

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
С БЕЛОРУССКИМ И РУССКИМ ЯЗЫКАМИ ОБУЧЕНИЯ

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

## I—XI классы

*Утверждено  
Министерством образования  
Республики Беларусь*



МИНСК  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ  
2008

УДК 373.121.414:796+37.037.1

ББК 74.267.5

У91

---

**ISBN 978-985-465-394-5**

© Министерство образования  
Республики Беларусь, 2008

© Оформление. НМУ «Национальный  
институт образования», 2008

# I—IV КЛАССЫ

---

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» решает задачи общего физкультурного образования, разностороннего физического, интеллектуального, духовно-нравственного развития и оздоровления учащихся, имеет общеинтеллектуальное, культурологическое, воспитательное, прикладное и оздоровительное значение.

**Целью** изучения предмета «Физическая культура и здоровье» в I—IV классах является формирование с учетом возрастных особенностей физической культуры личности и оздоровление учащихся.

Цель предмета достигается в результате решения образовательных, воспитательных, оздоровительных, развивающих и прикладных задач.

### *Образовательные задачи:*

- овладение доступными в младшем школьном возрасте физкультурными знаниями;
- обучение двигательным умениям и навыкам, способам физической деятельности;
- обучение применению изученных физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, способов деятельности.

### *Воспитательные задачи:*

- содействие становлению и развитию потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной активности;
- формирование отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированность, исполнительность, доброжелательность, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость.

### *Оздоровительные задачи:*

- укрепление здоровья учащихся;
- формирование и поддержание правильной осанки;
- профилактика и исправление плоскостопия;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний;
- содействие разностороннему физическому развитию;
- поддержание умственной работоспособности;
- овладение навыками, необходимыми для формирования здорового образа жизни средствами физической культуры.

### *Развивающие задачи:*

- развитие координационных способностей;
- разностороннее развитие кондиционных способностей;
- содействие гармоничному физическому, духовно-нравственному, интеллектуальному и эмоциональному развитию.

### *Прикладные задачи:*

- обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
- формирование представлений, знаний, умений и навыков безопасного поведения во время организованных и самостоятельных игр и физкультурных занятий в экологически неблагоприятных условиях (для проживающих в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС).

Учебный материал программы распределен по следующим разделам:

- введение в школьную жизнь (только в I классе);
- знания;
- умения, навыки, способы деятельности;
- развитие двигательных способностей.

Содержание уроков раздела «Введение в школьную жизнь» заполняется преимущественно игровой деятельностью, привычной для детей, нацеленной на решение образовательных и воспитательных задач.

Темы раздела «Знания» в I и II классах планируются к освоению на уроках физической культуры и здоровья в течение учебного года в форме непродолжительных (до 3—5 мин) рассказов, бесед, тематика которых связана с задачами конкретного урока. В III и IV классах допускается планировать и проводить теоретические уроки физической культуры.

Раздел «Умения, навыки, способы деятельности» включает в себя строевые упражнения, физические упражнения, состав-

ляющие содержание «школы движений»: ходьбу, бег, прыжки, метание, лазание, упражнения в равновесии, простейшие акробатические упражнения, танцевальные движения, передвижение на лыжах, плавание.

Содержание раздела «Развитие двигательных способностей» включает в себя подвижные игры и игровые задания, тестовые упражнения и критерии определения уровня развития двигательных способностей учащихся, примерный перечень домашних заданий и рекомендации по недельному двигательному режиму школьников. При использовании на уроках подвижных игр и игровых заданий решаются следующие задачи:

- закрепление и совершенствование сформированных двигательных умений, навыков и изученных способов деятельности;
- развитие координационных способностей: точное воспроизведение пространственных, временных и силовых характеристик движений, сохранение равновесия, быстрое и своевременное реагирование на изменяющиеся ситуации, согласованность одновременных и последовательных движений различными частями тела, воспроизведение ритма движения, согласованность своих движений с движениями партнеров;
- развитие кондиционных способностей: скоростных, силовых, скоростно-силовых, общей выносливости и гибкости.

Тестовые упражнения используются учителем исключительно для мотивации учебной деятельности, индивидуализации и коррекции содержания образовательного процесса. Учащиеся I класса выполняют тестовые упражнения один раз в учебном году — в мае. Учащиеся II—IV классов тестируются два раза в течение учебного года — в сентябре и мае. Уровень развития двигательных способностей учащихся III и IV классов не учитывается при выставлении итоговой отметки за учебную четверть и учебный год.

Содержание учебной программы рассчитано на учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры, занимаются отдельно от уроков физической культуры по специальным программам, утверждаемым Министерством образования Республики Беларусь.

Перевод из одной медицинской группы в другую осуществляется в соответствии с действующими нормативными документами Министерства образования и Министерства здравоохранения Республики Беларусь. Учащиеся, освобожденные медицинским работником от двигательной активности на уроках физической культуры, присутствуют на них и выполняют не противопоказанные индивидуальные задания под контролем учителя.

В целях эффективного решения задач физического воспитания учащихся начальных классов содержание уроков физической культуры должно быть тесно взаимосвязано с двигательной активностью школьников в режиме учебного и продленного дня, с участием школьников во внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Для повышения оздоровительного эффекта учебного предмета «Физическая культура и здоровье» рекомендуется чаще проводить занятия с детьми на открытых пришкольных площадках.

# І КЛАСС

## ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
<b>Введение в школьную жизнь</b>	<b>4</b>
<b>Знания</b>	<b>4</b>
Основы безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Здоровый образ жизни	1
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	0,5
Олимпийский путеводитель	0,5
<b>Умения, навыки, способы деятельности</b>	<b>60</b>
Строевые упражнения	3
Общеразвивающие упражнения	8
Ходьба	2
Бег	4
Прыжки	5
Метание	4
Лазание	5
Акробатические упражнения	8
Упражнения в равновесии	4
Танцевальные движения	4
Передвижение на лыжах <sup>1</sup>	10
Плавание <sup>2</sup>	до 16 ч
<b>Развитие двигательных способностей<sup>3</sup></b>	<b>+</b>
Подвижные игры и игровые задания	+
Тестирование <sup>4</sup>	3
Примерные домашние задания	+
Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>

<sup>1</sup> При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем.

<sup>2</sup> При наличии условий для обучения плаванию, в объеме до 16 ч за счет раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

<sup>3</sup> Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки и способы деятельности».

<sup>4</sup> Планируется на последние две недели учебного года.

## ЗНАНИЯ

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой (в спортивном зале, на спортивной площадке, лыжне, в бассейне). Правила безопасного передвижения по тротуарам и перекресткам к местам занятий. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время. Меры предупреждения опасности на воде, в парке, во дворе, дома.

**Гигиенические знания.** Требования к одежде на занятиях в различных условиях. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

**Здоровый образ жизни.** Режим дня учащегося I класса. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями.** Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения упражнений для правильной осанки. Правила трех подвижных игр, в том числе не менее одной белорусской народной игры.

**Олимпийский путеводитель.** Путешествие в древнюю Олимпию: Олимпийские игры древности; истоки и мифы олимпиад; священный мир; программа и участники Олимпийских игр древности; идеал Олимпиады; последние Олимпийские игры древности; путь к покорению своей олимпийской вершины.

## УМЕНИЯ, НАВЫКИ, СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Строевые упражнения.** Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Класс, шагом марш!» «Класс, стой!». Выполнение упражнений: основная стойка; построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг; расхождение по заранее установленным местам, размыкание на ширину поднятых в стороны рук; повороты переступанием, прыжком.

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для рук, туловища, ног без предметов, с палкой, мячом, скакалкой; упражнения для осанки в основной стойке, в упоре присев, сидя на полу. Комплекс упражнений утренней гимнастики; выполнение изу-



ченных упражнений под музыку. Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, вис на согнутых руках.

**Ходьба.** Обычная с сохранением правильной осанки: с удержанием в различных положениях гимнастической палки, мяча, скакалки, на носках, обычным и широким шагом, по разметкам, переступая через препятствия, по линии, под музыкальное сопровождение.

**Бег.** В медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег 4×9 м, под музыку, 30 м с высокого старта, 6-минутный бег или бег 500 м (д), 800 м (м).

**Прыжки.** Имитация прыжков птиц, животных; в длину с места толчком двух ног; «по кочкам», через «удочку», через резинку; через вертикальное препятствие (резинка, планка на высоте 20—25 см); в длину с малого (5—6 шагов) разбега; через короткую скакалку ноги вместе; на двух ногах с продвижением вперед; в глубину; через длинную скакалку; выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета.

**Метание.** Броски и ловля малого мяча двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча с места в щит с расстояния 2—3 м, из положения стоя лицом в сторону метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь, двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя.

**Лазание.** По горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов; лазание по гимнастической стенке произвольным способом.

**Акробатические упражнения.** Группировка в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекат из группировки в приседе назад с возвращением в присед; кувырок вперед в группировке.

**Упражнения в равновесии.** Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической ска-

мейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу.

**Танцевальные движения.** Шаги танца «Бульба»; то же, но с поворотом плеч вправо, влево, с вынесением рук вперед; приставные шаги, шаги галопа в сторону (под музыку).

**Передвижение на лыжах.** Одевание, снятие лыж; стойки на лыжах: основная, высокая, низкая; ступающий и скользкий шаги без палок, с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.

**Плавание.** Упражнения для освоения с водой: приседания с погружением в воду с головой, выдох в воду, доставание предметов со дна (открывая глаза в воде). Скольжение лежа на груди с опорой руками о плавательную доску и без опоры; скольжение лежа на спине. Движения ног способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнера, стоящего на месте. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди.

**Игровые задания:** «Спрячься в воду», «Лягушата», «Поплавок».

**Игры:** «Медуза», «Звездочка», «Хоровод», «Фонтан», «Буря на море», «Охотники и утки», «Качели».

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

### Подвижные игры и игровые задания<sup>1</sup>

Подвижные игры и игровые задания используются на уроках физической культуры и здоровья для закрепления и совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

#### Строчные команды

**Игры для подготовки к строю:** « Кто быстрее соберется », « Кто быстрее станет в строй », « Построй круг », « Построй колонну », « Путешествие на корабле », « Река и ров », « У ребят порядок строгий », « Мяч среднему ». Игры-расчеты: « Елочки—

---

<sup>1</sup> В раздел включены игры и игровые задания, круг которых может быть расширен учителем.

березки» «Розы—тюльпаны», «Ландыши—хризантемы», «Рыбки—крабики».

**Игры для внимания:** «Гуси ляцаць», «Фігуры», «Лес, балота, возера», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение».

### **Общеразвивающие упражнения**

**Игровые задания:** «Будь внимательным», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало».

**Игры для совершенствования координации движений:** «Барада», «Браднік», «Грушка», «Малако», «Пасадка бульбы», «Змяя», «Калім-бам-ба», «Метка», «Вяроўка-змейка», «Не сыдзі з цуркі», «Золата», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики».

### **Бег**

**Игровые задания:** «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет».

**Игры:** «Вартаўнік», «Вожык і мышы», «Жўмуркі», «Іванка», «Кацяняткі-дзяцяняткі», «Ліскі», «Лянок», «Лясь, лясь, уцякай», «Мароз», «Пастух і воўк», «Проса», «Пярсцёнак», «У Мазая», «Запляціся, пляцень», «Зайка-маладзік», «Шэры кот», «Купец», «Гарлачык», «Блін гарыць», «Дзядуля-ражок», «Фарбы», «Хворы верабей», «Гарачае месца», «Свабоднае месца», «Паляванне на лісаў», «Фігуры», «Мурашачка», «Гуж», «Шавец», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди», «Пустое место».

### **Прыжки**

**Игровые задания:** «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи».

**Игры:** «Дакраніся да яблыка», «Конікі», «Міхасік», «Макімакавічкі», «Вілюшкі», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробы и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Не попадись», «Салки» (с прыжками на одной ноге).

### **Метание**

**Игровые задания:** «Передал — садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого назвали — тот ловит», «Кто дальше».

**Игры:** «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Сбей мяч», «Передай мяч», «Кто самый меткий», «Успей поймать», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка», «Кто дальше бросит».

### **Лазание**

**Игровые задания:** «С мячом под дугой», «Переползи — не урони», «Кто быстрее к флажку», «Котята и щенята».

**Игры:** «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

### **Упражнения в равновесии**

**Игровые задания:** «Разойдись — не упади», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «Ловкий шофер».

**Игры:** «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Совушка», «Переправа».

### **Передвижение на лыжах**

**Игровые задания:** «Шире шаг», «Кто самый быстрый».

**Игры:** «К своим флажкам», «Встречная эстафета».

**Тестирование.** Соревновательное задание на лучшее выполнение тестового упражнения «Выполняй без ошибок».

## **Тестирование**

Прыжок в длину с места толчком двух ног, наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег 4×9 м, вис на согнутых руках (м), поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с, бег 30 м с высокого старта, 6-минутный бег или бег 500 м (д), 800 м (м).

### **Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек I класса**

Название теста	Уровень и оценка результатов									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Прыжок в длину с места (см)	94 и менее	95	100	105	110	114	117	120	125	130 и более
2. Челночный бег 4×9 м (с)	14.7 и более	14.6	14.0	13.6	13.3	13.1	12.8	12.5	12.2	11.8 и менее

Название теста	Уровень и оценка результатов									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (раз)	10 и менее	11	13	14	15	16	17	18	20	22 и более
4. Наклон вперед (см)	-3 и менее	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6 и более
5. Бег 30 м (с)	7.8 и более	7.7	7.4	6.9	6.8	6.7	6.6	6.4	6.3	6.1 и менее
6. Шестиминутный бег (м)	650 и менее	680	760	800	850	890	920	970	1000	1110 и более
или бег 500 м (мин, с)	4.11 и более	4.10	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.50	2.30 и менее

**Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков I класса**

Название теста	Уровень и оценка результатов									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Прыжок в длину с места (см)	103 и менее	104	110	115	120	122	127	130	136	142 и более
2. Челночный бег 4×9 м (с)	14.0 и более	13.9	13.3	13.0	12.8	12.5	12.3	12.0	11.8	11.4 и менее
3. Вис на согнутых руках (с)	2 и менее	3	5	7	8	10	12	15	18	23 и более
4. Наклон вперед (см)	-7 и менее	-6	-3	-1	1	2	4	5	7	10 и более

Название теста	Уровень и оценка результатов									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Бег 30 м (с)	7.6 и более	7.5	7.2	7.0	6.9	6.7	6.5	6.4	6.2	6.0 и менее
6. Шестиминутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	700 и менее	720	800	860	900	950	1000	1020	1080	1140 и более
	6.31 и более	6.30	6.00	5.30	5.10	5.00	4.50	4.40	4.20	4.00 и менее

### Примерные домашние задания

**Задания для всего класса.** Ежедневно выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики, разученный на уроках физической культуры. В летний период ежедневно играть во дворе дома или на спортивной площадке ближайшей школы со сверстниками в подвижные игры, разученные на уроках физкультуры, ездить на велосипеде, метать мяч в цель (например, в баскетбольное кольцо), прыгать на дальность с места, подтягиваться в висе на высокой перекладине (м), подтягиваться в висе стоя на низкой перекладине (д), выполнять наклоны вперед с прямыми ногами «кто глубже», сгибать и разгибать руки в упоре лежа на гимнастической скамейке (д), на полу (м), прыгать через короткую скакалку. В выходные дни с родителями осуществлять прогулки в парк, лес, к реке, озеру, играть в подвижные игры.

