма. Наиболее характерные методы, рекомендуемые для использования этих средств. Наиболее общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Здоровый, физически активный образ жизни.** Требования к формированию здорового физически активного образа жизни средствами физической культуры. Практические рекомендации по отбору и применению средств физической культуры в здоровом образе жизни. Оптимальный недельный двигательный режим в различные времена года.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Белорусская олимпийская академия. Функции, структура, международные связи, влияние на олимпийское движение в стране.

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать и выполнять требования техники безопасности в процессе организованных, самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Знать правила самооценки физического развития и физической подготовленности и использования полученных результатов в процессе самостоятельных занятий.
3. Знать комплекс физических упражнений для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей, общей выносливости, гибкости, основных КС.
4. Знать нормирование физической нагрузки при составлении комплекса физических упражнений с учетом физиологических особенностей организма.
5. Знать и уметь выполнять комплекс физических упражнений для снятия умственного утомления.
6. Знать и уметь применять правила формирования здорового образа жизни средствами физической культуры.
7. Уметь определить правильный двигательный режим в различные времена года.
8. Знать функции и структуру НОК, его влияние на развитие олимпийского движения.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК

### Задачи физической подготовки:

- ◆ развивать силовые, скоростные и скоростно-силовые способности, общую выносливость, гибкость, координационные способности;
- ◆ совершенствовать технику выполнения физических упражнений и способов деятельности, используемых для развития двигательных способностей;
- ◆ формировать знания и умения, необходимые девушкам для самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни;
- ◆ приучать выполнять требования по технике безопасности.

### Легкая атлетика

#### Спортивная ходьба

**Задачи:** воспитывать волевые качества, развивать общую выносливость, способность к дифференцировке временных, силовых, пространственных параметров, воспроизведению темпа, точности движений; формировать знания по технике безопасности, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий ходьбой с целью оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни.

**Учебный материал:** спортивная ходьба; ходьба обычным шагом по разметкам с заданной скоростью, в заданном темпе, *укороченным или удлиненным шагом, со сменой длины шагов, направления.*

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Совершенствовать технику спортивной ходьбы.
2. Знать правила нормирования ходьбы с оздоровительными целями с учетом особенностей женского организма.

#### Бег

**Задачи:** воспитывать волевые качества, развивать скоростные, скоростно-силовые способности, общую выносливость, способность к быстрому реагированию, дифференцировке временных параметров, воспроизведению ритма, согласованию движений в условиях дефицита времени; формировать знания по технике безопасности, знания и умения, необходимые для

самостоятельных занятий бегом с целью оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни девушки.

**Учебный материал:** бег с низкого и высокого старта на скорость, на 15—20 м, *бег на 15—20 м из положения сидя лицом или спиной к направлению бега*, бег с заданной скоростью, *бег на заданное расстояние в заданное время*, бег на лучший результат в заданное время, бег со сменой направления, челночный бег 3×10 м, 4×9 м, 10×5 м; эстафетный бег по кругу; *встречная эстафета*; совершенствование распределения сил в беге за 4, 5, 6 мин; длительный равномерный и переменный бег на выносливость; кроссовый бег по пересеченной местности.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Совершенствовать технику бега на скорость и на выносливость.
2. Повышать скорость реагирования на различные сигналы.
3. Улучшать результат в спринтерском беге.
4. Улучшать результат в беге на выносливость.
5. Знать правила нормирования бега с оздоровительными целями с учетом особенностей женского организма.

#### Прыжки

**Задачи:** развивать скоростные, скоростно-силовые способности, точность и согласованность движений; совершенствовать способность дифференцировать временные, силовые, пространственные параметры движений, воспроизводить заданный ритм; формировать знания по технике безопасности, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий девушки физическими упражнениями.

**Учебный материал:** прыжки толчком двух ног на дальность, на заданное расстояние, в высоту с доставанием предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, многоскоки на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков, *на одной ноге с подтягиванием колена толчковой ноги*; тройные, пятерные, *десятерные прыжки на дальность, на заданное расстояние*; прыжки в длину с разбега на дальность и на заданное расстояние, прыжки в высоту с разбега.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Повышать уровень развития скоростно-силовых качеств.
2. Совершенствовать технику прыжков в высоту и в длину с разбега.

3. Повышать результат прыжков в высоту и в длину с разбега.
4. Знать особенности нормирования прыжковых упражнений с оздоровительными целями при занятиях с девушками.

### **Метание**

**Задачи:** развивать силовые, скоростно-силовые способности, дифференцировку силовых, пространственных параметров, точность и согласованность движений в условиях дефицита времени, вестибулярную устойчивость, способность воспроизводить ритм движений; формировать знания по технике безопасности, знания и умения, необходимые девушкам для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания, с места, с шага, с двух, трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную дальность и высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после хлопка руками за спиной, *после броска вверх, последующего приседания и поворота на 360°*; ловля теннисного мяча с отскока после броска партнера, стоящего за спиной; броски теннисного мяча на дальность с места, с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние; броски теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 20—25 м; броски и ловля «летающих тарелочек» и бумеранга.

#### **ТРЕБОВАНИЯ**

1. Повышать уровень скоростно-силовых, силовых способностей.
2. Улучшать сопряженную дифференцировку силовых, пространственных параметров, точность и согласованность движений по данным теста с набивным мячом: бросок вверх, присесть-встать, поворот на 360°, поймать мяч.
3. Повышать результат в бросках теннисного мяча на дальность и на точность.
4. Знать правила нормирования метаний для занятий девушек с оздоровительной и прикладной направленностью.

### **Ритмическая гимнастика**

#### **Упражнения для осанки**

**Задачи:** целенаправленно формировать правильную осанку; развивать способность к дифференцированию пространствен-

ных параметров правильной осанки; повышать точность воспроизведения оперативной позы при выполнении движений и двигательных действий; формировать знания и умения, необходимые для самостоятельного контроля и исправления нарушений правильной осанки девушки.

**Учебный материал:** ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по скамейке, ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед по гимнастической скамейке *с поворотами в приседе* с сохранением осанки.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь сохранять правильную основную осанку.
2. Уметь сохранять правильную оперативную осанку при выполнении различных физических упражнений.
3. Знать факторы, влияющие на осанку девушки и методические приемы формирования правильной осанки.

#### Упражнения для здоровья и красоты

**Задачи:** формировать правильную осанку; разносторонне гармонично развивать мышечную систему; повышать уровень функциональных возможностей жизненно важных органов и систем организма; формировать красивую фигуру; развивать гибкость, силовые качества, выносливость; развивать способность к ориентированию, ритму, дифференцировке временных, силовых, пространственных параметров, двигательной выразительности; формировать умения и навыки, необходимые для использования изученных средств ритмической гимнастики с целью оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни.

**Учебный материал:** общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для мышц шеи и плечевого пояса, рук и грудной клетки, бедер и тазового пояса, живота, спины, позвоночника, голени, голеностопных суставов и стоп; специальные упражнения для формирования пластичности движений: с переходом от напряженного состояния мышц к расслабленному, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения конечностями, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами и приседаниями.

Волны: в положении стоя, сидя на пятках на полу, стоя в соединении с поворотами туловища и другими движениями.

Маховые движения: руками и ногами в различных соединениях.

Прыжки на месте: на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; *комбинации прыжков с движениями рук.*

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь выполнять физические упражнения в ритме музыкального сопровождения.
2. Уметь сохранять правильную осанку при выполнении отдельных упражнений и комплексов под музыкальное сопровождение.
3. Улучшать реакцию организма на функциональную пробу.
4. Повысить уровень подвижности в суставах.
5. Повысить пластичность выполнения физических упражнений под музыкальное сопровождение.
6. Уметь использовать изученные средства ритмической гимнастики для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни.

### Акробатика

**Задачи:** воспитывать смелость, развивать способность к вестибулярной устойчивости, дифференцировке временных, пространственных параметров, ритму, точности движений, ориентированию в пространстве, сохранению равновесия, согласованию движений.

**Учебный материал:** комбинация, включающая не менее шести элементов, в том числе стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка» или «шпагат».

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь выполнять два кувырка вперед слитно.
2. Уметь выполнять два кувырка назад слитно.
3. Уметь выполнять стойку на лопатках с попеременным сгибанием и разгибанием ног.
4. Уметь выполнять равновесие «ласточка» или «шпагат».

## Лыжная подготовка

**Задачи:** воспитывать смелость, настойчивость; развивать силовую и общую выносливость, способность к сохранению ритма, ориентированию в пространстве, согласованию движений, рациональному расслаблению мышц, сохранению равновесия; формировать знания по технике безопасности, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** изученные приемы передвижения бесшажным, одношажным, двухшажным одновременными ходами, переменным двухшажным ходом; переход от одновременных ходов к попеременному ходу; коньковый ход<sup>1</sup>; подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней, *низкой* стойках; повороты на месте и в движении; торможения «полуплугом», «плугом»; использование перечисленных технических приемов при прохождении дистанции от 4 до 5 км.