Зимой кататься на коньках, ходить на лыжах, спускаться с горок на санях, лепить снеговиков, строить снежные крепости. В выходные дни с родителями проводить лыжные прогулки, кататься на лыжах и санках с небольших горок.

**Дифференцированные задания.** Определяются учителем в соответствии с рекомендациями врача для каждого учащегося, имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья.

## Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму учащихся I класса<sup>1</sup>

№ п/п	Вид двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности за неделю <sup>2</sup>	
		мальчики	девочки
1	Бег в играх во дворе с товарищами (км) или	6—8	5—7
2	Ходьба на лыжах (км)	7—9	6—8
3	Прыжки со скакалкой (раз)	500—600	500—600
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или	10—15	—
5	Подтягивание на низкой перекладине (раз)		30—40
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15—20	30—35 на повышенной опоре
7	Сидя на полу ноги вместе наклон вперед («складка с задержкой 5—8 с») (раз) или	16—20	16—20
8	Сидя на полу ноги врозь наклон вперед «до отказа» (раз)	50—60	50—60
9	Из положения лежа на спине руки за головой поднимание и опускание туловища (раз) или	20—30	30—40
10	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	20—30	30—40

### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИМ I КЛАСС

Учащиеся должны иметь представление о: здоровье и влиянии на него физических упражнений;

<sup>1</sup> Для учащихся, не занимающихся в спортивных или физкультурных группах.

<sup>2</sup> Упражнения выполняются в дни, свободные от уроков физической культуры и здоровья.

значении осанки для здоровья;  
здоровом образе жизни и месте в нем физических упражнений;

культурном значении Олимпийских игр древности, об идеале гармоничного развития древних греков, о программе Олимпийских игр и почитании олимпийцев.

Учащиеся должны знать и соблюдать:  
правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья;

режим учебного и выходного дня;

требования подготовки к уроку физической культуры и здоровья;

гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;  
простейшие правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

изученные строевые команды и упражнения; общеразвивающие упражнения; разновидности ходьбы и бега; игры и игровые задания для ходьбы;

изученные разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для прыжков;

изученные упражнения метания, игры, игровые задания для метания;

изученные разновидности лазаний и перелезаний, игры и игровые задания с лазанием;

правила безопасного поведения во время занятий на лыжах и в бассейне.

Учащиеся должны уметь:

соблюдать правильную осанку во время ходьбы;

играть в изученные подвижные игры;

переключаться с одного вида бега на другой;

правильно метать малый мяч в щит с небольшого расстояния;

правильно выполнять кувырок вперед в группировке;

правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;

правильно выполнять изученные способы передвижения на лыжах;

правильно выполнять упражнения, подводящие к плаванию;

технически правильно выполнять тестовые упражнения.



## II КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
<b>Знания</b>	<b>4</b>
Основы безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Здоровый образ жизни	1
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	0,5
Олимпийский путеводитель	0,5
<b>Умения, навыки, способы деятельности</b>	<b>64</b>
Строевые упражнения	3
Общеразвивающие упражнения	8
Ходьба	2
Бег	5
Прыжки	5
Метание	4
Лазание	5
Акробатические упражнения	8
Упражнения в равновесии	4
Танцевальные движения	4
Передвижение на лыжах <sup>1</sup>	10
Плавание <sup>2</sup>	до 16 ч
<b>Развитие двигательных способностей<sup>3</sup></b>	+
Подвижные игры и игровые задания	+
Тестирование	6
Примерные домашние задания	+
Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>

<sup>1</sup> При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем.

<sup>2</sup> При наличии условий для обучения плаванию, в объеме до 16 ч за счет раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

<sup>3</sup> Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки и способы деятельности».

## ЗНАНИЯ

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой. Правила безопасного поведения во время игр во дворе и на природе. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде.

**Гигиенические знания.** Требования к одежде на занятиях по физическому воспитанию на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Правила проведения водных процедур, приема воздушных и солнечных ванн.

**Здоровый образ жизни.** Правила здорового образа жизни второклассника. Положительное влияние здорового образа жизни на здоровье, настроение, успехи в учебе.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями.** Правила выполнения челночного бега, подтягиваний в висе, наклонов вперед из положения сидя, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине, бега на 30 м, 6-минутного бега. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики и физкультурных минуток.

**Олимпийский путеводитель.** Пьер де Кубертен — основатель современного олимпийского движения. Первые Олимпийские игры современности. Олимпийская Хартия. Олимпийская символика: олимпийские кольца, огонь, флаг, гимн, девиз. Олимпийская клятва, эмблема, талисманы. Олимпийские медали и дипломы, пьедестал почета. Церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр.

## УМЕНИЯ, НАВЫКИ, СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Строевые упражнения.** Расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну; передвижение в колонне по одному с выполнением команд: «В обход — шагом марш!», «Противходом налево (направо) — марш!», «По диагонали — марш!».

**Общеразвивающие упражнения.** Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги

руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку; выполнение комплекса утренней гимнастики.

**Ходьба.** На носках руки на поясе, за голову, вверх, в стороны; в полуприседе, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»).

**Бег.** С высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку.

**Прыжки.** В длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по классам» (квадратам), в глубину с мягким приземлением, через короткую скалку.

**Метание.** Броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность; метание малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2×2 м) с расстояния 3—4 м.

**Лазание.** По наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через бревно с опорой руками и ногами, поочередно, перенося ноги из седа поперек на правом (левом) бедре и продольно, перенося правую (левую) ногу; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках лежа на животе и бедрах, в висе на перекладине (м), в висе стоя (д).

**Акробатические упражнения.** Быстрая группировка из основной стойки руки вверх ладонями вперед, из упора присев, из положения лежа на спине руки вверх ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях. *Упражнения для осанки:* у верти-

кальной плоскости поднимание на носки и опускание на всю стопу; поднимание вперед согнутой ноги с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; лазание в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке.

**Упражнения в равновесии.** Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками стоя на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по рейке перевернутой гимнастической скамейки; повороты кругом стоя на гимнастической скамейке, повороты кругом при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки.

**Танцевальные движения.** Танцевальный шаг польки (музыкальный размер  $2/4$ , одно движение на такт), мазурки (музыкальный размер  $3/4$ , одно движение на такт).

**Передвижение на лыжах.** Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; одевание лыж на снегу; повороты на месте переступанием; передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; спуски на лыжах с малого уклона (до  $15^\circ$ ); подъемы ступающим шагом.

**Плавание.** Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде. Упражнения для освоения с водой: приседания с погружением в воду с головой, выдох в воду, доставание предметов со дна (открывая глаза в воде). Скольжение лежа на груди; скольжение лежа на спине. Движения ног способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик бассейна или с поддержкой партнера. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди. Выдохи в воду с поворотом головы. Согласованные с дыханием движения рук стоя на дне и в сочетании с ходьбой. Плавание с опорой о доску. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки (вдох в сторону руки, выполняющей гребок). Спад в воду из положения сидя на бортике руки вверх. Соскок в воду вниз ногами с различными положениями рук.

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

**Развитие быстроты движений ног и быстроты двигательной реакции.** Бег на месте, бег на короткие отрезки (10—12 м)

с максимальной скоростью, бег наперегонки, бег по сигналу, бег со сменой направлений по сигналу.

**Подвижные игры:** «Грушка», «Дакраніся да яблыка», «Іванка», «Лясь, лясь, уцякай!», «Прэла — гарэла», «Фігуры», «Кошка і мышка», «Золата», «Умей догнаць», «Конікі».

**Развитие силы рук.** Сгибание и разгибание рук в упоре о стенку, то же с отталкиванием от стенки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке; упражнения с гантелями для мышц рук (сгибание и разгибание, поднятие и опускание, круговые движения); подбрасывание и ловля набивного мяча, круговые движения с набивным мячом в руках перед грудью и за головой, сгибание и разгибание рук с набивным мячом; подтягивание в висе стоя; лазание по гимнастической стенке.

**Подвижные игры:** «Рэдзька», «Церамок», «Не сыдзі з цуркі», «Парашютисты», «Кто дальше бросит», «Ловля обезьяны».

**Развитие координационных способностей.** Точность движений ногами, динамическое равновесие, ориентировка в пространстве (м, д), статическое равновесие (д) в процессе изучения усложненных вариантов общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений, усложненных вариантов танцевальных упражнений программы, обучения плаванию, изучения усложненных упражнений в равновесии и акробатических упражнений.

**Подвижные игры:** «Грушка», «Іванка», «Кацяняткі-дзіцяняткі», «Пасадка бульбы», «У Мазая», «Макі-макавічкі», «Свабоднае месца», «Нос, нос, нос, лоб», «Через кочки и пенечки», «Два Мороза», «Волк и овцы», «Птицы», «К своим флажкам».

**Развитие общей выносливости.** Бег на расстояние в заданное время (4—6 мин), ходьба на лыжах до 1,5 км, плавание на расстояние до 25 м, катание на коньках, игра в футбол теннисным мячом.

**Подвижные игры:** «Свабоднае месца», «Салки», «Салки с лентой», «Карусель», «Мяч водящему», «Круговая лента». *Игры на воде:* «Кто лучше», «Лодочка на веслах», «Водное поло».

**Развитие силы туловища и статической выносливости.** Лазание по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке, канату; ходьба на лыжах; вис на согнутых руках на время, медленные сгибания и разгибания рук в упоре лежа, под-

тягивание в висе стоя; передвижение в полуприседе и приседе; перелезание и переползание.

**Подвижные игры:** «Пасадка бульбы», «Рэдзька», «Змяя», «День и ночь».

## Подвижные игры и игровые задания

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности и подвижным играм, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

**Общеразвивающие упражнения для развития координации движений**

**Игровые задания:** «Придумай сам», «Мяч сбоку», «Попробуй поймай», «Запрещенное движение».

**Игры:** «Мы — веселые ребята», «Карусель», «Затейники», «Фигуры».

### Ходьба

**Игровые задания:** «По тропинке», «Кто как ходит», «Карлики и великаны».

**Игры:** «Кто тише пройдет», «Наступление», «Кто лишний».

### Бег

**Игровые задания:** «Быстро возьми — быстро положи», «Занимай свои места», «Перемени предмет».

**Игры:** «Бег за флажками», «Коршун и наседка», «Посадка картофеля», «Мы — веселые ребята», «Конники-спортсмены».

### Прыжки

**Игровые задания:** «Скакуны», «Челнок», «Перепрыгни через ручеек», «Кузнечики».

**Игры:** «Парашютисты», «Попрыгунчики-воробышки», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка прыжковая», «Зайцы в огороде».

### Метание

**Игровые задания:** «Лови мяч», «Мяч через веревочку», «Целься без промаха», «Передал — садись».

**Игры:** «Погрузка арбузов», «Гонка мячей», «Меткий снайпер», «По мишеням».

### Лазание

**Игровые задания:** «С мячом под дугой», «Переползи — не урони», «Кто быстрее к флажку», «Котята и щенята».

**Игры:** «Перелет птиц», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

### Упражнения для формирования правильной осанки

**Игровые задания:** «Стройные березки», «Журавлики», «Перенеси на голове», «Балерина», «Кто как ходит», «Стоп».

### Передвижение на лыжах

**Игры:** «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Оленьи упряжки», «Кто самый быстрый», «Смелее с горки».

### Плавание

**Игровые задания:** «Салки на воде», «Аист», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Насос».

**Игры:** «Невод», «Карасики и щука», «Поезд в туннеле», «Карусель», «Волны и море», «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени».

**Тестирование.** Соревновательное задание на лучшее выполнение тестового упражнения «Выполняй без ошибок».

## Тестирование

Прыжок в длину с места толчком двух ног, наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег 4×9 м, вис на согнутых руках (м), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с, бег 30 м с высокого старта, 6-минутный бег или бег 800 м (д), 1000 м (м).

### Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек II класса

Название теста	Уровень и оценка результатов									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Прыжок в длину с места (см)	100 и менее	105	114	119	123	125	130	132	137	142 и более
2. Челночный бег 4×9 м (с)	13.9 и более	13.6	13.1	12.9	12.6	12.4	12.2	12.0	11.8	11.4 и менее

Название теста	Уровень и оценка результатов									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (раз)	10 и менее	13	14	16	17	18	19	20	21	24 и более
4. Наклон вперед (см)	-5 и менее	-3	1	2	3	4	7	8	10	12 и более
5. Бег 30 м (с)	7.6 и более	7.4	7.1	6.9	6.7	6.6	6.4	6.3	6.1	6.0 и менее
6. Шестиминутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	700 и менее	720	800	870	920	960	1000	1030	1080	1150 и более
	6.41 и более	6.40	6.00	5.30	5.10	4.50	4.40	4.30	4.20	4.00 и менее

**Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков II класса**

Название теста	Уровень и оценка результатов									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Прыжок в длину с места (см)	109 и менее	112	120	125	130	135	140	142	148	154 и более
2. Челночный бег 4×9 м (с)	13.3 и более	13.1	12.7	12.4	12.2	12.0	11.8	11.6	11.4	11.0 и менее
3. Вис на согнутых руках (с)	2 и менее	5	7	9	11	13	15	18	22	29 и более
4. Наклон вперед (см)	-7 и менее	-6	-2	0	1	2	3	5	7	10 и более
5. Бег 30 м (с)	7.4 и более	7.2	6.9	6.7	6.5	6.3	6.2	6.1	5.9	5.7 и менее



Название теста	Уровень и оценка результатов									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Шестиминутный бег (м) или бег 1000 м (мин, с)	760 и менее	800	890	950	1000	1030	1090	1130	1190	1220 и более
	7.41 и более	7.40	6.50	6.20	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50 и менее

### Примерные домашние задания

**Задания для всего класса.** Выполнять комплексы гимнастических упражнений (с предметами, без предметов), бегать в умеренном темпе 5—6 мин, ходить на лыжах, ездить на велосипеде, подтягиваться в висе лежа, в висе поднимать согнутые ноги, прыгать через короткую скакалку, сгибать и разгибать руки в упоре лежа на скамейке. По выходным дням выезжать с родителями за город в лес, на реку, озеро. Ходить на каникулах в походы (пешие, на лодках, велосипедах).

**Дифференцированные задания.** Определяются учителем в соответствии с рекомендациями врача для каждого учащегося, имеющего отклонения в состоянии здоровья.

### Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму учащихся II класса<sup>1</sup>

№ п/п	Вид двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности за неделю <sup>2</sup>	
		мальчики	девочки
1	Бег (км) или	6—8	5—7
2	Ходьба на лыжах (км)	7—9	6—8
3	Прыжки со скакалкой (раз)	500—600	500—600

<sup>1</sup> Для учащихся, не занимающихся в спортивных или физкультурных группах.

<sup>2</sup> Упражнения выполняются в дни, свободные от уроков физической культуры и здоровья.

№ п/п	Вид двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности за неделю	
		мальчики	девочки
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или	12—20	—
5	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	36—50	36—50
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20—40	35—40 на повышенной опоре
7	Сидя на полу ноги вместе наклон вперед («складка с задержкой 5—8 с») (раз) или	16—20	16—20
8	Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (раз)	50—60	50—60
9.	Из положения лежа на спине руки за головой, поднимание и опускание туловища ( раз) или	20—30	30—40
10	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	20—30	30—40

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИМ II КЛАСС

Учащиеся должны з н а т ь:

о влиянии здорового образа жизни на здоровье и настроение;  
олимпийскую символику и церемонии открытия и закрытия  
Олимпийских игр;

Учащиеся должны з н а т ь и с о б л ю д а т ь:

правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья и во время самостоятельных занятий;  
гигиенические требования к одежде и осанке, правила дыхания и изученных гигиенических процедур;  
изученные правила и требования к здоровому образу жизни;  
правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся должны **з н а т ь** и **у м е т ь** правильно выполнять:

строевые команды и упражнения, разновидности ходьбы и бега;

игровые задания с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазанием;

разновидности прыжков с места и с разбега;

разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний;

упражнения на формирование правильной осанки;

технические приемы и танцевальные шаги, тестовые упражнения.

Учащиеся должны **у м е т ь**:

метать малый мяч на дальность, в цель и на заданное расстояние;

постоянно поддерживать правильную осанку;

правильно распределять свои силы в беге на заданное время;

правильно выполнять изученные упражнения и комплексы упражнений;

держаться на воде и плавать с помощью плавательной доски.

### **III КЛАСС**

#### **ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

<b>Разделы, темы учебного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Знания</b>	<b>4</b>
Основы безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Здоровый образ жизни	1
Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль	0,5
Олимпийский путеводитель	0,5
<b>Умения, навыки, способы деятельности</b>	<b>66</b>
Строевые упражнения	3
Общеразвивающие упражнения	6
Ходьба	2
Бег	6
Прыжки	6

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
Метание	6
Лазание	6
Акробатические упражнения	8
Упражнения в равновесии	4
Танцевальные движения	4
Передвижение на лыжах <sup>1</sup>	9
Плавание <sup>2</sup>	до 24 ч
<b>Развитие двигательных способностей<sup>3</sup></b>	+
Подвижные игры и игровые задания	+
Тестирование	6
Примерные домашние задания	+
Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>70</b>

## ЗНАНИЯ

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой. Правила избегания воздействия последствий аварии на ЧАЭС и других неблагоприятных экологических факторов местного значения.

**Гигиенические знания.** Требования к одежде и обуви в различные времена года. Переохлаждение и меры его предупреждения. Значение и правила закаливания в различное время года для укрепления здоровья. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье, умственную работоспособность, двигательные способности ученика. Значение правильного дыхания при выполнении физических упражнений.

**Здоровый образ жизни.** Положительное влияние здорового, физически активного образа жизни на здоровье, настроение,

---

<sup>1</sup> При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем.

<sup>2</sup> При наличии условий для обучения плаванию, в объеме 10 ч вариативного компонента и до 14 ч за счет раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

<sup>3</sup> Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки и способы деятельности».

учебу третьеклассника. Вредные привычки и их влияние на здоровье школьника. Правила здорового образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различные времена года.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль.** Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий. Упражнения для формирования правильной осанки при выполнении домашних заданий. Понятие двигательных способностей человека: силовых, скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости. Использование тестовых упражнений для самооценки уровня развития двигательных способностей. Правила проведения четырех подвижных игр.

**Олимпийский путеводитель.** Современные Олимпийские игры. Страны и города, в которых они проводились. Страны — участницы игр и виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр. Зимние Олимпийские игры. Победители и призеры Олимпийских игр.

## УМЕНИЯ, НАВЫКИ, СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Строевые упражнения.** Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Противоходом по одному налево и направо в обход — марш!», «Змейкой — марш!»; построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команды для движения по ориентирам.

**Общеразвивающие упражнения.** Выпады вперед, в сторону, назад; приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гимнастики.

**Ходьба.** Со сменой длины и частоты шага, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, ступая в кольца или в круги, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, с музыкальным сопровождением.

**Бег.** С изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет,

с форой (преимуществом), на расстояние в заданное время (до 6 мин), под музыку.

**Прыжки.** На месте толчком двух ног с поворотом на  $180^\circ$ , в глубину, в высоту с разбега, через короткую скакалку на двух ногах и на одной ноге, толчком двух ног в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

**Метание.** Броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; метание малого мяча с места из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели ( $2 \times 2$  м) с расстояния 4—5 м.

**Лазание.** По гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на  $360^\circ$ ; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом; перелезание наступая (через бревно); с бокового или прямого разбега наскон на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание по-пластунски, на боку; подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

**Акробатические упражнения.** Два кувырка вперед в группировке; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост». *Упражнения для осанки с предметом на голове:* в стойке ноги скрестно руки в стороны повороты кругом; приседание в стойке скрестно; в стойке скрестно руки в стороны приседание с вставанием и последующим поворотом кругом (в обе стороны); лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении изученным ранее способом.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по бревну на носках; поворот на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ ; ходьба по бревну приставным шагом в правую и левую стороны, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70—80 см); соскок прогнувшись из упора присев.

**Танцевальные движения.** Шаги полонеза, «Крыжачка», вальса.

**Передвижение на лыжах.** Передвижение попеременным двухшажным ходом; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по

пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение «полуплугом»; передвижение на лыжах с равномерной скоростью на расстояние до 1,5 км.

**Плавание.** Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде. Скольжение лежа на груди; скольжение лежа на спине. Движения ног способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнера. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди. Выдохи в воду с поворотом головы. Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с доской. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки (вдох в сторону руки, выполняющей гребок). Плавание с помощью ног. Плавание с помощью рук. Проплыwanie отрезков в полной координации движений. Прыжок в воду вниз ногами. Спад в воду из положения сидя на бортике руки вверх.

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

**Развитие координационных способностей.** Равновесие статическое, ориентирование в пространстве, точность движений рук и ног. Усложненные варианты метаний, рекомендованных программой; ходьба и бег друг за другом в колонне по одному по линиям (по кругу, змейкой, зигзагообразно); забегание под длинную крутящуюся скакалку по одному, по два, по три; прыжки с поворотом на 90° и 180°; метание малого мяча и ловля его правой, левой рукой, броски мяча вверх и ловля его в положении присев, броски мяча в стенку и ловля его после хлопка в ладоши; передача набивного мяча в колонне из рук в руки между ногами со сменой мест; эстафета с бегом и перекатыванием набивного мяча по полу.

**Подвижные игры:** «Браднік», «Пастух і воўк», «Спрятны верабей», «Мяч у доміку», «Метка», «Шчупак», «Вяроўка-змейка», «У арла», «Парашютисты», «Запрещенное движение», «Лиса и куры», «Плеточка».

**Развитие быстроты двигательной реакции.** Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2—2,5 м ловля

мяча, отскочившего от стены после броска партнера; ловля падающей гимнастической палки.

**Подвижные игры:** «Вартаўнік», «Агароднік», «Змяя», «Хворы верабей», «Казіны рог», «Паляванне на лісаў», «Метка», «Фігуры», «Шчупак», «Вяроўка-змейка», «Купец», «Пустое место», «Успей выбежать», «Птица без гнезда» и др.

**Развитие быстроты движений рук, ног, силовых и скоростно-силовых качеств рук, динамической силовой выносливости.** Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой; подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке; подтягивание на низкой перекладине в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи; передвижение в висе на руках на «рукоходе», на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке; передвижение на руках по кругу ноги на месте, «тачка»; сгибание и разгибание, поднятие и опускание рук с гантелями; броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах; поднятие согнутых и прямых ног в висе на перекладине; приседание с набивными мячами.

**Подвижные игры:** «Барада», «Жмуркі», «Ліскі», «Малако», «Пастух і воўк», «Спрытны верабей», «Метка», «Не сыдзі з цуркі», «Перегоны мяч», «Передай — садись», «Отбери мяч», «Выбей водящего», «Очисти сад от камней», «Перетягивание каната».

**Развитие общей выносливости (м).** Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин; передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км; плавание на расстояние с доской в руках, с доской в ногах; круговая тренировка по методу непрерывного упражнения.

**Подвижные игры:** «Змяя», «Мурашечка», «Кто быстрее», «Мяч капитану», «Быстрый лыжник», «Водное поло», «Круговая лампа», «Два дома», «Составление поезда».

## **Подвижные игры и игровые задания**

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и умения проявлять их в беге на скорость, при



смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (м, д), статической силовой выносливости сгибателей рук (д). Развитие силы разгибателей рук (м, д) и гибкости (д), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (м, д), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (м).

### **Строевые упражнения**

**Игровые задания:** «Быстро в круг», «Слушай команду», «Музыкальная затейка».

**Игры:** «Точный поворот», «Запомни свой цвет», «Плетень», «Шишки, жолуди, орехи», «Перемена мест».

### **Общеразвивающие упражнения**

**Игры:** «Карусель», «Запрещенное движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», «Фигуры».

### **Ходьба**

**Игровые задания:** «Занимай свои места», «Через кочки и пенечки».

**Игры:** «Следопыты», «Салки», «Вьюны».

### **Бег**

**Игровые задания:** «Попробуй догони», «Бег тройками», «Поезд».

**Игры:** «Посадка овощей», «День—ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнездах», «Круговая эстафета».

### **Прыжки**

**Игровые задания:** «Прыжки по полоскам», «Кто выше», «С кочки на кочку».

**Игры:** «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Эстафеты с прыжками».

### **Метание**

**Игровые задания:** «Попробуй отбери!», «Передал — садись», «Переброска мячей».

**Игры:** «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух».

### **Передвижение на лыжах**

**Игры:** «Пятнашки простые», «Кто дальше», «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «За мной!»; эстафета без палок.

**Тестирование.** Соревновательное задание на лучшее выполнение тестового упражнения «Выполняй без ошибок».

## Тестирование

Прыжок в длину с места толчком двух ног, наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег 4×9 м, вис на согнутых руках, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с, бег 30 м с высокого старта, 6-минутный бег или бег 800 м (д) и 1000 м (м).

### Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек III класса

Название теста	Уровень и оценка результатов									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Прыжок в длину с места (см)	114 и менее	115	121	127	131	135	138	141	147	154 и более
2. Челночный бег 4×9 м (с)	13.3 и более	13.2	12.7	12.4	12.2	12.0	11.9	11.6	11.4	11.1 и менее
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (раз)	13 и менее	14	16	17	18	19	20	21	22	24 и более
4. Наклон вперед (см)	-4 и менее	-3	0	2	3	5	6	8	10	12 и более
5. Бег 30 м (с)	7.3 и более	7.2	6.9	6.6	6.5	6.3	6.2	6.1	5.9	5.8 и менее
6. Шестиминутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	770 и менее	780	890	930	980	1000	1030	1080	1120	1190 и более
	6.11 и более	6.10	5.20	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20	4.00	3.50 и менее

**Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков III класса**

Название теста	Уровень и оценка результатов									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Прыжок в длину с места (см)	126 и менее	127	132	139	142	146	150	153	159	165 и более
2. Челночный бег 4×9 м (с)	12.7 и более	12.6	12.1	11.9	11.7	11.5	11.3	11.1	10.9	10.6 и менее
3. Вис на согнутых руках (с)	5 и менее	6	9	12	14	17	20	24	30	37 и более
4. Наклон вперед (см)	-7 и менее	-6	-3	0	1	3	4	5	8	10 и более
5. Бег 30 м (с)	6.9 и более	6.8	6.5	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	5.7	5.5 и менее
6. Шестиминутный бег (м) или бег 1000 м (мин, с)	910 и менее	920	1000	1040	1080	1110	1150	1200	1230	1280 и более
	6.31 и более	6.30	6.00	5.45	5.35	5.25	5.15	4.55	4.45	4.35 и менее

**Примерные домашние задания**

**Задания для всего класса.** Выполнять комплексы утренней гимнастики, пробегать в умеренном темпе от 500 до 1500 м, ходить на лыжах, ездить на велосипеде, подтягиваться в висе и в висе лежа, поднимать туловище из положения лежа на спине, сгибать и разгибать руки в упоре лежа на полу и на скамейке, метать предметы (камешки, снежки) на дальность из-за спины через плечо.

**Дифференцированные задания.** Определяются учителем в соответствии с рекомендациями врача для каждого учащегося, имеющего отклонения в состоянии здоровья.

## Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму учащихся III класса<sup>1</sup>

№ п/п	Вид двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности за неделю <sup>2</sup>	
		мальчики	девочки
1	Бег (км) или	7—9	6—7
2	Ходьба на лыжах (км)	9—10	7—8
3	Прыжки со скакалкой (раз)	600—700	600—700
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или	14—22	—
5	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	40—50	38—45
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25—45	40—45 на повышен- ной опоре
7	Сидя на полу ноги вместе наклон вперед («складка с задержкой 5—8 с») (раз) или	18—22	18—22
8	Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (раз)	55—65	55—65
9	Из положения лежа на спине руки за головой поднимание и опускание туловища (раз) или	25—35	25—35
10	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	35—50	35—50

### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИМ III КЛАСС

Учащиеся должны знать:  
символику Олимпийских игр;  
ценности олимпизма.

<sup>1</sup> Для учащихся, не занимающихся в спортивных или физкультурных группах.

<sup>2</sup> Упражнения выполняются в дни, свободные от уроков физической культуры и здоровья.

Учащиеся должны знать и соблюдать:  
правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья и во время самостоятельных занятий;  
гигиенические требования к одежде и осанке, правила дыхания и изученных гигиенических процедур;  
правила самостоятельных занятий физической культурой;  
правила и требования к здоровому образу жизни;  
двигательный режим с учетом своего возраста и пола.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

упражнения для формирования правильной осанки;  
изученные строевые команды и упражнения;  
разновидности ходьбы, бега, прыжков, метания;  
подвижные игры с бегом, прыжками, метанием;  
танцевальные движения;  
тестовые упражнения.