### ТРЕБОВАНИЯ

1. Совершенствовать технику выполнения лыжных ходов.
2. Совершенствовать технику выполнения подъемов на лыжах.
3. Совершенствовать технику выполнения поворотов в движении.
4. Совершенствовать технику выполнения спусков в высокой, средней и низкой стойках.
5. Улучшать результат бега на лыжах на дистанции 5 км.
6. Знать правила нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях.

## Спортивные игры

**Задачи:** развивать способность быстро и точно реагировать, перестраивать движения и двигательные действия в изменяющихся условиях игры, точно дифференцировать временные, пространственные, силовые параметры движений, сохранять равновесие, согласовывать движения и двигательные действия в изменяющихся условиях при дефиците времени для принятия решения; развивать скоростно-силовые качества и общую выносливость; формировать знания по технике безопасности, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

---

<sup>1</sup> При наличии условий (лыжная трасса, лыжи и лыжные палки для конькового хода и другие).

**Учебный материал по баскетболу:** вырывание и выбивание мяча; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места и в движении; штрафные броски; *ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита*; передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении; тактические взаимодействия при персональной и зонной защите; *тактические взаимодействия при позиционном нападении*; игра на одно кольцо; двухсторонняя игра.

**Учебный материал по гандболу:** ловля мяча двумя руками, одной рукой; передачи мяча одной и двумя руками на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передачи мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; техника 7-метрового штрафного броска; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, *перемещение восьмеркой*, передача и ловля мяча с отскоком от площадки; *бросок из опорного положения с сопротивлением защитника*; подстраховка в защите; *действия в зонной защите*; двухсторонняя игра.

**Учебный материал по волейболу:** стойки игрока; перемещения в стойках; приемы мяча сверху и снизу; передачи мяча сверху и снизу; нижняя и верхняя подача; обманные передачи со второго и четвертого номера; страховка при подаче и обманных передачах; *первая передача к сетке в зону 3*, вторая передача в зоны 4 и 2; прием мяча снизу одной рукой с падением; двухсторонняя игра.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь выполнять изученные технические действия.
2. Уметь выполнять изученные тактические взаимодействия.
3. Уметь применять разученные технические и тактические действия в условиях учебной игры.
4. Уметь нормировать нагрузку во время самостоятельной игры.
5. Знать правила одной из спортивных игр.



## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ

### **Задачи физической подготовки:**

- ♦ развивать силовые, скоростные и скоростно-силовые способности, общую выносливость, гибкость, координационные способности;
- ♦ совершенствовать технику выполнения физических упражнений и способов деятельности, используемых для развития двигательных способностей;
- ♦ формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий с целью оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни.

### **Легкая атлетика**

#### **Спортивная ходьба**

**Задачи:** воспитывать волевые качества, развивать общую выносливость, способность к дифференцировке временных, силовых, пространственных параметров, воспроизведению темпа, точности движений; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий ходьбой с целью оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни.

**Учебный материал:** спортивная ходьба; ходьба обычным шагом и на носках по разметкам, с заданной скоростью, в заданном темпе, со сменой темпа через определенные отрезки дистанции, укороченным или удлиненным шагом, со сменой направления.

#### **ТРЕБОВАНИЯ**

1. Совершенствовать технику спортивной ходьбы.
2. Знать правила нормирования ходьбы с оздоровительными целями.

#### **Бег**

**Задачи:** воспитывать волевые качества, развивать скоростные, скоростно-силовые способности, общую выносливость, способность к быстрому реагированию, дифференцировке временных параметров, воспроизведению ритма, согласованию движений в условиях дефицита времени; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий бегом с целью оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни.

**Учебный материал:** бег с низкого и высокого старта на скорость, на 15—20 м, бег на 15—20 м из положений сидя, лежа на спине лицом или спиной к направлению бега, бег с заданной скоростью, бег на заданное расстояние в заданное время, бег на лучший результат в заданное время, бег со сменой направления, челночный бег 3×10 м, 4×9 м, 10×5 м; эстафетный бег по кругу; *встречная эстафета*; совершенствование распределения сил в беге за 4, 5, 6 мин; длительный равномерный и переменный бег на выносливость; кроссовый бег по пересеченной местности.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Совершенствовать технику спринтерского бега и бега на выносливость.
2. Повышать уровень развития скоростно-силовых качеств.
3. Повышать скорость реагирования на различные сигналы.
4. Улучшать результат в спринтерском беге.
5. Улучшать результат в беге на выносливость.
6. Знать правила нормирования бега с оздоровительными целями.

#### Прыжки

**Задачи:** развивать скоростные, скоростно-силовые способности, точность и согласованность движений; совершенствовать способность дифференцировать временные, силовые, пространственные параметры движений, воспроизводить заданный ритм; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** прыжки толчком двух ног на дальность, на заданное расстояние, в высоту с доставанием предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, многоскоки на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков, на одной ноге с подтягиванием колена толчковой ноги; тройные, пятерные, десятерные прыжки на дальность, на заданное расстояние; прыжки в длину с разбега на дальность и на заданное расстояние; прыжки в высоту с разбега.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Повышать уровень развития скоростно-силовых качеств.
2. Совершенствовать технику прыжков в высоту и в длину с разбега.
3. Улучшать результат прыжков в высоту и в длину с разбега.
4. Знать правила нормирования прыжковых упражнений с оздоровительными целями.

## **Метание**

**Задачи:** развивать силовые, скоростно-силовые способности, дифференцировку силовых, пространственных параметров, точность и согласованность движений в условиях дефицита времени, вестибулярную устойчивость, способность воспроизводить ритм движений; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** броски набивного мяча (5 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух, трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную дальность и высоту; ловля набивного мяча (5 кг) двумя руками после броска партнера, после хлопка руками за спиной, *после броска вверх и последующего приседания и поворота на 360°*; ловля теннисного мяча с отскока после броска партнера, стоящего за спиной; метание гранаты на дальность: с места, с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние; *метание гранаты в горизонтальную цель с расстояния 20—25 м.*

### **ТРЕБОВАНИЯ**

1. Повышать уровень скоростно-силовых, силовых способностей.
2. Улучшать сопряженную дифференцировку силовых, пространственных параметров, точность и согласованность движений по данным теста с набивным мячом: бросок вверх, присесть-встать, поворот на 360°, поймать мяч.
3. Повышать результат в метании гранаты на дальность и точность.
4. Углублять знание правил нормирования метаний с прикладными целями.

## **Гимнастика и акробатика**

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Ходьба**

**Задачи:** развивать способность к варьированию темпа передвижения, дифференцированию при передвижении пространственных и временных параметров; повышать согласованность движений и двигательных действий, выразительность движений; формировать знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** ходьба на носках со сменой длины шагов, обычная ходьба с замедлением и ускорением частоты движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, *в приседе («гусиным шагом»)* со сменой направления движения с сохранением осанки.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь соблюдать заданный темп движений при различных способах передвижения.
2. Уметь варьировать скорость ходьбы.
3. Уметь нормировать физическую нагрузку в ходьбе с оздоровительными целями.

#### Бег

**Задачи:** развивать общую выносливость, способность дифференцировать пространственные и временные параметры; повышать точность движений; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** бег равномерный, со сменой длины шагов без изменения темпа, с изменением темпа, семенящим шагом, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, со сменой направления с сохранением осанки.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Повышать общую выносливость.
2. Уметь варьировать скорость бега.
3. Уметь нормировать физическую нагрузку при беге с оздоровительными целями.

#### *Упражнения для осанки*

**Задачи:** развивать способность к дифференцированию пространственных параметров основной осанки; повышать точность воспроизведения оперативной позы при выполнении движений и двигательных действий; формировать знания и умения, необходимые для самостоятельного контроля осанки.

**Учебный материал:** без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по скамейке, ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами по гимнастической скамейке, *с поворотами в приседе* с сохранением осанки.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь сохранять правильную основную осанку.
2. Уметь сохранять правильную оперативную осанку при выполнении различных физических упражнений.
3. Знать факторы, влияющие на осанку, и методические приемы формирования правильной осанки.

#### **Запрыгивания и спрыгивания**

**Задачи:** воспитывать смелость, развивать скоростно-силовые качества, способность дифференцировать силовые параметры, согласовывать движения, сохранять равновесие; совершенствовать точность движений и двигательных действий; формировать знания по безопасности занятий.

**Учебный материал:** запрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага с заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастического козла (коня), гимнастической стенки, гимнастического козла (коня) со средним и глубоким приземлением; прыжки в глубину с малой высоты с последующим максимальным отскоком; спрыгивания со средней высоты с последующим малым отскоком; *спрыгивание со скамейки, гимнастического бревна, гимнастической стенки, гимнастического козла с продвижением вперед с установкой на мягкость и точность приземления с сохранением равновесия; то же, но с последующим кувырком вперед, прыжком вверх прогнувшись и мягким приземлением.*

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь мягко и точно приземляться после спрыгивания в глубину.
2. Уметь сохранять равновесие после запрыгивания и спрыгивания.
3. Уметь переходить после спрыгивания в кувырок вперед в плотной группировке.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах**

**Задачи:** воспитывать смелость, развивать силу, силовую выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, способность воспроизводить ритм, дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры, согласовывать движения; фор-

мировать точность воспроизведения движений и двигательных действий, умение эстетически выразительно выполнять упражнения; учить рационально расслаблять мышцы, сохранять равновесие; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** перекладина высокая: комбинация, включающая не менее пяти элементов, в том числе *подъем переворотом в упор*; брусья параллельные: комбинация, включающая не менее пяти элементов, в том числе подъем разгибом в сед ноги врозь, *сгибание рук на махе назад и разгибание на махе вперед*; прыжок опорный: ноги врозь через коня в длину «наискосок», *ноги врозь через коня в длину*; лазание: по канату (шесту) *без помощи ног на скорость*.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Выполнять комбинации на высокой перекладине, параллельных брусьях.
2. Прыгать через коня в длину.
3. Лазать без помощи ног по канату (шесту) на скорость.

#### **Акробатические упражнения**

**Задачи:** воспитывать смелость, развивать силу, гибкость, способность воспроизводить ритм, дифференцировать пространственные и временные параметры, согласовывать движения; добиваться точности воспроизведения движений и двигательных действий; формировать умение эстетически выразительно выполнять упражнения, сохранять равновесие; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** два кувырка слитно вперед, два кувырка слитно назад, стойка на голове, *переворот боком*, стойка на руках.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Совершенствовать технику выполнения акробатической комбинации.
2. Повышать уровень развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости.
3. Повышать в течение учебного года количество повторений упражнений в тестовом круге, включающем 5 станций, выполняемом по методу интервального упражнения с жесткими

интервалами отдыха по формуле «15 с — работа, 45 с — отдых».

4. Соблюдать правила страховки и само страховки на гимнастических снарядах и при выполнении акробатических упражнений.

### **Атлетическая гимнастика**

**Задачи:** способствовать гармоничному физическому развитию, воспитывать волевые качества; развивать силу, силовую выносливость, гибкость, способность к дифференцированию силовых параметров, рациональному расслаблению мышц; добиваться точности выполняемых движений; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы; *комплексы упражнений для формирования рельефа мышц.*

#### **ТРЕБОВАНИЯ**

1. Знать правила нормирования физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий с отягощениями.
2. Знать возможные риски при самостоятельных занятиях с отягощениями и способы их избегания.
3. Знать разрушительное влияние на организм препаратов, ускоряющих увеличение мышечной массы.
4. Повышать уровень силы и силовой выносливости.
5. Увеличивать мышечную массу и формировать рельеф мышц.

### **Лыжная подготовка**

**Задачи:** воспитывать смелость, настойчивость, развивать силовую и общую выносливость, способность к сохранению ритма, ориентированию в пространстве, согласованию движений, рациональному расслаблению мышц, сохранению равновесия;

формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал:** изученные приемы передвижения бесшажным, одношажным, двухшажным одновременными ходами, переменным двухшажным ходом; переход от одновременных ходов к попеременному ходу; подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней, низкой стойках; повороты на месте и в движении; торможения «полуплугом», «плугом»; *использование перечисленных технических приемов при прохождении дистанции 5 км на результат.*

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Совершенствовать технику выполнения лыжных ходов.
2. Совершенствовать технику выполнения подъемов на лыжах.
3. Совершенствовать технику выполнения поворотов в движении.
4. Совершенствовать технику выполнения спусков в высокой, средней и низкой стойках.
5. Улучшать результат бега на лыжах на дистанции 5 км с общим перепадом высот не менее 50 м.
6. Знать правила нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях.

#### Спортивные игры

**Задачи:** развивать способность быстро и точно реагировать, перестраивать движения и двигательные действия в изменяющихся условиях игры, точно дифференцировать временные, пространственные, силовые параметры движений, сохранять равновесие, согласовывать движения и двигательные действия в изменяющихся условиях при дефиците времени для принятия решения; развивать скоростно-силовые качества и общую выносливость; формировать знания по безопасности занятий, знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

**Учебный материал по баскетболу:** вырывание и выбивание мяча, ведение мяча без зрительного контроля, со сменной скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча и с двойного шага; штрафные броски; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и *после отскока от щита*; передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении; *тактиче-*



*ские взаимодействия при персональной и зонной защите; тактические взаимодействия при позиционном нападении; игра на одно кольцо; двухсторонняя игра.*

**Учебный материал по футболу:** ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления движения; удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком; удар серединой лба по летящему мячу; вбрасывания мяча из-за боковой линии с места, то же с разбега; остановка мяча грудью; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча, то же с мячом; простейшие тактические комбинации в парах и тройках; *удар по летящему мячу средней частью подъема стопы*, головой в прыжке; *отбирание мяча у соперника толчком плечом в плечо*; двухсторонняя игра.

**Учебный материал по гандболу:** ловля мяча двумя руками, одной рукой; передачи мяча одной и двумя руками на короткое, среднее и длинное расстояние от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передачи мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; техника 7-метрового штрафного броска; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, движение восьмеркой; передача и ловля мяча с отскоком от площадки; *бросок из опорного положения с сопротивлением защитника*; *подстраховка в защите*; *зонная защита*; двухсторонняя игра.

**Учебный материал по волейболу:** стойки игрока; перемещения в стойках; приемы мяча сверху и снизу; передачи мяча сверху и снизу; нижняя и верхняя подачи; нападающие удары; блокирования; страховка; *первая передача к сетке в зону 3*, вторая передача в зоны 4 и 2; нападающий удар и передачи в прыжке; прием мяча снизу одной рукой с падением; двухсторонняя игра.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Уметь выполнять изученные технические действия.
2. Уметь выполнять изученные тактические действия.
3. Применять разученные технические и тактические действия в условиях учебной игры.
4. Уметь нормировать нагрузку во время самостоятельной игры.

## **ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ БАЗОВОГО УРОВНЯ НА ОСНОВЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Учебные задачи, содержание учебного материала для их решения и учебные требования раздела «Физическая подготовка» вариативного компонента разрабатывает учитель физической культуры, ориентируясь при этом на возможности школьной базы и учителей дополнить учебные задачи, содержание учебного материала базового компонента (легкая атлетика, ритмическая гимнастика, акробатика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание) интересным и полезным для учащихся учебным материалом, который должен способствовать усилению оздоровительной направленности учебного процесса, повышению уровня общей физической подготовленности и физкультурной образованности учащихся, необходимой для формирования здорового, физически активного образа жизни девушек и самостоятельных занятий физическими упражнениями в течение всей жизни.

## **ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПОВЫШЕННОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ НА ОСНОВЕ АЭРОБИКИ**

### **ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ АЭРОБИКИ**

#### **Задачи учебной деятельности:**

- ◆ изучать, закреплять и совершенствовать разновидности базовых движений аэробики;
- ◆ осваивать, закреплять и совершенствовать элементы трудности;
- ◆ продолжить формирование навыков хореографии;
- ◆ изучать, закреплять и совершенствовать поддержки и взаимодействия;
- ◆ развивать специальные физические качества в структуре двигательных навыков аэробики.

#### **Базовые движения, умения и навыки**

Разновидности шагов. Разновидности приставного шага в сторону (Step touch). Разновидности основного шага (Basic

Step). Разновидности скрестного шага (Grape wine). Разновидности шагов ноги врозь—ноги вместе (V-step, W-step, A-step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега (jog). Бег на месте. Бег с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук и с кругами.

Подскоки (skips). Подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками.

Подъем колена (knee lift). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Подскоки ноги врозь—ноги вместе (Jumping jack). Многократное выполнение подскоков ноги врозь—ноги вместе. Соединение подскоков ноги врозь—ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок из разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь—ноги вместе.

Выпад (lunge). Выпады вперед. Выпады в сторону. Выпады с подскоками. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь—ноги вместе с выпадами.

Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

### **Элементы трудности**

**Элементы динамической силы.** Отжимания (сгибания и разгибания рук в упоре лежа): отжимания из упора лежа на коленях, отжимания из упора лежа ноги врозь, отжимания из упора лежа.

**Свободные падения** (переход из стойки в упор лежа): падение из стойки на коленях, падение из стойки ноги врозь, падение из основной стойки, падение с поворотом на 180°.

**Круги** (круговые движения ногами в упоре на руках): круг ногой из приседа на одной, другая — в сторону на носок, круг ногой из упора лежа, поочередные круги ногами в положении лежа на спине.