Учащиеся должны уметь:

играть, в том числе и самостоятельно, в изученные подвижные игры;  
изменять по заданию темп, длину и частоту шагов ходьбы;  
правильно распределять свои силы в беге на заданное время;  
метать малый мяч на дальность и в цель;  
правильно использовать изученные технические приемы и способы передвижения на лыжах;  
правильно прыгать в воду, проплывать не менее 10—12 м;  
выполнять тестовые упражнения с индивидуально максимальным результатом.

## IV КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
<b>Знания</b>	<b>4</b>
Основы безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Здоровый образ жизни	1

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль	0,5
Олимпийский путеводитель	0,5
<b>Умения, навыки, способы деятельности</b>	<b>66</b>
Строевые упражнения	3
Общеразвивающие упражнения	6
Ходьба	2
Бег	6
Прыжки	6
Метание	6
Лазание	6
Акробатические упражнения	8
Упражнения в равновесии	4
Танцевальных движения	4
Передвижение на лыжах <sup>1</sup>	9
Плавание <sup>2</sup>	до 24 ч
<b>Развитие двигательных способностей<sup>3</sup></b>	+
Подвижные игры и игровые задания	+
Тестирование	6
Примерные домашние задания	+
Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>70</b>

## ЗНАНИЯ

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой. Правила избегания воздействия последствий аварии на ЧАЭС и других неблагоприятных экологических факторов местного значения.

---

<sup>1</sup> При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем.

<sup>2</sup> При наличии условий для обучения плаванию, в объеме 10 ч вариативного компонента и до 14 ч за счет раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

<sup>3</sup> Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки и способы деятельности».

**Гигиенические знания.** Требования к одежде на занятиях по физической культуре в различное время года. Значение и правила закаливания в различное время года для укрепления здоровья. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье, умственную работоспособность и двигательные способности ученика. Значение правильной осанки для здоровья человека.

**Здоровый образ жизни.** Положительное влияние здорового образа жизни на здоровье, настроение, учебу учащихся. Правила здорового образа жизни учащихся. Двигательный режим учебного и выходного дня. Воздействие вредных экологических факторов на здоровье человека.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль.** Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Градация уровня нагрузки: малая, средняя, большая. Правила субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию. Простейшие правила регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений. Таблицы для оценки уровня развития двигательных способностей учащихся. Правила самооценки уровня развития отдельных физических качеств. Использование упражнений для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.

**Олимпийский путеводитель.** Олимпийская страна Беларусь. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь. Олимпийские чемпионы — гордость народа. Спортсмены Республики Беларусь — чемпионы и призеры Олимпийских игр.

## УМЕНИЯ, НАВЫКИ, СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Строевые упражнения.** Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами; выполнение команды «Через центр по одному — марш!» для дробления и слияния.

**Общеразвивающие упражнения для развития координации.** Сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку; обновленный комплекс упражнений утренней гимнастики.

**Ходьба.** С ускорением, с акцентированным шагом, с изменением направления по команде, с музыкальным сопровождением.

**Бег.** С высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10×5 м, 3×10 м, по заданной схеме; на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).

**Прыжки.** В шаг, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат; через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

**Метание.** Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на и заданное расстояние; метание малого мяча с места из положения стоя лицом в направлении метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (2×2 м) с расстояния 4—5 м.

**Лазание.** Лазание на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине; подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине.

**Акробатические упражнения.** Из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках; круговой перекат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (м); «мост» из положения лежа на спине (м, д). *Упражнения для формирования правильной осанки:* с предметом на голове лазание по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях и по диагоналям; ходьба боком по рейке перевернутой гимнастической скамейки; повороты на 180° и 360° стоя на рейке гимнастической скамейки; передвижение по рейке гимнастической скамейки с поворотом на 180° и 360°; ходьба по наклонной скамейке.

**Упражнения в равновесии** (на гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки). Ходьба широким шагом; ходьба с грузом на голове с поворотами; поворот



прыжком на 90°; положение старта стоя продольно, полуприсед и присед.

**Танцевальные движения:** усложненные варианты танцевальных шагов «Бульбы», «Крыжачка», польки, полонеза, мазурки, вальса с движениями рук, головы, туловища.

**Передвижение на лыжах.** Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» и «елочкой»; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.

**Плавание.** Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде. Скольжение лежа на груди; скольжение лежа на спине. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди. Упражнения для дыхания в воде. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки (вдох в сторону руки, выполняющей гребок). Плавание с помощью ног. Плавание с помощью рук. Проплывание отрезков в полной координации движений. Прыжок с бортика в воду вниз ногами. Спад в воду из положения сидя на бортике руки вверх. Плавание на расстояние 25 м на груди или на спине.

## **Развитие двигательных способностей**

**Развитие координационных способностей.** Ориентировка в пространстве, равновесие статическое (м), точность движений рук (д). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений. Броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек; передача гандбольного мяча в парах на месте, в движении, броски гандбольного мяча в цель. Лазание по гимнастической стенке по диагонали одноименным и разноименными способами, перелезание трех-четырёх препятствий высотой до 1 м; переползание вправо, влево по гимнастической скамейке (колени на скамейке, кисти рук на полу); переползание под двумя-тремя барьерами, воро-

тами высотой не ниже 50 см, расположенными друг от друга на расстоянии 50—60 см; то же по-пластунски. Усложненные акробатические упражнения: 2—3 кувырка вперед, 2—3 кувырка назад, 3—4 кувырка вперед вдвоем, 3—4 круговых переката; ходьба по бревну с подбрасыванием и ловлей мяча, с ударом справа (слева) о пол и ловлей мяча после отскока. Сохранение равновесия на время стоя на носках с закрытыми глазами, руки за голову, вверх, вперед. Жонглирование гимнастической палкой на ладони правой и левой руки, на пальце, на ноге. Метание мяча в мишень, ловля мяча после броска партнера.

**Подвижные игры:** «Лянок», «Паляўнічыя і качкі», «Хапанка», «Запляціся, пляцень», «Дзядуля-ражок», «Фарбы», «Казіны рог», «Барада», «Гарачае месца», «Калім-бам-ба», «Штандар, стой!».

**Развитие быстроты движений.** Быстрота движений рук и ног (м, д); быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног (д). Челночный бег 4×5 м, 6×5 м, 8×5 м, 4×9 м, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, пробегание отрезков 20, 30, 60 м на скорость. Многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки через короткую скакалку. Броски и ловля набивного мяча в парах, тройках, квадратах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев. Бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки.

**Подвижные игры:** «Вартаўнік», «Кошкі», «Лянок», «Проса», «Хапанка», «Гарлачык», «Хворы верабей», «Казіны рог», «Калім-бам-ба», «Шчупак», «Паспей адбіць».

**Развитие гибкости (м).** Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног); стоя спиной к стенке, наклониться вперед, перебирая руками рейки, стоя на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки. Упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднимание ног вверх из положения

лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, опускание в «мост» с помощью партнера.

**Подвижная игра «Плётачка».**

**Развитие общей и динамической силовой выносливости (д).** Бег в медленном темпе на расстояние за 4—6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах на расстояние до 2 км; плавание на расстояние с доской в руках, доской в ногах; круговая тренировка по методу интервального упражнения с обозначенными интервалами отдыха; сгибание и разгибание рук в упоре стоя у гимнастической стенки, в упоре лежа на гимнастической скамейке; из положения лежа на спине руки вверх быстрое поднимание и опускание туловища и ног с касанием руками носков ног; выпрыгивание вверх из глубокого приседа; вис на согнутых руках.

**Подвижные игры:** «Конікі», «Гарачае месца», «Вілюшкі», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Водное поло», «На север, запад, юг, восток», «Мяч капитану».

### **Подвижные игры и игровые задания**

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений рук, быстроты движений ног, статического равновесия, ориентировки в пространстве (м, д), гибкости, динамического равновесия (м), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (д).

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Игровые задания:** «Палка под ногами», «Бег в паре со скакалкой».

**Игры:** «Мы — физкультурники!», «Слушай сигнал!», «Что изменилось?», «Тройка», «Приглашение».

#### **Ходьба**

**Игровые задания:** «Кто как ходит», «Принеси предмет».

**Игры:** «Иголка, нитка, узел», «Соревнования скороходов».

#### **Бег**

**Игровые задания:** «Гонка крабов», «Бег сороконожек», «Обменяй булаву».

**Игры:** «Мышеловка», «Поезд», «Самолеты», «Белые медведи», «Падающая палка».

### **Прыжки**

**Игры:** «Прыжок под микроскопом», «Удочка», «Прыжок за прыжком»; эстафета с прыжками.

### **Метание**

**Игровые задания:** «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Бросай далеко — собирай быстро!», «Береги предмет».

**Игры:** «Защита укреплений», «Летающий мяч», «Перемена мест».

**Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне или рейке гимнастической скамейки**

**Игровые задания:** «Не теряй равновесие», «Не оставайся на полу».

**Игры:** «Бой петухов», «Салки — ноги от земли».

### **Передвижение на лыжах**

**Игровые задания:** «Найди флажок», «Точный поворот», «Где звенит?», «Коньковый ход», «Пустое место».

**Игры:** «Быстрый лыжник», «Упряжка», «Два дома», «Кто дальше», «Пятнашки простые», «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Не задень», «За мной», «Змейки», «Кружева»; эстафета без палок.

### **Плавание**

**Игровые задания:** «Кто выше выпрыгнет», «Дельфины», «Вьюны», «Мачта».

**Игры:** «Караси и карпы», «Водолазы», «Борьба за мяч»; эстафеты с доской, с мячом.

**Тестирование.** Соревновательное задание на лучшее выполнение тестового упражнения «Выполняй без ошибок».

## **Тестирование**

Прыжок в длину с места толчком двух ног, наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег 4×9 м, вис на согнутых руках, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с, бег 30 м с высокого старта, 6-минутный бег или бег 800 м (д) и 1000 м (м).

**Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек IV класса**

Название теста	Уровень и оценка результатов									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Прыжок в длину с места (см)	124 и менее	125	131	136	140	143	148	150	155	163 и более
2. Челночный бег 4×9 м (с)	12.7 и более	12.6	12.3	12.0	11.8	11.6	11.5	11.2	11.0	10.8 и менее
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (раз)	14 и менее	15	17	18	19	—	20	22	23	25 и более
4. Наклон вперед (см)	-5 и менее	-4	-1	1	3	4	5	7	10	12 и более
5. Бег 30 м (с)	7.3 и более	7.2	6.8	6.5	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8 и менее
6. Шестиминутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	830 и менее	840	940	980	1000	1040	1070	1100	1150	1210 и более
	5.41 и более	5.40	5.10	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	3.50	3.40 и менее

**Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков IV класса**

Название теста	Уровень и оценка результатов									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Прыжок в длину с места (см)	134 и менее	135	140	145	150	155	160	165	170	175 и более

Название теста	Уровень и оценка результатов									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Челночный бег 4×9 м (с)	12.2 и более	12.1	11.8	11.5	11.3	11.1	11.0	10.8	10.6	10.4 и менее
3. Вис на согнутых руках (с)	6 и менее	7	10	13	15	18	21	25	30	42 и более
4. Наклон вперед (см)	-7 и менее	-6	-3	-1	1	2	4	5	7	8 и более
5. Бег 30 м (с)	6.9 и более	6.8	6.7	6.4	6.3	6.2	6.1	6.0	5.8	5.7 и менее
6. Шестиминутный бег (м) или бег 1000 м (мин, с)	990 и менее	1000	1040	1100	1150	1200	1230	1250	1300	1350 и более
	6.01 и более	6.00	5.50	5.30	5.10	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20 и менее

### Примерные домашние задания

**Задания для всего класса.** Выполнять комплексы гимнастических упражнений (с предметами, без предметов). Пробегать в умеренном темпе 1500—2000 м, проходить на лыжах до 3 км, проезжать на велосипеде до 3 км; подтягиваться в висе 4—6 раз по 5—6 подходов (м), в висе лежа 8—10 раз по 3—4 подхода (д); поднимать туловище 30—40 раз по 2—3 подхода; сгибать и разгибать руки в упоре лежа на полу 8—12 раз по 3—5 подходов (м), в упоре лежа на скамейке 10—12 раз по 2—3 подхода (д); метать предметы (камешки, снежки) на дальность способом из-за спины через плечо.

**Дифференцированные задания.** Определяются учителем в соответствии с рекомендациями врача для каждого учащегося, имеющего отклонения в состоянии здоровья.

## Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму учащихся IV класса<sup>1</sup>

№ п/п	Вид двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности за неделю <sup>2</sup>	
		мальчики	девочки
1	Бег (км) или	8—10	7—9
2	Ходьба на лыжах (км)	10—12	8—10
3	Прыжки со скакалкой (раз)	700—900	700—900
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или	16—24	—
5	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	45—55	40—50
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25—45	40—45 на повышен- ной опоре
7	Сидя на полу ноги вместе наклон вперед («складка с задержкой 5—8 с») (раз) или	20—25	20—25
8	Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (раз)	55—65	55—65
9	Из положения лежа на спине руки за головой поднимание и опускание туловища (раз) или	25—35	25—35
10	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	35—50	35—50

### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИМ IV КЛАСС

Учащиеся должны з н а т ь:  
достижения белорусских олимпийцев на последних летних  
и зимних Олимпийских играх;

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

<sup>2</sup> Упражнения выполняются в дни, свободные от уроков физической культуры и здоровья.

вредные экологические факторы и их влияние на здоровье человека;

двигательный режим учебного и выходного дня.

Учащиеся должны знать и соблюдать:  
правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья и во время самостоятельных занятий;  
гигиенические требования к одежде и обуви;  
изученные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями;  
изученные правила и требования к здоровому образу жизни;  
правила дыхания при выполнении физических упражнений.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

строевые команды и упражнения;  
изученные разновидности ходьбы и бега, игровые задания с ходьбой и бегом;  
изученные разновидности прыжков с места и с разбега;  
изученные разновидности подтягиваний, лазания;  
правила безопасного поведения во время занятий на воде;  
тесты для оценки уровня развития своих двигательных способностей.

Учащиеся должны уметь:  
играть в изученные подвижные игры;  
правильно распределять свои силы в беге на заданное время и расстояние;  
метать малый мяч на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4—5 м;  
правильно и эстетически выразительно выполнять изученные упражнения для формирования правильной осанки;  
постоянно следить за правильной осанкой;  
сохранять равновесие в различных условиях;  
правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;  
правильно выполнять изученные технические приемы и способы передвижения на лыжах;  
правильно распределять свои силы при ходьбе на лыжах на расстояние до 2 км;



правильно выполнять изученные упражнения, подводящие к плаванию;  
правильно прыгать в воду;  
проплыть не менее 25 м на груди или на спине.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

### **Олимпийский путеводитель**

Учащиеся должны з н а т ь:

что такое Олимпийские игры, когда и где возникли Олимпийские игры древности, как часто они проводились, где проходили соревнования, кто принимал в них участие, как назывались победители древних Олимпийских игр, чем они награждались, когда прекратились Олимпийские игры древности;

когда возникли современные Олимпийские игры, где были проведены первые Олимпийские игры современности, почему пять колец разного цвета символизируют Олимпийские игры, девиз Олимпийских игр, понятие «честная игра» в спорте, какую олимпийскую награду вручают спортсмену за благородный поступок, фамилии белорусских чемпионов Олимпийских игр, прославивших Родину.

Учащиеся должны у м е т ь:

пересказать легенды возникновения Олимпийских игр, объяснить, почему Олимпийские игры древности имели успех, почему они были прекращены;

объяснить, что такое олимпийский огонь, олимпийская эмблема, олимпийский флаг, олимпийский талисман, почему проводятся зимние и летние Олимпийские игры; значение Олимпийских игр для нашей страны, почему мы гордимся чемпионами и призерами Олимпийских игр;

рассказать о церемониях открытия и закрытия Олимпийских игр, награждения победителей; назвать фамилию белоруса — первого призера Олимпийских игр, фамилии олимпийских чемпионов, прославивших нашу страну на Олимпийских играх.

## **Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни средствами физической культуры**

Учащиеся должны **з н а т ь**:

правила безопасного поведения на организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, понимать значение их выполнения для сохранения и улучшения здоровья;

двигательный режим школьника, режим дня учащегося;

воздействие занятий физической культурой на состояние здоровья, значение правильного дыхания при выполнении физических упражнений;

понятие правильной осанки и правила ее формирования;

значение закаливания организма для здоровья, простейшие правила закаливания;

понятие физического развития школьника, влияние занятий физической культурой на физическое развитие, показатели своего физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений в состоянии покоя, частота дыхания);

понятие уровней развития физических способностей, показатели и тесты оценки этих уровней, правила выполнения тестовых упражнений;

значение и преимущества здорового образа жизни;

правила выполнения комплексов упражнений утренней гимнастики.

Учащиеся должны **у м е т ь**:

соблюдать правила безопасного поведения на физкультурных занятиях, во время физкультурных праздников и спортивных соревнований;

правильно дышать при выполнении физических упражнений, соблюдать правильную осанку на уроках, во время самоподготовки, в быту и во время занятий физическими упражнениями;

измерять основные показатели физического развития; оценивать изменение физического развития («лучше», «хуже»);

сравнивать результаты показателей физического развития и уровня развития физических способностей («лучше», «хуже»);

перечислять правила здорового, физически активного образа жизни, объяснять значение их выполнения для своего здоровья;

самостоятельно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики.

Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы:  
применять полученные знания, умения, навыки во время выполнения физических упражнений;  
выполнять на занятиях физической культурой гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю.

### **Формирование школы движений**

Учащиеся должны з н а т ь:  
названия и назначение изученных упражнений и способов деятельности;  
правила безопасного выполнения изученных общеразвивающих упражнений, разновидностей ходьбы, бега, прыжков, метаний, акробатических упражнений, передвижений на лыжах, изученного способа плавания;  
правила проведения не менее двенадцати изученных подвижных игр.

Учащиеся должны у м е т ь:  
объяснять правила выполнения изученных физических упражнений и способов деятельности, технически правильно выполнять основные изученные общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний, акробатические упражнения, передвижения на лыжах, изученные способы плавания;  
играть не менее чем в двенадцать изученных подвижных игр.

Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы:  
использовать изученные физические упражнения для самостоятельного решения задач физического самовоспитания;  
технически правильно выполнять физические упражнения;  
играть в разученные подвижные игры без помощи учителя.

### **Физическая подготовка, рекреация, оздоровление**

Учащиеся должны з н а т ь:  
упражнения, применяемые для развития координационных способностей;

упражнения для развития и тесты для оценки уровня силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкости, выносливости.

Учащиеся должны у м е т ь:

различать, для развития каких двигательных способностей (координационных и кондиционных) применяются те или иные упражнения;

оценивать по величине ЧСС (пульсу) и самочувствию нагрузку при выполнении физических упражнений;

технически правильно выполнять физические упражнения;

правильно выполнять тесты для оценки кондиционных способностей, показывать при этом максимально возможный для себя результат.

Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы:

оценить величину нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии координационных и кондиционных способностей;

показать индивидуально максимальный результат в тестовых упражнениях.

## V—XI КЛАССЫ

---

---

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе учебных предметов II ступени общего среднего образования освоение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» обеспечивает получение учащимися базового физкультурного образования.

Содержание предмета представлено базовым и вариативным компонентами.

**Базовый компонент** представлен содержанием учебного предмета «Физическая культура и здоровье», обязательным для освоения учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Он включает разделы «Знания» и «Основы видов спорта», которые содержат минимальный объем учебного материала, необходимый для общего физкультурного образования, общекультурного, духовного и физического развития, оздоровления, нравственного совершенствования учащихся, формирования здорового, физически активного образа жизни, развлечения и отдыха с помощью средств физической культуры.

Раздел «Знания» включает теоретический материал, необходимый для практического освоения учебного предмета, формирования мировоззрения здорового образа жизни и самостоятельного использования средств физической культуры с целью оздоровления, формирования здорового, физически активного образа жизни, развлечения и активного отдыха.

Раздел «Основы видов спорта» содержит практический и необходимый для его освоения теоретический учебный материал. Практический учебный материал включает подлежащие освоению и последующему применению с целью развития координационных и кондиционных способностей двигательные

умения, навыки, способы деятельности. Теоретический учебный материал раздела «Основы видов спорта» осваивается на практических учебных занятиях попутно с освоением умений, навыков, способов деятельности и использованием их с целью воспитания двигательных способностей. Освоение в полном объеме теоретического учебного материала и, с учетом состояния здоровья, практического учебного материала базового компонента является обязательным для всех учащихся.

**Вариативный компонент** представлен видами спорта, не вошедшими в базовый компонент (плавание, туризм, аэробика, атлетическая гимнастика), а также учебным материалом спортивных игр, который может использоваться учителем физической культуры с учетом интересов учащихся и наличия соответствующей спортивной базы. Содержание вариативного компонента используется в соответствии с примерным распределением учебного материала для каждого класса.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура и здоровье» — формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей и оздоровление учащихся.

Физическую культуру личности характеризуют:

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

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

К *образовательным задачам* учебного предмета относятся освоение и обучение использованию доступных в среднем школьном возрасте:

- физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий;
- духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности;

- двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта и спортивных игр.

*Воспитательными задачами* учебного предмета являются содействие становлению и развитию:

- потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной активности;
- отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- координационных и кондиционных способностей;
- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

*Оздоровительными задачами* физического воспитания являются:

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика и исправление плоскостопия;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- содействие всестороннему физическому развитию;
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового 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 правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий;
- формирование правил, знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях (для проживающих в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС).

## У КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>60</b>
<b>Знания</b>	<b>4</b>
Обеспечение безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Правила самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
<b>Основы видов спорта</b>	<b>56</b>
Легкая атлетика	14
Гимнастика, акробатика	12
Лыжная или конькобежная подготовка <sup>1</sup>	10
Кроссовая подготовка <sup>2</sup>	0 (10)
Спортивные игры	14
Тестирование	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>10</b>
Плавание <sup>3</sup>	до 24 ч
Аэробика	+
Баскетбол	+
Гандбол	+
Волейбол	+
Футбол	+
Теннис настольный	+
Домашние задания <sup>4</sup>	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>70</b>

<sup>1</sup> По выбору.

<sup>2</sup> В условиях бесснежной зимы взамен лыжной или конькобежной подготовки.

<sup>3</sup> При наличии условий для обучения плаванию допускается использовать 10 ч вариативного компонента и до 14 ч за счет других тем учебного материала раздела «Основы видов спорта».

<sup>4</sup> Количеством часов не регламентируются.



## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ ЗНАНИЯ

**Обеспечение безопасности занятий.** Правила безопасного поведения учащихся в раздевалках и во время уроков физической культуры и здоровья. Правила передвижения к месту занятий физической культурой.

**Гигиенические знания.** Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие. Индивидуальные показатели физического развития. Показатели массы тела и окружности грудной клетки для своего роста.

**Правила самостоятельных занятий.** Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Правила проведения трех подвижных игр. **Самоконтроль.** Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений. Правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД). Норма веса для своего роста. Оптимальные показатели ЧСС и ЧД в состоянии покоя. Максимально допустимая величина ЧСС во время физической нагрузки. Единицы измерения выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

**Здоровый образ жизни.** Понятие и требования преимущества здорового образа жизни. Занятия физическими упражнениями и самоконтроль — обязательные условия здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности учащихся.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Легенды и реальность Олимпии. Олимпийские идеалы. Олимпийские игры — великий праздник древности.

## ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

#### Практический материал

**Ходьба.** Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов. Ознакомление с техникой

спортивной ходьбы: положение туловища, головы, рук; постановка ноги; амортизация, толчок.

**Бег.** Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении, бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении; стартовый разбег, бег по прямой; бег 30, 60 м с высокого старта на скорость; челночный бег 4×9 м; кроссовый бег по пересеченной местности.

**Прыжки с места.** Вверх с доставанием подвешенных предметов, с поворотом на 90°, 180°; в длину толчком двух ног на заданное расстояние, на дальность; через резинку, скакалку; с ноги на ногу в шаге, тройной прыжок с места.

**Прыжки с разбега.** В длину в шаге, в длину согнув ноги, в высоту с прямого разбега (высота 50—70 см), перешагиванием.

**Метание.** Метание теннисного мяча с места на точность попадания в горизонтальную цель, на заданное расстояние; броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага, снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопком ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

**Развитие** силы, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости, выносливости с акцентом на развитие аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств мышц разгибателей ног.

## ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках гимнастики и акробатики. Правила смены мест занятий. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Подготовка мест занятий. Уборка мест занятий после их окончания.

### Практический материал

#### Общеразвивающие упражнения<sup>1</sup>:

а) для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника;

---

<sup>1</sup> Рекомендуется использовать в подготовительной части урока.

б) для развития силы и силовой выносливости мышц сгибателей и разгибателей рук, разгибателей и сгибателей ног, разгибателей и сгибателей стопы, разгибателей и сгибателей туловища;

в) для развития скоростно-силовых качеств ног;

г) для развития координации движений рук, ног, рук и ног;

д) для формирования ритма и пластики движений (ритмические танцевальные движения, элементы прикладной хореографии, упражнения для пластики рук).

**Ходьба.** На носках со сменой направления и темпа движения; приставными шагами влево, вправо; приставными шагами вперед поочередно левой и правой ногой; скрестными шагами влево и вправо; ходьба в полуприседе, в полном приседе.

**Упражнения для формирования осанки.** Ходьба с предметом на голове по полу, по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой.

**Напрыгивание и прыгивание.** Непрыгивание на гимнастическую скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага; прыгивание с гимнастической скамейки, гимнастического коня или козла (высота до 100 см) на мягкость приземления.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну, повороты на носках, приседание на двух ногах на гимнастической скамейке, бревне, стойки «Фламинго» и «Ласточка»; комбинации из разученных упражнений.

**Висы.** Вис на согнутых руках (м, д); подтягивание в виси (м); подтягивание согнутых в коленях ног к груди в виси на гимнастической стенке или перекладине (м, д); размахивание изгибами в виси на перекладине (м), в виси на верхней жерди (д).

**Упоры.** Непрыгивание в упор на низкую перекладину (м); прыгивание в упор на нижнюю жердь (д); упор прогнувшись на низкой перекладине (м) и на нижней жерди (д); из виси стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь (д), на низкую перекладину (м); ходьба на руках в упоре на полу («тачка») (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м), в упоре на гимнастической скамейке (д).

**Лазание.** По наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в упоре лежа на груди на наклонной гимнастической

скамейке, передвижение по гимнастической стенке приставными шагами в горизонтальном направлении с последовательным перехватом рук, передвижение по гимнастической стенке в вертикальном направлении с разноименными и одноименными перехватами рук, лазание по канату в три приема с помощью ног, перелезание через гимнастического коня.

**Акробатические упражнения.** Группировка лежа на спине, перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировке, кувырок вперед, два кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами (м, д); «шпагат» с опорой руками (м, д), «мост» наклоном назад (д); комбинация из разученных упражнений: два кувырка вперед в группировке, стойка на лопатках с прямыми ногами, перекат вперед в группировке в упор присев, прыжок прогнувшись в доскок (м, д).

**Строевые упражнения.** Повороты на месте, перестроения из одной шеренги в две и более, ходьба с акцентированным шагом, «змейкой», по диагоналям, со сменой длины шагов.

**Комплексы упражнений утренней гимнастики** из 5—6 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).

**Развитие** силы, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости (м, д) с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц сгибателей рук (м), подвижности в тазобедренных суставах (м, д), динамической силы мышц сгибателей рук (м), способности сохранять статическое равновесие на узкой опоре (д).

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Правила поведения на занятиях.

### Практический материал

**Способы передвижения.** Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, подъем «полуелочкой»; торможение «плугом», повороты «переступанием». Применение изученных способов передвижения на дистанции до 2,5 км.

*Развитие* скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости с акцентом на развитие аэробной выносливости.

## КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках конькобежной подготовки. Подготовка коньков и одежды к занятиям на льду. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила поведения на занятиях. Правила предупреждения травм и обморожений.

### Практический материал

**Способы передвижения.** Надевание коньков; ходьба в коньках по снегу; стояние на коньках на льду; отталкивание поочередно правой и левой ногой; скольжение на одной ноге с приставлением другой; скольжение на двух коньках по краю ледовой площадки; отталкивание и скольжение на двух коньках по прямой, по повороту вправо и влево; скольжение на одном коньке; повороты на двух коньках дугой и приставными шагами; торможение «полуплугом» и «плугом». Бег на коньках 100 м без учета времени. Подвижные игры на льду.

*Развитие* скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, скоростной выносливости с акцентом на развитие аэробной выносливости.

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках кроссовой подготовки. Требования к спортивной одежде и обуви. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения травм при кроссовом беге.

### Практический материал

**Ходьба и бег по пересеченной местности.** Движения рук и постановка стопы в кроссовом беге; бег в гору и под гору; чередование ходьбы и бега; индивидуальный и групповой старт. Кросс на дистанцию до 2,5 км.

**Развитие** координационных способностей, аэробной выносливости.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

*(изучаются элементы двух из четырех спортивных игр)*

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Правила перехода к месту занятий спортивными играми. Правила поведения на занятиях спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми. Правила соревнований по спортивным играм.