**Элементы статической силы.** «Пресс» — подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Углы (силовое удержание ног в упоре): угол ноги врозь одна рука вне; упор углом ноги врозь; упоры углом ноги врозь на гимнастической скамейке.

**Прыжки.** Прыжки прогнувшись, прыжки с подкидного мостика, прыжки в глубину (с гимнастической скамейки) с приземлением в полуприсед, руки в стороны. Прыжки с поворотом на  $180^\circ$ . Прыжки с поворотом на  $360^\circ$ . Прыжки ноги врозь (с разведением ног в стороны на угол не менее  $90^\circ$ ). Прыжки в группировке (с приземлением в полуприсед). Прыжки в группировке с поворотом на  $180^\circ$ . Прыжки «казак» (одну ногу вперед, другую — согнуть). Прыжки «ножницы» (с поочередным взмахом ног вперед).

**Элементы гибкости (и вариации).** Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный).

Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на  $360^\circ$ . Равновесие. На носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

### **Элементы хореографии**

Позиции ног: III, VI, I, II. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III. Приседы и полуприседы. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Подъем на полупальцы. Махи. Круги ногой по полу. Комбинации из изученных движений в сочетании с движениями рук.

### **Поддержки и взаимодействия**

Равновесия в парах. Веерообразные наклоны в стороны и упоры (по 3, по 5). Поддержки на бедрах (по 2, по 3, по 5 и более). Поддержки в положении лежа на спине. Поднимание партнера (вдвоем, втроем, вчетвером и т.д.)

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная силовая подготовка: удержание упора лежа на согнутых руках, удержание ног под прямым углом в висе на гимнастической стенке, удержание туловища в упоре лежа

на бедрах, удержание ног в упоре сидя на гимнастической скамейке.

Специальная скоростно-силовая подготовка: отжимания из упора лежа на коленях с хлопками, «складывания» (переход из положения лежа на спине в сед в группировке), повороты кругом из упора лежа, прыжковые задания с использованием подкидного мостика и гимнастической скамейки.

Развитие гибкости: наклоны к ноге в стойке на одной лицом к гимнастической стенке, наклоны вперед в положении седа на полу, пружинистые движения в положении глубокого выпада, махи ногами в положении лежа или стоя боком к гимнастической стенке, махи с подскоками.

Упражнения в равновесии: удержание равновесия в стойке на одной, другая прижата к голеностопу или в сторону — вниз, удержание равновесия после прыжков, или подскоков, или внезапной смены направления движения.

#### **Спортивная аэробика**

Разучивание и совершенствование связок и композиций спортивной аэробики, включающих базовые движения, элементы трудности, поддержки, составленные в соответствии с требованиями правил соревнований. Выполнение разученных связок и композиций на оценку.

## **ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ БАЗОВОГО УРОВНЯ НА ОСНОВЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Учебные задачи, содержание учебного материала для их решения и учебные требования раздела «Физическая подготовка» вариативного компонента разрабатывает учитель физической культуры. При этом необходимо учитывать физкультурные и спортивные интересы учащихся, возможности школьной базы, специализацию учителей физической культуры. Вариативный компонент, основу содержания которого составляет общая физическая подготовка, должен дополнить содержание учебного материала базового компонента (легкая атлетика, ритмическая гимнастика, акробатика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание) интересным и полезным

для учащихся учебным материалом, который должен способствовать усилению оздоровительной направленности учебного процесса, повышению уровня общей физической подготовленности и физкультурной образованности учащихся, необходимой для формирования здорового, физически активного образа жизни юношей и самостоятельных занятий физическими упражнениями после окончания обучения в школе.

## **ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПОВЫШЕННОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ НА ОСНОВЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

### **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

#### **Изучение и совершенствование техники выполнения специальных силовых упражнений**

**Задачи:** изучать и совершенствовать технику упражнений атлетической гимнастики; научиться применять изученные физические упражнения для развития силы и формирования рельефа мышц и мышечных групп тела.

**Учебный материал:** упражнения для мышц голени: подъемы на носки с отягощением; упражнения для мышц спины: наклоны вперед со штангой за головой; тяга штанги к груди в положении лежа; тяга Т-образной штанги к груди в наклоне; подтягивания на перекладине; упражнения для мышц груди: жим гантелей на наклонной скамье головой вниз; жим штанги узким хватом; разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье головой вниз; упражнения для мышц плечевого пояса: жим гантелей стоя; тяга блочного устройства одной рукой; тяга блочного устройства в наклоне; разведение рук с гантелями на наклонной скамье; подъем гантели одной рукой, лежа на наклонной скамье под углом  $45^\circ$ ; упражнения для мышц рук: сгибание рук на скамье под углом  $45^\circ$ ; сгибание рук сидя; сгибание рук со штангой хватом сверху; разгибания рук со штангой из-за головы; разгибания рук со штангой из-за головы стоя; разгибания рук со штангой, лежа на наклонной скамье; упражнения для мышц брюшного пресса: подтягивание коленей к груди сидя, наклоны туловища в стороны.

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

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Знать, какие физические упражнения могут быть применены для развития силы и формирования рельефа различных мышц и мышечных групп тела.
2. Совершенствовать технику выполнения на оценку изученных специальных силовых упражнений для развития силы и формирования рельефа мышц тела.
3. Повышать результат выполнения этих упражнений.
4. Уметь выполнить комплекс упражнений атлетической гимнастики, включающий 6—7 упражнений.
5. Уметь выполнить комплекс упражнений атлетической гимнастики, включающий 8—9 упражнений.
6. Уметь определить индивидуальную дозировку изученных упражнений при их использовании на уроке физкультуры и во время самостоятельных занятий.
7. Уметь самостоятельно составить комплекс упражнений для развития силы, формирования рельефа мышц и мышечных групп тела и определить индивидуальную физическую нагрузку.

### Разносторонняя целенаправленная физическая подготовка

**Задачи:** повышать уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем учащихся; восстанавливать работоспособность после нагрузок силового характера; поддерживать подвижность в суставах в процессе силовой тренировки и наращивания мышечной массы; осуществлять профилактику избыточного веса тела учащихся; формировать и сохранять правильную осанку; развивать способность сохранять ритм, дифференцировать временные, силовые, пространственные параметры движений, согласовывать движения, рационально расслаблять мышцы в условиях нарастающего утомления.

#### *Учебный материал:*

**Развитие общей выносливости:** кроссовый бег длительностью от 15—20 до 30—40 минут с частотой пульса 120—140 уд/мин; переменный бег; повторный бег; игра в футбол, баскетбол, ручной мяч или регби (по выбору).

**Развитие силовых способностей** (силы, силовой, скоростно-силовой выносливости): общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела, с преодолением сопротивления упругих свойств предметов, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, без снарядов, выполняемые в комплексах круговой тренировки, включающих от 5—6 до 8—12 станций; темп выполнения упражнений 70—80 %, 80—90 % от максимального; длительность работы на каждой станции 10—15 с; интервалы отдыха 50—45 с соответственно.

**Развитие гибкости:** специальные упражнения для сопряженного развития силы и гибкости.

**Формирование правильной осанки:** ходьба без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по скамейке, по гимнастическому бревну; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну; по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями, сохраняя правильную осанку.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Повышать уровень аэробных возможностей.
2. Повышать результат выполнения «максимальных тестов», характеризующих уровень разностороннего развития силы, силовой и скоростно-силовой выносливости.
3. Добиваться оптимального уровня развития гибкости и сохранять его в процессе занятий атлетической гимнастикой.
4. Постоянно контролировать и сохранять правильную осанку.
5. Постоянно контролировать и поддерживать оптимальный вес.

#### Развитие специальных силовых способностей

**Задачи:** совершенствовать технику выполнения упражнений для наращивания массы тела, формирования рельефа мышц и развития силовых способностей; развивать силу основных мышц и мышечных групп; формировать объем мышц; способствовать формированию гармоничных пропорций тела; достигать и поддерживать оптимальный уровень развития гибкости; формировать и сохранять правильную основную и оперативную осанку юношей; поддерживать оптимальный вес тела.



### *Учебный материал:*

Базовые упражнения для наращивания массы и развития силы мышц. Выпады вперед со штангой на плечах в полуприседе (для развития внешней области четырехглавой мышцы бедра). Приседания со штангой на груди (для развития четырехглавой мышцы бедра). Приседания с опорой о подставку за спиной, туловище отклонено назад, под пятки подложен брусок (для развития передней области четырехглавой мышцы бедра). Подъемы на носки, сидя со штангой на коленях (для развития икроножных мышц). Тяга штанги к груди в наклоне, тяга штанги к груди широким хватом в положении лежа, подтягивание на перекладине широким хватом (для развития широчайших мышц спины). Наклоны вперед со штангой за головой (для развития мышц —разгибателей спины).

Жим на горизонтальной скамье (для развития мышц груди). Жим штанги на наклонной скамье головой вниз (для развития нижней и внешней области грудных мышц). Жим штанги узким хватом (для развития внутренней части пучков грудных мышц). Жим гантелей сидя (для развития среднего пучка дельтовидной мышцы). Тяга блока одной рукой (для развития среднего пучка дельтовидной мышцы). Подъем гантелей на бицепс сидя (для развития средней части двуглавой мышцы плеча). Подъем штанги на бицепс хватом сверху (для развития двуглавой мышцы плеча). Разгибание рук со штангой из-за головы (для развития трехглавой мышцы плеча). Подъемы коленей к груди сидя (для развития нижней области мышц брюшного пресса). Наклоны туловища в стороны (для развития косых мышц живота). Тяга блока книзу, стоя на коленях (для развития мышц брюшного пресса). Частичные приседания, стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч, под пятки подложить брусок высотой 3—5 см (для развития мышц бедра). Разведение рук с гантелями, лежа на скамье головой вниз (для развития нижних пучков грудных мышц). Разведение прямых рук с гантелями, лежа лицом вниз на наклонной скамье до 45° (для развития среднего и переднего пучков дельтовидной мышцы). Подъем гантели одной рукой в положении лежа боком на горизонтальной скамье хватом сверху (для развития среднего пучка дельтовидных мышц). Выпрямление руки с гантелью в положении наклона вперед (для развития трехглавой мышцы плеча). Разгибание рук со

штангой из-за головы, стоя хватом снизу (для развития трехглавой мышцы плеча). Разгибание рук с гантелями, лежа на скамье (для развития трехглавой мышцы плеча).

Упражнения для последовательного развития гибкости в плечевых, локтевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Специальные упражнения для совместного развития силы и гибкости.

Упражнения для сопряженного совершенствования техники, развития силовых качеств и формирования оперативной осанки: жим из-за головы сидя, жим из-за головы стоя, рывковая тяга, толчковая тяга, имитация рывка с отягощением малого веса и др.

#### ТРЕБОВАНИЯ

1. Освоить технику выполнения упражнений для наращивания массы тела, формирования рельефа мышц и развития силовых способностей.
2. Повысить результаты выполнения основных упражнений для развития силы.
3. Повысить мышечную массу тела.
4. Улучшить пропорции тела и рельеф мышц.
5. Оптимизировать уровень развития гибкости.
6. Сформировать и сохранять правильную основную и оперативную осанку.
7. Достичь и поддерживать оптимальный вес тела.



## ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК

### Б а з о в ы й к о м п о н е н т

(все уровни изучения)

#### Первая содержательная линия

#### *«Олимпизм и олимпийское движение»*

Девушки должны з н а т ь:

Что такое олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры, Параолимпийские игры, их цели и значение в современном обществе.

Достижения спортсменов региона, страны на Олимпийских играх, их значение для формирования национального самосознания молодежи и приобщения к ценностям физической культуры.

Значение Национального олимпийского комитета в развитии олимпийского движения РБ.

Что такое «спорт для всех», его задачи; социальную и личностную значимость физической культуры в современном обществе.

Белорусских спортсменок, представляющих нашу страну на олимпиадах, их вклад в золотую копилку Беларуси. Значение для женщин участия в движении «Спорт для всех». Влияние занятий физической культурой на качество жизни женщины.

Девушки должны у м е т ь:

Дать характеристику Олимпийским играм, представительству белорусских спортсменов на олимпиадах, их достижениям. Объяснить влияние занятий физической культурой на качество жизни женщины, значение для женщин участия в движении «Спорт для всех».

**«Формирование культуры здоровья и здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры»**

Девушки должны з н а т ь:

Влияние занятий физической культурой на качество жизни женщины. Виды самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями с учетом особенностей женского организма.

Физические упражнения для оценки физической подготовленности. Правила гигиены тела и требования к режиму питания девушки в процессе занятий физическими упражнениями.

Что такое двигательные способности девушки, нормирование физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма.

Что такое координационные способности девушки, комплекс физических упражнений для их развития в процессе самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма.

Что такое здоровый, физически активный образ жизни девушки, практические подходы к его организации с учетом особенностей женского организма.

Прикладное значение физической культуры.

Правила соревнований одного игрового вида спорта.

**Вторая содержательная линия**

**«Формирование двигательных умений и навыков.**

**Физическая подготовка»**

**Правила безопасности занятий и сохранения здоровья**

Девушки должны з н а т ь:

Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий, связанных с большим скоплением людей; подготовки мест безопасных занятий, самооценки сил, страховки, самостраховки, взаимопомощи.

**Легкая атлетика**

Девушки должны з н а т ь:

Прикладное и оздоровительное значение изучаемых видов легкой атлетики. Отечественных спортсменов-легкоатлетов, показавших выдающиеся результаты в этих видах. Мировые рекорды в каждом виде. Лучших спортсменов-легкоатлетов

школы и их результаты в изучаемых видах легкой атлетики. Технику выполнения изучаемых видов легкой атлетики. Основные критерии и показатели ее оценки. Задачи физической подготовки, решаемые с помощью изучаемых упражнений легкой атлетики. Основные показатели ее оценки. Возможности самостоятельного использования изученных средств с целью оздоровления и рекреации. Правила нормирования физической нагрузки с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Правила самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом результатов самоконтроля.

Девушки должны у м е т ь:

Объяснить прикладное значение изучаемых видов легкой атлетики. Назвать отечественных спортсменов-легкоатлетов, показавших выдающиеся результаты в изучаемых видах легкой атлетики, чемпионов Олимпийских игр и мира в других видах, назвать лучших спортсменов-легкоатлетов школы. Технически правильно выполнять упражнения изучаемых видов легкой атлетики. Перечислить основные критерии и показатели оценки техники изучаемых видов легкой атлетики. Перечислить задачи физической подготовки, решаемые с помощью изучаемых упражнений легкой атлетики, и объяснить прикладное значение их решения. Объяснить возможности самостоятельного использования изученных средств легкой атлетики с целью оздоровления и рекреации. Применить правила нормирования физической нагрузки с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Применить приемы самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом его результатов.

Девушки должны б ы т ь г о т о в ы:

Технически правильно выполнять во время занятий изученные упражнения легкой атлетики. Оценивать технику упражнений легкой атлетики с помощью изученных критериев и показателей. Перечислить задачи физической подготовки, решаемые с помощью изученных упражнений легкой атлетики. Объяснить прикладное значение изученных видов легкой атлетики. Объяснить возможности самостоятельного использования изученных средств легкой атлетики с целью оздоровления и рекреации. Применить для себя правила нормирования физической нагрузки с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Применить приемы самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом его результатов. Объяснить

значение выдающихся достижений отечественных спортсменов-легкоатлетов, чемпионов и призеров Олимпийских игр, мира, Европы для нашей страны и лучших учащихся-легкоатлетов для школы.

### **Лыжная подготовка**

Девушки должны з н а т ь:

Прикладное и оздоровительное значение лыжной подготовки. Ведущих отечественных спортсменов, показавших выдающиеся результаты в зимних видах спорта. Лучших лыжников школы и их достижения. Технику выполнения изучаемых способов передвижения на лыже. Основные критерии и показатели ее оценки. Задачи физической подготовки, решаемые с помощью лыжной подготовки. Особенности самостоятельного использования лыжной подготовки с целью оздоровления и рекреации. Правила нормирования физической нагрузки в процессе физической подготовки. Правила самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом результатов самоконтроля.

Девушки должны у м е т ь:

Объяснить прикладное и оздоровительное значение лыжной подготовки. Назвать ведущих отечественных спортсменов, показывавших и показывающих выдающиеся результаты в зимних видах спорта, лучших лыжников школы. Объяснить технику выполнения изученных способов передвижения на лыже. Назвать и объяснить основные критерии и показатели ее оценки. Перечислить прикладные и оздоровительные задачи, решаемые с помощью лыжной подготовки. Объяснить особенности самостоятельного использования лыжной подготовки с целью оздоровления и рекреации. Перечислить правила нормирования физической нагрузки в процессе физической подготовки. Объяснить применение правил самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом результатов самоконтроля.

Девушки должны б ы т ь г о т о в ы:

Технически правильно выполнять во время занятий изученные способы передвижения на лыжах. Оценивать технику передвижения на лыжах с помощью изученных критериев и показателей. Перечислить задачи, решаемые в процессе лыжной подготовки. Объяснить прикладное значение лыжной подготовки. Объяснить возможности самостоятельного использования изученных средств лыжной подготовки с целью оздоровления и рекреации. Применить правила нормирования физиче-

ской нагрузки в процессе лыжной подготовки с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Применить приемы самоконтроля над лыжной подготовкой и регулирования нагрузки с учетом его результатов. Объяснить значение выдающихся достижений отечественных спортсменов в зимних видах спорта для нашей страны и лучших учащихся-лыжников для школы.