### Практический материал

**Баскетбол.** Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Применение разученных приемов в условиях игры.

**Футбол (м).** Передвижения скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы. Применение разученных приемов в условиях игры.

**Гандбол.** Стойка игрока, передвижение, остановка двумя шагами, ведение мяча, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте, бросок мяча одной рукой сверху. Применение разученных приемов в условиях игры.

**Волейбол.** Стойка игрока, передвижения, прием и передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Применение разученных приемов в условиях игры.

**Развитие** скоростно-силовых качеств мышц разгибателей ног (д); способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства (м, д); частоты движений ног и способности быстро набирать скорость (м, д); аэробной выносливости (м, д).

## ТЕСТИРОВАНИЕ

Наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине (м), поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин (д), бег 30 м, челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, бег 1000 м.

### 10-балльные шкалы оценки уровня развития двигательных качеств учащихся V класса

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	3	1	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	4	3	2	1	—	—	—
Бег 30 м (с)	5.5	5.7	5.8	5.9	6.1	6.2	6.3	6.5	6.8	6.9 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	9.9	10.0	10.3	10.5	10.7	10.8	11.0	11.1	11.4	11.5 и более
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	157	153	148	143	138	137 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4.05	4.15	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05	5.15	5.25	5.26 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	7	6	5	4	3	2	1	0 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	44	42	40	38	36	34	32	30	28	27 и менее
Бег 30 м (с)	5.8	5.9	6.1	6.2	6.3	6.4	6.5	7.0	7.2	7.3 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	10.7	10.9	11.1	11.4	11.5	11.7	11.9	12.2	12.5	12.6 и более
Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	140	135	130	125	124 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4.40	4.50	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50	6.10	6.11 и более

**10-балльные шкалы оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных качеств учащихся V класса**

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	<b>Мальчики</b>									
Бег 60 м (с)	9.8	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	11.4	11.5 и более
	без учета времени									
Бег 1500 м	353	340	326	313	300	286	273	260	247	246 и менее
	110	105	—	—	100	95	90	85	80	75 и менее
Прыжок в длину (см)	37	34	31	29	27	24	22	20	18	17 и менее
	5	—	4,5	—	4	3,5	—	3	2	1,5 и менее
Лазание по канату с/п ног (м)	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.14	7.27	7.40	7.53	7.54 и более
	без учета времени									
Бег на лыжах 2 км	—	50	—	—	25	—	—	12	—	10 и менее
	8.37	8.50	9.04	9.17	9.30	9.40	9.50	10.00	10.10	10.11 и более
Плавание (без учета времени) (м)										
Кросс 1500 м (мин, с)										



Девочки											
	10.2	10.4	10.5	10.6	10.8	11.0	11.2	11.4	11.6	11.7 и более	
	без учета времени										
Бег 60 м (с)	314	300	286	273	260	246	233	220	207	206 и менее	
Бег 1500 м	100	95	—	—	90	85	—	80	75	70 и менее	
Прыжок в длину (см)	22	21	19	18	17	16	15	14	13	12 и менее	
Прыжок в высоту (см)	17	15	13	11	10	9	—	8	7	6 и менее	
Метание мяча 150 г (м)	5	4,5	4	—	3	—	—	2	—	1 и менее	
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	6.50	7.00	7.10	7.20	7.30	7.43	7.57	8.10	8.23	8.24 и более	
Лазание по канату с/п ног (м)	без учета времени										
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	—	50	—	—	25	—	—	12	—	10 и менее	
Бег на лыжах 2 км	8.46	9.00	9.14	9.27	9.40	9.57	10.14	10.30	10.46	10.47 и более	
Плавание (без учета времени) (м)											
Кросс 1500 м (мин, с)											

## VI КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>60</b>
<b>Знания</b>	<b>4</b>
Обеспечение безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Правила самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
<b>Основы видов спорта</b>	<b>56</b>
Легкая атлетика	14
Гимнастика, акробатика	12
Лыжная или конькобежная подготовка <sup>1</sup>	10
Кроссовая подготовка <sup>2</sup>	0 (10)
Спортивные игры	14
Тестирование	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>10</b>
Плавание <sup>3</sup>	до 24 ч
Аэробика	+
Баскетбол	+
Гандбол	+
Волейбол	+
Футбол	+
Теннис настольный	+
Домашние задания <sup>4</sup>	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>70</b>

<sup>1</sup> По выбору.

<sup>2</sup> В условиях бесснежной зимы взамен лыжной или конькобежной подготовки.

<sup>3</sup> При наличии условий для обучения плаванию допускается использовать 10 ч вариативного компонента и до 14 ч за счет других тем учебного материала раздела «Основы видов спорта».

<sup>4</sup> Количеством часов не регламентируются.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

### ЗНАНИЯ

**Обеспечение безопасности занятий.** Правила безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры. Правила оказания первой помощи пострадавшему.

**Гигиенические знания.** Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья и умственную работоспособность. Упражнения для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий. Понятие закаливания. Значение закаливания для здоровья школьника.

**Правила самостоятельных занятий.** Правила дыхания при выполнении физических упражнений для развития силы, силовой выносливости и подвижности позвоночника. Правила одной из спортивных игр, изучаемых на уроках, правила проведения трех подвижных игр. **Самоконтроль.** Норма веса и окружности грудной клетки для своего роста. Оптимальные показатели ЧСС и ЧД в состоянии покоя и физической нагрузки. Правила самостоятельного выполнения тестов, определяющих уровень развития двигательных качеств. Самооценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности.

**Здоровый образ жизни.** Санитарно-гигиенические требования здорового образа жизни. Место физических упражнений в режиме дня здорового образа жизни шестиклассника в различные периоды года.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Пьер де Кубертен — основоположник современных Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые Олимпийские игры в Афинах в 1896 году. Становление современных Олимпийских игр (1896—1912). Рост авторитета Олимпийских игр (1920—1936). Первые Зимние Олимпийские игры (1924). Отечественные спортсмены на олимпийской арене и их достижения (1952—1994).

## ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках легкой атлетики. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования.

## Практический материал

**Ходьба.** Совершенствование навыков обычной ходьбы и ходьбы на носках, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней стороне стопы, в полуприседе; ходьба со сменной длины и частоты шагов.

**Бег.** Повторный бег на технику с ускорением на 20—30 м, бег по инерции после ускорения; переменный бег с максимальной скоростью; бег 30 и 60 м на скорость; бег со старта с опорой одной рукой, бег с низкого старта, стартовый разбег, бег по прямой; равномерный бег на заданное время 2, 4, 6 мин; челночный бег 4×9 м; кроссовый бег по пересеченной местности.

**Прыжки с места.** Вверх толчком двух ног, подтягивая колени, без продвижения вперед, с продвижением вперед; прыжки на месте на одной ноге, подтягивая колено без продвижения вперед, с продвижением вперед (не более 3—5 прыжков).

**Прыжки с разбега.** В длину согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега; в высоту перешагиванием с короткого (3—5 шагов) и с длинного (10—14 шагов) разбега.

**Метание.** Метание теннисного мяча с трех шагов разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору шириной 10 м, на дальность отскока от стены; броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага; снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх с двумя хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

**Развитие** силы, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости, выносливости с акцентом на развитие аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств мышц разгибателей ног.

## ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка к занятиям по гимнастике и акробатике. Правила смены мест занятий. Правила обращения

со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Подготовка мест занятий.

## Практический материал

### Общеразвивающие упражнения<sup>1</sup>:

а) со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника;

б) с гимнастической палкой для развития координации движений рук, ног, рук и ног;

в) с набивными мячами для развития силы и силовой выносливости мышц сгибателей и разгибателей рук, разгибателей и сгибателей ног, разгибателей и сгибателей стопы, разгибателей и сгибателей туловища;

г) прыжки на одной и двух ногах для развития скоростно-силовых качеств;

д) комплекс утренней гимнастики из 8—10 упражнений с 2—3 упражнениями на полу.

**Ходьба.** На носках со сменой длины шагов; обычная с замедлением и ускорением темпа движений; в заданном темпе; выпадами; на пятках, на внешней части стопы.

**Упражнения для формирования осанки.** Ходьба с предметом на голове по полу, по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой.

**Напрыгивания и спрыгивания.** Прыжки в глубину; спрыгивание со скамейки, гимнастического коня или козла (высота до 100 см) на мягкость и точность приземления; напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага.

**Упражнения на гимнастическом бревне<sup>2</sup>.** Передвижение переменными шагами назад (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед; из стойки продольно принять положение упора присев на одной ноге, вторая вперед в сторону; из стойки поперек опу-

---

<sup>1</sup> Рекомендуется использовать в подготовительной части урока.

<sup>2</sup> При отсутствии гимнастического бревна упражнения выполняются на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

скание в сед на бедре; из стойки правая (левая) нога спереди повороты на  $90^\circ$  и  $180^\circ$ .

**Висы.** Вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног (м, д); подтягивание в висе (м); в висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием (м, д); в висе на перекладине размахивание изгибами (м), подтягивание на низкой перекладине в висе стоя (д); на низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись верхом.

**Упоры.** На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор (м), из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь (д), упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо); ходьба на руках в упоре на низких параллельных брусьях (м); в упоре на низких параллельных брусьях подтягивание согнутых в коленях ног к груди с последующим выпрямлением и опусканием (м).

**Лазание.** Передвижение в висе на горизонтальном и наклонном «рукоходе», лазание по канату с помощью ног в два приема.

**Акробатические упражнения.** Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись (м); из упора присев кувырок назад в упор присев (м, д), кувырок назад в «полушпагат» (д); кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (м). Комбинация из трех разученных упражнений.

**Строевые упражнения.** Ходьба спортивным шагом, перестроение из одной шеренги в две, ходьба в колонне по одному, по два, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два дроблением, в колонну по четыре поворотом в движении, ходьба по диагоналям, ходьба со сменой длины шагов.

**Комплексы упражнений утренней гимнастики** из 8—10 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).

**Развитие** силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости (м, д) с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц сгибателей рук (м, д), мышц разгибателей рук (д), динамической силы мышц сгибателей туловища (м, д).

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Правила поведения на занятиях.

### Практический материал

**Способы передвижения.** Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, подъем «елочкой», торможение, поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижения на дистанции до 3 км.

**Развитие** координационных способностей, общей выносливости с акцентом на развитие аэробной выносливости.

## КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках конькобежной подготовки. Подготовка коньков и одежды к занятиям на льду. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила поведения на занятиях. Правила предупреждения травм и обморожений.

### Практический материал

**Способы передвижения.** Отталкивание поочередно правой и левой ногой и скольжение на двух коньках по прямой, по повороту вправо и влево; повороты направо, налево на двух коньках дугой и приставными шагами; скольжение на двух коньках «змейкой»; старт; бег по прямой и повороту; торможение переступанием. Бег на коньках 200 м без учета времени. Подвижные игры на льду.

**Развитие** скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, скоростной выносливости с акцентом на развитие аэробной выносливости.

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках кроссовой подготовки. Требования к спортивной одежде и обуви. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения травм при преодолении препятствий.

### Практический материал

**Ходьба и бег по пересеченной местности.** Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, перепрыгивая; согласование движений рук и ног при преодолении препятствий. Кросс на дистанцию до 3 км.

**Развитие** координационных способностей, аэробной выносливости.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

*(изучаются элементы двух из четырех спортивных игр)*

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Правила перехода к месту занятий спортивными играми. Правила поведения на занятиях спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми. Уборка мест занятий после их окончания. Правила соревнований по спортивным играм.

### Практический материал

**Баскетбол.** Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага, выполнение двойного шага, броски мяча в движении после двойного шага. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

**Футбол (м).** Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, по неподвижному мячу внешней частью подъема



ма стопы, передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением, учебная игра. Применение разученных приемов в условиях игры.

**Гандбол.** Передача мяча в движении различными способами, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

**Волейбол.** Стойка игрока; передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача с шагом вперед. Применение разученных приемов в условиях игры.

**Развитие** скоростно-силовых качеств мышц разгибателей ног, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства, частоты движений ног и способности быстро набирать скорость, аэробной выносливости.

## ТЕСТИРОВАНИЕ

Наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине (м), поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин (д), бег 30 м, челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, бег 1000 м.

**10-балльные шкалы оценки уровня развития двигательных качеств учащихся VI класса**

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	4	2	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	—	—
Бег 30 м (с)	5.3	5.5	5.6	5.7	5.9	6.0	6.1	6.3	6.5	6.6 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	9.7	9.8	10.0	10.2	10.4	10.5	10.7	10.9	11.1	11.2 и более
Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	159 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4.00	4.05	4.10	4.15	4.25	4.30	4.40	4.50	5.10	5.11 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	46	44	42	40	38	36	34	32	30	29 и менее
Бег 30 м (с)	5.6	5.7	5.8	6.0	6.1	6.2	6.3	6.7	7.0	7.1 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	10.6	10.7	10.8	11.0	11.2	11.4	11.6	12.0	12.4	12.5 и более
Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	145	140	135	130	129 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4.40	4.50	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50	6.10	6.11 и более

**10-балльные шкалы оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных качеств учащихся VI класса**

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	<b>Мальчики</b>									
Бег 60 м (с)	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.2	11.4	11.5 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7.30	7.36	7.42	7.49	7.56	8.03	8.10	8.17	8.23	8.24 и более
Бег 2000 м	без учета времени									
Прыжок в длину (см)	362	350	338	327	315	298	282	265	249	248 и менее
Прыжок в высоту (см)	115	110	105	—	100	95	90	85	80	75 и менее
Метание мяча 150 г (м)	37	35	33	30	28	25	22	20	18	17 и менее
Бег на лыжах 1,5 км (мин, с)	10.00	10.15	10.28	10.42	10.55	11.04	11.12	11.20	11.28	11.29 и более
Бег на лыжах 2,5 км	без учета времени									
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	1.00	50 м	—	—	25 м	—	—	12 м	—	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8.14	8.25	8.37	8.49	9.00	9.09	9.17	9.25	9.30	9.31 и более

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Девочки									
Бег 60 м (с)	10.2	10.4	10.5	10.6	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.6 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7.35	7.45	8.00	8.10	8.15	8.20	8.30	8.40	8.50	8.51 и более
Бег 2000 м	без учета времени									
Прыжок в длину (см)	317	305	293	282	270	255	240	225	211	210 и менее
Прыжок в высоту (см)	105	100	95	—	90	85	—	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г (м)	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	17	16	15	13	12	11	9	8	7	6 и менее
Бег на лыжах 1,5 км (мин, с)	10.35	10.45	10.55	11.05	11.15	11.27	11.39	11.50	12.02	12.03 и более
Бег на лыжах 2 км	без учета времени									
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	1.10	50 м	—	—	25 м	—	—	12 м	—	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8.28	8.40	8.52	9.04	9.15	9.34	9.52	10.10	10.28	10.29 и более

## VII КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>60</b>
<b>Знания</b>	<b>4</b>
Обеспечение безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Правила самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
<b>Основы видов спорта</b>	<b>56</b>
Легкая атлетика	14
Гимнастика, акробатика	12
Лыжная или конькобежная подготовка <sup>1</sup>	10
Кроссовая подготовка <sup>2</sup>	0 (10)
Спортивные игры	14
Тестирование	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>10</b>
Плавание <sup>3</sup>	до 24 ч
Аэробика	+
Атлетическая гимнастика	+
Баскетбол	+
Гандбол	+
Волейбол	+
Футбол	+
Теннис настольный	+
Домашние задания <sup>4</sup>	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>70</b>

<sup>1</sup> По выбору.