### **Спортивные игры**

Девушки должны з н а т ь:

Прикладное значение спортивных игр. Правила соревнований изученных спортивных игр. Оздоровительное значение спортивных игр. Ведущих отечественных спортсменов, показавших выдающиеся результаты в игровых видах спорта. Лучших баскетболистов, волейболистов, гандболистов, футболистов, представителей других спортивных игр, выступающих за сборные команды школы, и их достижения. Задачи, решаемые с помощью изучаемых спортивных игр. Основные критерии и показатели оценки техники выполнения индивидуальных и организации коллективных изучаемых технико-тактических действий в защите и нападении. Технику выполнения индивидуальных и организацию коллективных изучаемых технико-тактических действий в защите и нападении. Требования к культуре и грамотности самостоятельного использования спортивных игр с целью оздоровления и рекреации. Особенности нормирования физической нагрузки в спортивной игре. Правила самоконтроля и взаимного контроля нагрузки во время игры и особенности ее регулирования с учетом результатов самоконтроля.

Девушки должны у м е т ь:

Объяснить прикладное и оздоровительное значение спортивных игр. Назвать ведущих отечественных спортсменов, показывавших и показывающих выдающиеся результаты в различных игровых видах спорта, лучших баскетболистов, волейболистов, гандболистов, футболистов, представителей других спортивных игр, выступающих за сборные команды школы, и их достижения. Перечислить прикладные и оздоровительные задачи, решаемые с помощью изучаемых спортивных игр. Назвать и объяснить основные критерии и показатели оценки техники выполнения и организации индивидуальных и коллективных технико-тактических действий в защите и нападении. Объяснить технику выполнения индивидуальных и

организацию коллективных технико-тактических действий в защите и нападении. Перечислить и объяснить требования к культуре и грамотности самостоятельного использования спортивных игр с целью оздоровления и рекреации. Объяснить особенности нормирования физической нагрузки в спортивной игре. Объяснить применение самоконтроля и взаимного контроля нагрузки во время игры и особенности ее регулирования с учетом результатов самоконтроля.

Девушки должны б ы т ь г о т о в ы :

Технически правильно выполнять изученные индивидуальные и коллективные технико-тактические действия в защите и нападении. Оценивать технику выполнения индивидуальных и организацию коллективных технико-тактических действий в защите и нападении. Применять основные критерии и показатели оценки техники выполнения индивидуальных и организации коллективных технико-тактических действий в защите и нападении. Использовать спортивные игры с целью оздоровления и рекреации. Соблюдать правила соревнований и спортивную этику при самостоятельном использовании спортивных игр с целью оздоровления и рекреации. Учитывать особенности нормирования физической нагрузки в спортивной игре. Соблюдать рекомендации по самоконтролю и взаимному контролю нагрузки во время игры. Принять участие в конкурсе знатоков спортивных игр.

### **Ритмическая гимнастика и акробатика**

Девушки должны з н а т ь :

Оздоровительное значение ритмической гимнастики, оздоровительное и прикладное значение акробатики. Ведущих отечественных спортсменов, показавших выдающиеся результаты в художественной гимнастике акробатике и аэробике. Лучших акробатов и художественных гимнасток, выступающих за сборные команды школы, и их достижения. Образовательные, оздоровительные задачи, решаемые с помощью ритмической гимнастики и акробатики. Упражнения ритмической гимнастики для осанки, оздоровления и красоты. Технику выполнения упражнений ритмической гимнастики для осанки, оздоровления и красоты. Технику выполнения изученных акробатических упражнений: группировок, перекатов, кувырков, стоек, равновесий. Требования к культуре движений в ритмической гимнастике и акробатике: ритмичности, пластичности, выразительности, завершенности, точности. Особенности содержания



и структуры занятия по ритмической гимнастике. Особенности нормирования физической нагрузки в процессе занятий ритмической гимнастикой. Правила самоконтроля нагрузки во время занятий ритмической гимнастикой. Приемы страховки и самостраховки при выполнении упражнений ритмической гимнастики и акробатики.

Девушки должны у м е т ь:

Перечислить ведущих отечественных спортсменок и спортсменов, показавших выдающиеся результаты в художественной гимнастике, акробатике и аэробике. Перечислить образовательные и оздоровительные задачи, решаемые с помощью ритмической гимнастики и акробатики. Технически правильно выполнять упражнения программы ритмической гимнастики для осанки, оздоровления и красоты и акробатические упражнения. Соблюдать требования к культуре движений в ритмической гимнастике и акробатике: ритмичности, пластичности, выразительности, завершенности, точности. Правильно оценивать технику выполнения упражнений ритмической гимнастики для осанки, оздоровления и красоты и технику выполнения изученных акробатических упражнений (группировок, перекатов, кувырков, стоек, равновесий). Правильно подобрать содержание и определить структуру занятия по ритмической гимнастике. Учитывать особенности нормирования физической нагрузки в процессе выполнения ритмической гимнастики. Соблюдать правила самоконтроля нагрузки во время занятий ритмической гимнастикой. Применять приемы страховки и самостраховки при выполнении упражнений ритмической гимнастики и акробатики.

Девушки должны б ы т ь г о т о в ы:

Технически правильно выполнять упражнения программы ритмической гимнастики и акробатики. Выполнять требования к культуре движений в ритмической гимнастике и акробатике. Правильно оценивать технику выполнения упражнений ритмической гимнастики, акробатических упражнений и исправлять допущенные ошибки. Определять содержание и структуру комплекса упражнений ритмической гимнастики. Нормировать физическую нагрузку при самостоятельном выполнении комплекса ритмической гимнастики. Выполнять правила самоконтроля нагрузки во время занятий ритмической гимнастикой. Применять приемы страховки и самостраховки при выполнении упражнений ритмической гимнастики и акробатики.

## ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ ЮНОШЕЙ

### Б а з о в ы й к о м п о н е н т

(все уровни изучения)

#### Первая содержательная линия

##### *«Олимпизм и олимпийское движение»*

Юноши должны з н а т ь:

Что такое олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры, Параолимпийские игры, их цели и значение в современном обществе.

Достижения спортсменов региона, страны на Олимпийских играх, их значение для формирования национального самосознания молодежи и приобщения к ценностям физической культуры.

Значение Национального олимпийского комитета в развитии олимпийского движения РБ.

Что такое «спорт для всех», его задачи. Социальную и личностную значимость физической культуры в современном обществе.

Белорусских спортсменов, представляющих Беларусь на Олимпиадах, их вклад в золотую копилку Беларуси. Значение участия в движении «Спорт для всех» для мужчин. Влияние занятий физической культурой на качество жизни мужчины.

Юноши должны у м е т ь:

Дать характеристику Олимпийским играм, представительству белорусских спортсменов на олимпиадах, их достижениям. Объяснить влияние занятий физической культурой на качество жизни мужчины, значение для мужчин участия в движении «Спорт для всех».

##### *«Формирование культуры здоровья и здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры»*

Юноши должны з н а т ь:

Влияние занятий физической культурой на качество жизни мужчины. Виды самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями с учетом особенностей мужского организма.

Физические упражнения для оценки физической подготовленности. Правила гигиены тела и требования к режиму питания юноши в процессе занятий физическими упражнениями.

Что такое двигательные способности юноши, нормирование физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий с учетом особенностей мужского организма.

Что такое координационные способности юноши, комплекс физических упражнений для их развития в процессе самостоятельных занятий с учетом требований, предъявляемых службой в Вооруженных силах Республики Беларусь, и уровня физической подготовленности.

Что такое здоровый, физически активный образ жизни юноши, практические подходы к его организации с учетом особенностей мужского организма, нормирование физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий с учетом требований, предъявляемых службой в Вооруженных силах Республики Беларусь. Правила коррекции содержания занятий и физической нагрузки с учетом требований, предъявляемых службой в Вооруженных силах Республики Беларусь, и уровня физической подготовленности.

Прикладное значение физической культуры

Правила соревнований одного игрового вида спорта.

## **Вторая содержательная линия**

***«Формирование двигательных умений и навыков.***

***Физическая подготовка»***

### **Правила безопасности занятий и сохранения здоровья**

Юноши должны **з н а т ь**:

Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий; подготовки мест безопасных занятий, самооценки сил, страховки, самостраховки, взаимопомощи.

### **Легкая атлетика**

Юноши должны **з н а т ь**:

Прикладное и оздоровительное значение изучаемых видов легкой атлетики. Отечественных спортсменов-легкоатлетов, показавших выдающиеся результаты в этих видах. Мировые рекорды в каждом виде. Лучших спортсменов-легкоатлетов

школы и их результаты в изучаемых видах легкой атлетики. Технику выполнения изучаемых видов легкой атлетики. Основные критерии и показатели ее оценки. Задачи физической подготовки, решаемые с помощью изучаемых упражнений легкой атлетики. Основные показатели ее оценки. Возможности самостоятельного использования изученных средств с целью оздоровления и рекреации. Правила нормирования физической нагрузки с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Правила самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом результатов самоконтроля.