<sup>2</sup> В условиях бесснежной зимы взамен лыжной или конькобежной подготовки.

<sup>3</sup> При наличии условий для обучения плаванию допускается использовать 10 ч вариативного компонента и до 14 ч за счет других тем учебного материала раздела «Основы видов спорта».

<sup>4</sup> Количеством часов не регламентируются.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

### ЗНАНИЯ

**Обеспечение безопасности занятий.** Правила безопасного поведения учащихся на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжной подготовки, спортивных игр, плавания. Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивных залах и на открытых площадках. Правила оказания первой помощи пострадавшему.

**Гигиенические знания.** Понятие общей физической подготовки. Влияние общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность школьника. Закаливание воздушными и водными процедурами в различные периоды года. Гигиена школьника.

**Правила самостоятельных занятий.** Понятие и задачи физической подготовки. Понятие учебного задания (УЗ) для физической подготовки. Подбор УЗ для развития общей выносливости. Правила одной из спортивных игр. Условия проведения трех подвижных игр. **Самоконтроль.** Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Тесты школьной программы — объективные показатели уровня физической подготовленности. Самооценка уровня физической подготовленности.

**Здоровый образ жизни.** Правила здорового образа жизни. Режим дня учащегося в различные периоды года. Физические упражнения в режиме учебы и отдыха. Недельный двигательный режим в различные периоды года.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Дебют белорусских олимпийцев в Хельсинки (1952). Олимпийские медали белорусских спортсменов в Мельбурне (1956). Триумф белорусских спортсменов на последующих Олимпиадах (1960—1990).

## ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

## Практический материал

**Ходьба.** С перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро.

**Бег.** Высокий старт с опорой одной рукой; низкий старт; стартовый разбег; бег с низкого старта с максимальной скоростью до 30 м; семенящий бег; бег укороченным шагом с максимальной частотой движений; бег с максимальной скоростью 30, 60 м; бег с переменной скоростью: 20 м медленно, 20 м быстро, 20 м с максимальной скоростью; бег на месте, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; челночный бег 4×9 м; эстафетный бег; передача эстафетной палочки; эстафеты: встречная и по кругу, «эстафета-сороконожка»; тактика бега на расстояние за 6 мин; кроссовый бег по пересеченной местности.

**Прыжки с места.** Тройной прыжок с места; прыжок вверх толчком двух ног подтягивая колени (без продвижения и с продвижением вперед); прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжки в кружки, расположенные на разном расстоянии.

**Прыжки с разбега.** В длину согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега; в высоту перешагиванием с короткого (3—5 шагов) и с длинного (10—14 шагов) разбега; прыжки с двух-трех шагов с доставанием рукой и ногой подвешенного мяча.

**Метание.** Метание мяча 150 г и теннисного мяча с 4—5 шагов разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и дальность, с места в горизонтальную и вертикальную цели (1×1 м) с расстояния 6—8 м; броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места и с шага вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после подбрасывания и выполнения различных движений.

**Развитие** силы, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости, выносливости с акцентом на развитие аэробной выносливости.

## ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка к занятиям по гимнастике

и акробатике. Правила смены мест занятий. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Подготовка мест занятий.

## Практический материал

**Общеразвивающие упражнения<sup>1</sup>.** Без предметов, со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами; на гимнастической скамейке и с гимнастической скамейкой; у гимнастической стенки и на гимнастической стенке.

**Ходьба.** На носках приставными шагами вперед, назад; сменяющим шагом, в приседе («гусиным шагом»), на пятках, на внешней части стопы.

**Упражнения для формирования осанки.** Ходьба на носках с гимнастической палкой за спиной, со скакалкой; на носках приставными шагами по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну; по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями.

**Опорные прыжки.** В длину ноги врозь через козла высотой 110 см (м), в ширину ноги врозь через козла высотой 100 см (д).

**Упражнения на гимнастическом бревне<sup>2</sup> (д).** Передвижение на носках укороченными и приставными шагами; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте, с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую, правая назад, прыжок на правую, левая вперед, прыжок на левую правая назад; прыжки с продвижением вперед: махом правой ноги на две, на правую, левую назад, на левую, правая назад; махом правой прыжок на две ноги; повороты на 180° махом одной ноги назад, руки через стороны вверх и вниз в стороны; соскок прогнувшись из полуседа толчком двумя ногами с поворотом на 90°.

**Висы.** Подтягивание в вися на перекладине (м), с прыжка (м, д) в вися лежа; в вися на перекладине размахивание изгибами (м); в вися (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых

---

<sup>1</sup> Рекомендуется использовать в подготовительной части урока.

<sup>2</sup> При отсутствии гимнастического бревна упражнения выполняются на рейке перевернутой гимнастической скамейки.



в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (м, д).

**Упоры (д).** Из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь (с помощью), махом назад соскок с поворотом на  $90^\circ$ ; из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) за верхнюю жердь, левая (правая) в сторону, сед углом — держать; перехват левой (правой) с поворотом направо (налево) за верхнюю жердь опуская ноги перехват правой (левой) за нижнюю жердь с поворотом направо соскок в стойку правым (левым) боком к нижней жерди.

При отсутствии разновысоких брусьев (д): на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись (с помощью), перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок.

**Упоры (м).** На низкой перекладине из виса стоя на руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор; из упора на низкой перекладине махом назад соскок с поворотом плечом назад на  $90^\circ$ ; передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами; размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди; сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) на  $180^\circ$ .

**Лазание.** Передвижение в висе на горизонтальном и наклонном «рукоходе» (м, д), лазание по канату с помощью ног в два приема на скорость (м), в три приема (д).

**Акробатические упражнения.** Из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м), стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с помощью (м); опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д).

**Строевые упражнения.** Повторение строевых упражнений и перестроений на месте и в движении, разученных в V—VI классах.

**Комплексы упражнений утренней гимнастики** из 10—12 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).

**Развитие** силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости, силовой выносливости с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц сгибателей рук (м, д), динамической силы мышц разгибателей рук (д), силовой выносливости мышц сгибателей туловища (м, д).

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Правила поведения на занятиях. Условия хранения лыжного инвентаря и обуви.

### Практический материал

**Способы передвижения.** Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление бугров и впадин, подъем «елочкой», поворот упором двумя лыжами (м, д). Прохождение дистанции до 3 км (д) и 4 км (м).

**Развитие** координационных способностей, общей выносливости с акцентом на развитие аэробной выносливости.

## КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках конькобежной подготовки. Подготовка коньков и одежды к занятиям на льду. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила поведения на занятиях. Правила предупреждения травм и обморожений.

### Практический материал

**Способы передвижения.** Старт; стартовый разбег; повороты на двух коньках дугой и приставными шагами; торможение

переступанием; бег с максимальной скоростью по прямой и повороту. Бег на коньках 300 м без учета времени. Подвижные игры и эстафеты на льду.

**Развитие** скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, скоростной выносливости с акцентом на развитие аэробной выносливости.

## **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Теоретические сведения**

Правила безопасности занятий учащихся на уроках кроссовой подготовки. Требования к спортивной одежде и обуви. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения травм при преодолении препятствий.

### **Практический материал**

**Ходьба и бег по пересеченной местности.** Групповой старт; передвижение по твердому и мягкому грунту, песку и траве; бег с изменением длины и частоты беговых шагов. Кросс на дистанцию до 3,5 км.

**Развитие** координационных способностей, аэробной выносливости.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

*(изучаются элементы двух из четырех спортивных игр)*

### **Теоретические сведения**

Правила безопасности занятий учащихся на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми. Правила соревнований по спортивным играм.

### **Практический материал**

**Баскетбол.** Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага, выполнение двойного шага, броски мяча

в движении после двойного шага; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления, ведение попеременно правой и левой рукой; атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; броски мяча с места по кольцу двумя руками от груди. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

**Футбол (м).** Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, по неподвижному мячу внешней частью подъема стопы, передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка мяча грудью, обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

**Гандбол.** Передача мяча в движении одной рукой сбоку, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита; обучение передаче мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; ведению с изменением скорости передвижения, простейшим индивидуальным действиям в защите, в нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

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

**Развитие** скоростно-силовых качеств мышц разгибателей ног, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства, частоты движений ног и способности быстро набирать скорость, аэробной выносливости.

## ТЕСТИРОВАНИЕ

Наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (д), бег 30 м, челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, бег 1000 м.

### 10-балльные шкалы оценки уровня развития двигательных качеств учащихся VII класса

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	8	6	4	2	0	-2	-3	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	—
Бег 30 м (с)	5.2	5.3	5.4	5.5	5.7	5.8	5.9	6.1	6.3	6.4 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	9.5	9.6	9.8	10.0	10.1	10.2	10.4	10.6	10.8	10.9 и более
Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	200	195	190	185	180	175	174 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	3.55	4.00	4.10	4.15	4.20	4.30	4.40	4.50	5.00	5.01 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	14	12	10	8	6	5	4	3	2	1 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	48	46	44	42	40	38	36	34	32	31 и менее
Бег 30 м (с)	5.4	5.5	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1	6.5	6.8	6.9 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	10.5	10.6	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.9	12.3	12.4 и более
Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	150	145	140	135	134 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4.35	4.45	4.55	5.05	5.15	5.25	5.35	5.45	6.05	6.06 и более

**10-балльные шкалы оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных качеств учащихся VII класса**

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	<b>Мальчики</b>									
Бег 60 м (с)	9.6	9.8	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	11.1	11.3	11.4 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7.00	7.10	7.20	7.30	7.35	7.45	7.50	8.00	8.05	8.06 и более
Бег 2000 м	без учета времени									
Прыжок в длину (см)	370	360	350	340	330	310	290	270	250	249 и менее
Прыжок в высоту (см)	115	110	—	—	105	100	95	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г (м)	38	36	34	31	29	26	23	21	18	17 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.43	14.00	14.16	14.33	14.50	14.53	14.56	15.00	15.03	15.04 и более
Бег на лыжах 3 км	без учета времени									
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	55 м	1.00	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	7.50	8.00	8.10	8.20	8.30	8.37	8.43	8.50	8.57	8.58 и более

Девочки											
Бег 60 м (с)	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6	10.8	11.0	11.2	11.4	11.5 и более	
	7.05	7.15	7.30	7.45	7.55	8.10	8.20	8.30	8.40	8.41 и более	
Бег 1500 м (мин, с)	без учета времени										
Бег 2000 м	320	310	300	290	280	263	246	230	214	213 и менее	
Прыжок в длину (см)	110	100	—	—	95	90	85	80	75	70 и менее	
Прыжок в высоту (см)	25	23	21	19	18	17	16	15	14	13 и менее	
Метание мяча 150 г (м)	18	17	16	15	14	12	10	9	8	7 и менее	
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	14.20	14.30	14.40	14.50	15.00	15.10	15.20	15.30	15.40	15.41 и более	
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	без учета времени										
Бег на лыжах 3 км	1.05	1.10	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее	
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	8.10	8.20	8.30	8.40	8.50	9.10	9.30	9.50	10.10	10.11 и более	
Кросс 1500 м (мин, с)											

## VIII КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>56</b>
<b>Знания</b>	<b>4</b>
Обеспечение безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Правила самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
<b>Основы видов спорта</b>	<b>52</b>
Легкая атлетика	14
Гимнастика, акробатика	12
Лыжная или конькобежная подготовка <sup>1</sup>	10
Кроссовая подготовка <sup>2</sup>	0 (10)
Спортивные игры	10
Тестирование	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>14</b>
Плавание <sup>3</sup>	до 24 ч
Аэробика	+
Атлетическая гимнастика	+
Баскетбол	+
Гандбол	+
Волейбол	+
Футбол	+
Теннис настольный	+
Домашние задания <sup>4</sup>	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>70</b>

<sup>1</sup> По выбору.

<sup>2</sup> В условиях бесснежной зимы взамен лыжной или конькобежной подготовки.

<sup>3</sup> При наличии условий для обучения плаванию допускается использовать 10 ч вариативного компонента и до 14 ч за счет других тем учебного материала раздела «Основы видов спорта».

<sup>4</sup> Количеством часов не регламентируются.



## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

### ЗНАНИЯ

**Обеспечение безопасности занятий.** Правила безопасного поведения учащихся на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжной подготовки, спортивных игр, плавания. Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивных залах и на открытых площадках. Правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий. Оказание первой помощи при ушибах, обморожениях, переломах и вывихах.

**Гигиенические знания.** Оптимальный двигательный режим учащихся во время обучения и каникул. Влияние двигательного режима на динамику умственной работоспособности учащихся в процессе учебного года и учебной четверти, на устойчивость к умственному перенапряжению. Комплексы физических упражнений, повышающие умственную работоспособность в процессе самоподготовки в зимнее время года. Режим дня и закаливание. Закаливание воздушными и водными процедурами в различные периоды года. Гигиена одежды и обуви школьника. Гигиена тела в различные периоды года.

**Правила самостоятельных занятий.** Определение физической нагрузки для УЗ, направленных на развитие общей выносливости. Регулирование нагрузки в процессе самостоятельного выполнения УЗ. **Самоконтроль.** Норма веса и окружности грудной клетки для своего роста. Норма ЧСС и ЧД в покое для своего возраста. Максимально допустимая ЧСС во время работы для своего возраста. Самооценка уровня физической подготовленности. Понятие и критерии оценки техники выполнения двигательного УЗ (упражнения).

**Здоровый образ жизни.** Профилактика заболеваний, повышение и сохранение защитных свойств организма — результаты использования средств физической культуры для формирования здорового образа жизни. Оптимальный недельный двигательный режим учащихся в различные периоды года.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Международный олимпийский комитет. Олимпийская хартия — единый кодекс правил и условий проведения Олимпийских игр. Международное спортивное и олимпийское движение. Крупнейшие соревнования: чемпионаты Европы, Мира и Олимпийские игры.

## ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

#### Практический материал

**Ходьба.** Спортивным шагом с сохранением правильной осанки, в полуприседе, ходьба по разметкам.

**Бег.** Стартовый разбег; бег с низкого, высокого старта 30, 60 м; семенящий бег с максимальной частотой движений; повторный бег с максимальной скоростью до 50—60 м; эстафетный бег; челночный бег 4×9 м; тактика 6-минутного бега. Бег 4—6 мин с переменной скоростью. Кроссовый бег.