Юноши должны у м е т ь:

Объяснить прикладное значение изучаемых видов легкой атлетики. Назвать отечественных спортсменов-легкоатлетов, показавших выдающиеся результаты в изучаемых видах легкой атлетики, чемпионов Олимпийских игр и мира в других видах, назвать лучших спортсменов-легкоатлетов школы. Технически правильно выполнять упражнения изучаемых видов легкой атлетики. Перечислить основные критерии и показатели оценки техники изучаемых видов легкой атлетики. Перечислить задачи физической подготовки, решаемые с помощью изучаемых упражнений легкой атлетики, и объяснить прикладное значение их решения. Объяснить возможности самостоятельного использования изученных средств легкой атлетики с целью оздоровления и рекреации. Применить правила нормирования физической нагрузки с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Применить приемы самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом его результатов.

Юноши должны б ы т ь г о т о в ы:

Технически правильно выполнять во время занятий изученные упражнения легкой атлетики. Оценивать технику упражнений легкой атлетики с помощью изученных критериев и показателей. Перечислить задачи физической подготовки, решаемые с помощью изученных упражнений легкой атлетики. Объяснить прикладное значение изученных видов легкой атлетики. Объяснить возможности самостоятельного использования изученных средств легкой атлетики с целью оздоровления и рекреации. Применить для себя правила нормирования физической нагрузки с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Применить приемы самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом его результатов. Объяснить

значение выдающихся достижений отечественных спортсменов-легкоатлетов, чемпионов и призеров Олимпийских игр, мира, Европы для нашей страны и лучших учащихся-легкоатлетов для школы.

### **Лыжная подготовка**

Юноши должны з н а т ь:

Прикладное и оздоровительное значение лыжной подготовки. Ведущих отечественных спортсменов, показавших выдающиеся результаты в зимних видах спорта. Лучших лыжников школы и их достижения. Технику выполнения изучаемых способов передвижения на лыже. Основные критерии и показатели ее оценки. Задачи физической подготовки, решаемые с помощью лыжной подготовки. Особенности самостоятельного использования лыжной подготовки с целью оздоровления и рекреации. Правила нормирования физической нагрузки в процессе физической подготовки. Правила самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом результатов самоконтроля.

Юноши должны у м е т ь:

Объяснить прикладное и оздоровительное значение лыжной подготовки. Назвать ведущих отечественных спортсменов, показавших выдающиеся результаты в зимних видах спорта, лучших лыжников школы. Объяснить технику выполнения изученных способов передвижения на лыже. Назвать и объяснить основные критерии и показатели ее оценки. Перечислить прикладные и оздоровительные задачи, решаемые с помощью лыжной подготовки. Объяснить особенности самостоятельного использования лыжной подготовки с целью оздоровления и рекреации. Перечислить правила нормирования физической нагрузки в процессе подготовки. Объяснить применение правил самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом результатов самоконтроля.

Юноши должны б ы т ь г о т о в ы:

Технически правильно выполнять во время занятий изученные способы передвижения на лыжах. Оценивать технику передвижения на лыжах с помощью изученных критериев и показателей. Перечислить задачи, решаемые в процессе лыжной подготовки. Объяснить прикладное значение лыжной подготовки. Объяснить возможности самостоятельного использования изученных средств лыжной подготовки с целью оздоровления и рекреации. Применить правила нормирования физиче-

ской нагрузки в процессе лыжной подготовки с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Применить приемы самоконтроля над лыжной подготовкой и регулирования нагрузки с учетом его результатов. Объяснить значение выдающихся достижений отечественных спортсменов в зимних видах спорта для нашей страны и лучших учащихся-лыжников для школы.

### **Спортивные игры**

Юноши должны з н а т ь:

Прикладное значение спортивных игр. Правила соревнований изученных спортивных игр. Оздоровительное значение спортивных игр. Ведущих отечественных спортсменов, показавших выдающиеся результаты в игровых видах спорта. Лучших баскетболистов, волейболистов, гандболистов, футболистов, представителей других спортивных игр, выступающих за сборные команды школы, и их достижения. Задачи, решаемые с помощью изучаемых спортивных игр. Основные критерии и показатели оценки техники выполнения индивидуальных и организации коллективных изучаемых технико-тактических действий в защите и нападении. Технику выполнения индивидуальных и организацию коллективных изучаемых технико-тактических действий в защите и нападении. Требования к культуре и грамотности самостоятельного использования спортивных игр с целью оздоровления и рекреации. Особенности нормирования физической нагрузки в спортивной игре. Правила самоконтроля и взаимного контроля нагрузки во время игры и особенности ее регулирования с учетом результатов контроля.

Юноши должны у м е т ь:

Объяснить прикладное и оздоровительное значение спортивных игр. Назвать ведущих отечественных спортсменов, показавших выдающиеся результаты в различных игровых видах спорта, лучших баскетболистов, волейболистов, гандболистов, футболистов, представителей других спортивных игр, выступающих за сборные команды школы, и их достижения. Перечислить прикладные и оздоровительные задачи, решаемые с помощью изучаемых спортивных игр. Назвать и объяснить основные критерии и показатели оценки техники выполнения и организации индивидуальных и коллективных технико-тактических действий в защите и нападении. Объяснить технику выполнения индивидуальных и организацию коллективных

техничко-тактических действий в защите и нападении. Перечислить и объяснить требования к культуре и грамотности самостоятельного использования спортивных игр с целью оздоровления и рекреации. Объяснить особенности нормирования физической нагрузки в спортивной игре. Объяснить применение самоконтроля и взаимного контроля нагрузки во время игры и особенности ее регулирования с учетом результатов контроля.

**Юноши должны быть готовы:**

Технически правильно выполнять изученные индивидуальные и коллективные технико-тактические действия в защите и нападении. Оценивать технику выполнения индивидуальных и организацию коллективных технико-тактических действий в защите и нападении. Применять основные критерии и показатели оценки техники выполнения индивидуальных и организации коллективных технико-тактических действий в защите и нападении. Использовать спортивные игры с целью оздоровления и рекреации. Соблюдать правила соревнований и спортивную этику при самостоятельном использовании спортивных игр с целью оздоровления и рекреации. Учитывать особенности нормирования физической нагрузки в спортивной игре. Соблюдать рекомендации по самоконтролю и взаимному контролю нагрузки во время игры. Принять участие в конкурсе знатоков спортивных игр.

### **Гимнастика и акробатика**

**Юноши должны знать:**

Правила страховки и самостраховки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Прикладное и оздоровительное значение упражнений гимнастики и акробатики. Ведущих отечественных спортсменов, достигших выдающихся результатов в спортивной гимнастике и акробатике. Лучших акробатов, гимнастов, выступающих за сборные команды школы, и их достижения. Образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи, решаемые с помощью гимнастики и акробатики. Критерии и показатели техники выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Общеразвивающие упражнения гимнастики для развития различных физических качеств, технику их выполнения. Упражнения программы на гимнастических снарядах и акробатические упражнения, технику их выполнения.

Юноши должны у м е т ь:

Страховать и самостраховаться при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Объяснить прикладное и оздоровительное значение упражнений гимнастики и акробатики. Охарактеризовать достижения ведущих отечественных спортсменов, в спортивной гимнастике и акробатике. Дать характеристику образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, решаемых с помощью гимнастики и акробатики. Использовать критерии и показатели техники выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Привести примеры общеразвивающих упражнений гимнастики для развития различных физических качеств, продемонстрировать технику их выполнения. Выполнить следующие комбинации гимнастических и акробатических упражнений: комбинацию упражнений в висячем положении, включающую не менее пяти элементов, в том числе подъем переворотом в упор (подъем разгибом); комбинацию упражнений в упоре, включающую не менее пяти элементов, в том числе подъем разгибом в сед ноги врозь (в упор); акробатическую комбинацию, включающую два кувырка слитно вперед, два кувырка слитно назад, стойка на голове, стойка на руках, переворот боком. Выполнить опорный прыжок через коня в длину (высота 110 см; 120 см). Выполнить лазание по канату (шесту) на расстояние без помощи ног (то же, но с углом).

Юноши должны б ы т ь г о т о в ы:

Применять страховку и само страховку при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Анализировать технику выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Показать общеразвивающие упражнения гимнастики для развития различных физических качеств. Выполнять на оценку комбинацию упражнений в висячем положении, включающую не менее пяти элементов, в том числе подъем переворотом в упор (подъем разгибом); комбинацию упражнений в упоре, включающую не менее пяти элементов, в том числе подъем разгибом в сед ноги врозь (в упор); акробатическую комбинацию, включающую два кувырка слитно вперед, два кувырка слитно назад, стойку на голове, стойку на руках,



переворот боком. Выполнить на оценку опорный прыжок через коня в длину (высота 110 см; 120 см). Выполнить лазание по канату (шесту) на расстояние без помощи ног (то же, но с углом).

### **Атлетическая гимнастика**

Юноши должны з н а т ь:

Правила страховки и самостраховки при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Прикладное и оздоровительное значение упражнений атлетической гимнастики. Ведущих отечественных спортсменов, достигших выдающихся результатов в атлетической гимнастике. Критерии и показатели техники выполнения специальных упражнений атлетической гимнастики, включенных в учебную программу. Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча. Методику применения силовых упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений для наращивания мышечной массы. Методические особенности применения комплексов. Методы самоконтроля в процессе занятий атлетической гимнастикой.

Юноши должны у м е т ь:

Соблюдать правила страховки и самостраховки при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Объяснять прикладное и оздоровительное значение упражнений атлетической гимнастики. Охарактеризовать достижения ведущих отечественных спортсменов в атлетической гимнастике. Перечислять критерии и показатели техники выполнения специальных упражнений атлетической гимнастики, включенных в учебную программу. Объяснять на примерах, как их надо применять при оценке различных упражнений. Показывать силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча. Объяс-

нять методику применения силовых упражнений для развития силовых способностей. Составлять комплекс упражнений для наращивания мышечной массы одной-двух мышечных групп. Перечислять наиболее важные правила применения комплексов атлетической гимнастики при наращивании силы мышц и мышечной массы. Контролировать свое состояние в процессе занятий атлетической гимнастикой.

Юноши должны быть готовы:

Использовать правила страховки и самостраховки при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Анализировать технику выполнения специальных упражнений атлетической гимнастики, включенных в учебную программу. Применять комплексы атлетической гимнастики при наращивании силы мышц и мышечной массы. Осуществлять самоконтроль в процессе занятий атлетической гимнастикой.

## ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК

### XI класс

*Таблица 13*

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Наклон вперед из положения сидя, см	22	20	18	16	14	12	10	8	6	5 и менее
Поднимание туловища за 1 мин, раз	54	52	50	48	46	44	42	40	38	37 и менее
Бег 30 м, с	5,0	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	6,1	6,3	6,4 и более
Челночный 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 и более
Прыжок в длину с места, см	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149 и менее
Бег 1000 м, мин, с	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05	5.15	5.25	5.35	5.55	5.56 и более

**ХII класс***Таблица 14*

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Наклон вперед из положения сидя, см	24	22	20	18	16	14	12	10	8	7 и менее
Поднимание туловища за 1 мин, раз	52	50	48	46	44	42	40	38	36	35 и менее
Бег 30 м, с	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	6,1	6,3	6,4 и более
Челночный 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 и более
Прыжок в длину с места, см	185	180	175	170	165	160	155	150	145	144 и менее
Бег 1000 м, мин, с	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05	5.15	5.25	5.35	5.55	5.56 и более

**ПРИМЕРНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ДВИГАТЕЛЬНОМУ РЕЖИМУ ДЕВУШЕК**

Правильный двигательный режим — обязательное условие нормального физического и психического состояния учащегося. При определении начальных объемов и содержания двигательной активности учитель физкультуры должен помочь учащемуся установить индивидуально доступную норму нагрузки.

**Примерные рекомендации  
по объему двигательной активности девушек<sup>1</sup>**

Виды двигательной активности	Объем двигательной активности за неделю
1. Оздоровительный бег	8—12
2. <i>или</i> оздоровительная ходьба на лыжах, км	12—16
3. Прыжки через скакалку, раз	700—800
4. Подтягивание в висе лежа, раз	40—60
5. Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку или стул, раз	60—80
6. Сидя на полу ноги вместе наклон вперед («складка с задержкой 5—8 с»), раз	12—16
7. Сидя на полу ноги врозь наклон вперед, раз	50—60
8. Из положения лежа на спине руки скрестно перед грудью поднимание и опускание туловища, раз	120—200
9. Из положения лежа на спине поднимание прямых ног, раз	48—60

**ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ**

**XI класс**

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Наклон вперед из положения сидя, см	16	14	12	10	8	6	4	2	0	–1 и менее
Подтягивание на перекладине, раз	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее

<sup>1</sup> Для девушек, не занимающихся дополнительно к урокам в спортивных или физкультурных группах.

Контрольные упражнения	Баллы									
	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 и более
Челночный 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 и более
Прыжок в длину с места, см	235	230	225	220	215	212	210	207	205	204 и менее
Бег 1500 м, мин, с	5.34	5.40	5.45	6.00	6.08	6.16	6.28	6.40	6.59	7.00 и более

## XII класс

*Таблица 17*

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Наклон вперед из положения сидя, см	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1 и менее
Подтягивание на перекладине, раз	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5 и менее
Бег 30 м, с	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,3	5,4 и более
Челночный 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 и более
Прыжок в длину с места, см	242	238	234	230	227	222	217	212	207	206 и менее
Бег 1500 м, мин, с	5.34	5.38	5.40	5.53	6.00	6.10	6.23	6.35	6.52	6.53 и более

## ПРИМЕРНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДВИГАТЕЛЬНОМУ РЕЖИМУ ЮНОШЕЙ

Правильный двигательный режим — обязательное условие нормального физического и психического состояния учащегося. При определении начальных объемов и содержания двигательной активности учитель физкультуры должен помочь учащемуся установить индивидуально доступную норму нагрузки.

*Таблица 18*

### Примерные рекомендации по объему двигательной активности юношей<sup>1</sup>

№ п/п	Виды двигательной активности	Объем двигательной активности за неделю
1.	Бег	15—17
2.	<i>или</i> ходьба на лыжах, км	20—22
3.	Прыжки через скакалку, раз	1500—1800
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	60—70
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	120—140—70
6.	Сидя на полу ноги вместе наклон вперед («складка с задержкой 5—8 с»), раз	30—35
7.	Сидя на полу ноги врозь наклон вперед, раз	80—100
8.	Из положения лежа на спине руки за головой поднимание и опускание туловища, раз	120—150
9.	Из положения лежа на спине поднимание прямых ног, раз	120—150

<sup>1</sup> Для юношей, не занимающихся дополнительно к урокам в спортивных или физкультурных группах.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>ПРОГРАММЫ</b>	
<b>XI КЛАСС</b>	
Расчет учебных часов для девушек .....	10
Расчет учебных часов для юношей .....	12
Базовый компонент базового уровня изучения учебного материала .....	15
Вариативный компонент учебных программ базового уровня на основе общей физической подготовки для девушек .....	34
Вариативный компонент учебных программ повышенного и углубленного уровней на основе аэробики .....	34
Вариативный компонент учебных программ базового уровня на основе общей физической подготовки для юношей .....	37
Вариативный компонент учебных программ повышенного и углубленного уровней на основе атлетической гимнастики .....	38
<b>XII КЛАСС</b>	
Расчет учебных часов для девушек .....	42
Расчет учебных часов для юношей .....	44
Базовый компонент базового уровня изучения учебного материала .....	47
Вариативный компонент учебных программ базового уровня на основе общей физической подготовки для девушек .....	66
Вариативный компонент учебных программ повышенного и углубленного уровней на основе аэробики .....	66
Вариативный компонент учебных программ базового уровня на основе общей физической подготовки для юношей .....	69
Вариативный компонент учебных программ повышенного и углубленного уровней на основе атлетической гимнастики .....	70
<b>Требования к подготовке девушек .....</b>	<b>75</b>
<b>Требования к подготовке юношей .....</b>	<b>82</b>
<b>Шкалы оценки уровня общей физической подготовки девушек .....</b>	<b>90</b>
<b>Примерные рекомендации по двигательному режиму девушек .....</b>	<b>91</b>
<b>Шкалы оценки уровня общей физической подготовки юношей .....</b>	<b>92</b>
<b>Примерные рекомендации по двигательному режиму юношей .....</b>	<b>94</b>

Учебное издание

**УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ**  
для общеобразовательных учреждений  
с русским языком обучения

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ**

**XI—XII классы**

**Базовый, повышенный и углубленный уровни**

Нач. редакционно-издательского отдела *Г. И. Бондаренко*

Редактор *И. Н. Лапанец*

Компьютерная верстка *А. Н. Киселева*

Корректор *Е. И. Иванова*

---

Подписано в печать 21.08.2007. Формат 60×84/16. Бумага газетная.  
Гарнитура Школьная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,58.  
Уч.-изд. л. 4,9. Тираж 4710 экз. Заказ 1467.

Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования»  
Министерства образования Республики Беларусь.  
ЛИ № 02330/0133300 от 30.04.2004.  
220004, Минск, Короля, 16.

Отпечатано в типографии РУП «Промпечать». ЛП № 02330/0148775  
от 30.04.2004. 220049, Минск, Черняховского, 3.







МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ**  
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
С РУССКИМ ЯЗЫКОМ ОБУЧЕНИЯ

---

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
И ЗДОРОВЬЕ**

**XI–XII классы**

**БАЗОВЫЙ, ПОВЫШЕННЫЙ  
И УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВНИ**



**2007**