**Прыжки с места.** Тройной прыжок с места; прыжки вверх толчком двух ног с подниманием коленей без продвижения и с продвижением вперед; прыжки на заданное расстояние и на максимальный результат.

**Прыжки с разбега.** Прыжки в длину согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега; прыжки в высоту перешагиванием с короткого (3—5 шагов) и с длинного (10—14 шагов) разбега; прыжки с двух-трех шагов доставая рукой и ногой подвешенный мяч (м, д).

**Метание.** Метание мяча 150 г с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены: с места, с шага, с двух-трех шагов; с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цели (1×1 м) с расстояния 8—10 м; броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной в сторону метания: с места, с шага, с двух шагов, с разворота; снизу вверх на заданную и максимальную высоту и длину; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера или подбрасываний вверх и различных движений.

**Развитие** силы, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости, выносливости с акцентом на развитие аэробной выносливости.

# ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

## Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка к занятиям по гимнастике и акробатике. Правила смены мест занятий. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием.

## Практический материал

**Общеразвивающие упражнения<sup>1</sup> и упражнения для формирования осанки.** Без предметов, со скакалкой, гимнастической палкой, набивными мячами, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке.

**Опорный прыжок.** В длину ноги врозь через козла высотой 110 см (мостик на расстоянии не менее 1 м) (м); в ширину ноги врозь через козла высотой 100—110 см (д).

**Упражнения на гимнастическом бревне<sup>2</sup> (д).** Ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте с движениями рук; соединение прыжков с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую, правая назад, руки в стороны, прыжок на правую, левая вперед, руки вперед, прыжок на левую, правая назад, руки вниз; прыжки с продвижением вперед: махом правой ноги вперед прыжок на две, правая впереди, прыжок на правую, левая назад, прыжок на левую, правая вперед; шаг правой ногой, мах левой, прыжок на две, левая впереди; махом одной ноги вперед поворот на 180°, руки через стороны вверх и вниз; на правой (левой) ноге руки в стороны махом левой (правой) руки через стороны вниз в стойку продольно руки в стороны; соскок прогнувшись из полуприседа с поворотом на 90°. Выполнение комбинации из изученных упражнений, включающих ходьбу, повороты, прыжки, равновесие и соскок.

**Висы.** Подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лежа (д); в висе на перекладине размахивание изгибами (м, д); из размахивания соскок махом назад в мягкий

---

<sup>1</sup> Рекомендуется использовать в подготовительной части урока.

<sup>2</sup> При отсутствии гимнастического бревна упражнения выполняются на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

доскок (м); в вися (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (м, д); подъем переворотом в упор прогнувшись (с помощью) на высокой перекладине (м).

**Упоры (д).** Из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на  $90^\circ$ ; из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) за верхнюю жердь, левая (правая) в сторону, сед углом — держать; опуская ноги с поворотом направо (налево) и перехватом левой за верхнюю жердь перехват правой (левой) за нижнюю жердь с поворотом направо, перемах двумя ногами через нижнюю жердь с перехватом правой рукой в хват снизу и поворотом направо в соскок, в стойку правым (левым) боком к нижней жерди (д).

При отсутствии разновысоких брусьев: на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок (д).

**Упоры (м).** Передвижение на брусьях в упоре с прямыми ногами (м); размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди; сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на  $180^\circ$  в соскок; упор согнувших на руках.

**Лазание.** По канату или шесту с помощью ног в три приема (д); по канату или шесту без помощи ног на расстояние (м).

**Акробатические упражнения.** Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с помощью; из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м); опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д); переворот из «моста» в упор присев (д); комбинация из четырех акробатических упражнений, включающих стойку на голове и руках и два кувырка (м), «мост» или стойку на лопатках и два кувырка (д).

**Комплексы упражнений утренней гимнастики** из 10—12 упражнений с гимнастической палкой, со скакалкой, с гантелями в исходном положении сидя и лежа на полу (по одному комплексу в каждой четверти).

**Развитие** силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости, силовой выносливости (м, д) с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц сгибателей рук (м, д), динамической силы мышц разгибателей рук (д), силовой выносливости мышц сгибателей туловища.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Теоретические сведения**

Правила безопасности занятий учащихся на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Правила поведения на занятиях. Условия хранения лыжного инвентаря и обуви.

### **Практический материал**

**Способы передвижения.** Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, переход с одновременного хода на попеременный и обратно. Прохождение дистанций до 3 км (д), 4 км (м). Тренировочные прохождения дистанции 2 км (д) и 3 км (м).

**Развитие** координационных способностей, общей выносливости с акцентом на развитие аэробной выносливости.

## **КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Теоретические сведения**

Правила безопасности занятий учащихся на уроках конькобежной подготовки. Подготовка коньков и одежды к занятиям на льду. Правила поведения на занятиях. Правила предупреждения травм при беге по повороту.

### **Практический материал**

**Способы передвижения.** Повороты на двух коньках приставными шагами; бег по повороту с переходом на прямую; бег с маховыми движениями рук и махом одной руки; торможение переступанием. Бег на коньках 400 м без учета времени. Подвижные игры и эстафеты на льду.

**Развитие** скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, с акцентом на развитие аэробной выносливости.

## **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Теоретические сведения**

Правила безопасности занятий учащихся на уроках кроссовой подготовки. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения травм при беге по пересеченной местности с изменением направления.

### **Практический материал**

**Ходьба и бег по пересеченной местности.** Бег по слабепересеченной местности; бег в гору и под гору; бег по пересеченной местности с изменением направления. Кросс на дистанцию до 3,5 км.

**Развитие** координационных способностей, скоростной и скоростно-силовой, аэробной выносливости.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

*(изучаются две из четырех спортивных игр)*

### **Теоретические сведения**

Правила безопасности занятий учащихся на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми. Правила соревнований по спортивным играм.

### **Практический материал**

**Баскетбол.** Ведение мяча без зрительного контроля, со сменной скорости и направления ведения, ведение попеременно правой и левой рукой; атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции; штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, передача мяча с отскоком от пола стоя на месте, при параллельном и встречном движении; ловля высоко летящего мяча; персональная защита. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

**Футбол (м).** Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема стопы, носком, серединой лба по летящему мячу; 11-метровый штрафной удар; обманные движения с торможением и сменой направления движения с мячом и без мяча. Применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры.

**Гандбол.** Повороты на месте; ведение с изменением скорости передвижения; ловля и передача мяча при встречном и параллельном движении; передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; 7-метровый штрафной бросок; правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры; индивидуальные действия в защите и в нападении. Применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры.

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

**Развитие** координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств мышц разгибателей ног; способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; частоты движений ног и способности быстро набирать скорость; аэробной выносливости.

## ТЕСТИРОВАНИЕ

Наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (д), бег 30 м, челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, бег 1000 м.

**10-балльные шкалы оценки уровня развития двигательных качеств учащихся VIII класса**

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 30 м (с)	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.9	6.0	6.1 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	9.2	9.3	9.5	9.7	9.9	10.0	10.1	10.3	10.6	10.7 и более
Прыжок в длину с места (см)	220	215	210	208	205	200	198	195	190	189 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.25	4.30	4.45	4.46 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	50	48	46	44	42	40	38	36	34	33 и менее
Бег 30 м (с)	5.3	5.4	5.5	5.7	5.8	5.9	6.0	6.4	6.6	6.7 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	10.3	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	11.3	11.8	12.1	12.2 и более
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	155	150	145	140	139 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4.35	4.45	4.55	5.05	5.15	5.25	5.35	5.45	6.05	6.06 и более



**10-балльные шкалы оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных качеств учащихся VIII класса**

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	<b>Мальчики</b>									
Бег 60 м (с)	9.1	9.4	9.7	10.0	10.2	10.4	10.7	11.0	11.3	11.4 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6.20	6.30	6.40	7.00	7.15	7.20	7.40	7.50	8.00	8.01 и более
Бег 2000 м	без учета времени									
Прыжок в длину (см)	390	380	370	360	350	330	310	290	270	269 и менее
Прыжок в высоту (см)	120	115	—	—	110	105	—	100	95	90 и менее
Метание мяча 150 г (м)	42	39	36	33	31	29	26	23	20	19 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	12.40	13.00	13.20	13.40	14.00	14.10	14.20	14.30	14.40	14.41 и более
Бег на лыжах 3 км	без учета времени									
Плавание 25 м (с); 50 м, 25 м — без учета времени	45.0	50.0	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	12.40	13.00	13.20	13.40	14.00	14.20	14.40	15.00	15.20	15.21 и более

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девочки</b>										
без учета времени										
Бег 60 м (с)	9.6	9.8	10.0	10.2	10.4	10.6	10.9	11.2	11.5	11.6 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6.35	6.45	6.55	7.15	7.25	7.35	7.55	8.05	8.15	8.16 и более
Бег 2000 м	330	320	310	300	290	273	256	240	224	223 и менее
Прыжок в длину (см)	110	105	—	—	100	95	—	90	85	80 и менее
Метание мяча (см)	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	21	19	17	16	15	13	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.50	14.00	14.10	14.20	14.30	14.40	14.50	15.00	15.10	15.11 и более
без учета времени										
Бег на лыжах 3 км	57.0	1.07.0	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	13.40	14.00	14.20	14.40	15.00	15.20	15.40	16.00	16.20	16.21 и более

## IX КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>56</b>
<b>Знания</b>	<b>4</b>
Обеспечение безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Правила самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
<b>Основы видов спорта</b>	<b>52</b>
Легкая атлетика	14
Гимнастика, акробатика	12
Лыжная или конькобежная подготовка <sup>1</sup>	10
Кроссовая подготовка <sup>2</sup>	0 (10)
Спортивные игры	10
Тестирование	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>14</b>
Плавание <sup>3</sup>	до 24 ч
Аэробика	+
Атлетическая гимнастика	+
Баскетбол	+
Гандбол	+
Волейбол	+
Футбол	+
Теннис настольный	+
Домашние задания <sup>4</sup>	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>70</b>

<sup>1</sup> По выбору.

<sup>2</sup> В условиях бесснежной зимы взамен лыжной или конькобежной подготовки.

<sup>3</sup> При наличии условий для обучения плаванию допускается использовать 10 ч вариативного компонента и до 14 ч за счет других тем учебного материала раздела «Основы видов спорта».

<sup>4</sup> Количеством часов не регламентируются.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

### ЗНАНИЯ

**Обеспечение безопасности занятий.** Оценка возможного травматизма в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка мест для безопасных занятий физическими упражнениями. Страховка, самостраховка, взаимопомощь при выполнении физических упражнений. Правила поведения во время массовых и спортивных зрелищных мероприятий.

**Гигиенические знания.** Влияние активного двигательного режима на динамику умственной работоспособности учащихся. Использование средств физической культуры до самоподготовки, во время и после нее. Двигательный режим учащегося во время обучения и каникул. **Самоконтроль.** Предварительный, текущий и этапный самоконтроль. Дневник самоконтроля учащегося.

**Методика самостоятельных занятий.** Оценка уровня физической подготовленности. Физические нагрузки при развитии быстроты движений и скоростно-силовых качеств. Составление комплекса физических упражнений для совершенствования гибкости.

**Здоровый образ жизни.** Понятие гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности. Преодоление вредных привычек с целью формирования здорового образа жизни. Простейшие правила формирования здорового образа жизни средствами физической культуры. Индивидуальный двигательный режим учащихся в различные периоды года.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии. Влияние олимпийских идеалов на формирование нравственного отношения учащихся к физическому и духовному самосовершенствованию. Вклад белорусских олимпийцев в пропаганду идеалов олимпизма и здорового, физически активного образа жизни молодых людей.

## ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений: бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки, метание мяча на дальность и точность. Рекорды мира, Европы, Республики Беларусь, региона, школы в олимпийских видах легкой атлетики. Лучшие спортсмены страны, региона, школы и их достижения.

### Практический материал

**Бег.** С высокого и низкого старта 30, 60 м с максимальной скоростью на результат; с максимальной скоростью 100 м; эстафетный бег; челночный бег 4×9 м; на время 2, 4, 6 мин с заданной скоростью; кроссовый бег с 2—3 ускорениями на дистанции до 1,5 км.

**Прыжки с места.** Тройной прыжок с места (м); прыжки вверх толчком двух ног, то же, но подтягивая колени без продвижения вперед, с продвижением вперед; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

**Прыжки с разбега.** Прыжок в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега; в высоту перешагиванием с короткого (3—5 шагов) и длинного (10—14 шагов) разбега.

**Метание.** Метание мяча 150 г с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние; метание теннисного мяча с места и с 2—3 шагов разбега на заданную и максимальную дальность отскока от стены; с 2—3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели (1×1 м) с расстояния 15—18 м.

## ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка к занятиям по гимнастике и акробатике. Правила смены мест занятий. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Подготовка мест занятий.

## Практический материал

**Общеразвивающие упражнения<sup>1</sup> и упражнения для формирования осанки.** Без предметов, со скакалкой, гимнастической палкой, набивными мячами, гантелями; на гимнастической скамейке и с гимнастической скамейкой; у гимнастической стенки и на гимнастической стенке.

**Перекладина низкая (м).** Подъем переворотом толчком одной и махом другой ноги, упор прогнувшись, перемах из упора в упор верхом, из упора верхом поворот в упор, соскок махом назад из упора; оборот назад прогнувшись в упоре.

**Перекладина высокая (м).** Размахивания изгибами; подъем силой переворотом в упор; подъем разгибом; из виса соскок махом назад; комбинация из пяти ранее разученных упражнений.

**Брусья параллельные (м).** Размахивание в упоре на предплечьях; размахивание в упоре на руках; из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; из размахивания в упоре соскок махом назад; сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз; из размахивания в упоре на руках упор согнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь; комбинация из пяти ранее разученных упражнений.

**Брусья разновысокие (д).** Из виса на верхней перекладине размахивания изгибами, вис присев на нижней, толчком двумя вис лежа на нижней, сед углом на нижней, соскок с поворотом на 180° из седа на бедре.

**Бревно гимнастическое<sup>2</sup>(д).** Приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180°, соскок прогнувшись; повторение упражнений VIII класса; комбинация из ранее изученных упражнений.

**Прыжок опорный.** Ноги врозь через козла в длину и в ширину (м).

**Лазание.** По канату (шесту) с помощью ног (м, д), без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (м).

---

<sup>1</sup> Рекомендуется использовать в подготовительной части урока.

<sup>2</sup> При отсутствии гимнастического бревна упражнения выполняются на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

**Комплексы упражнений утренней гимнастики из 10—12 упражнений с гимнастической палкой, мячом, гантелями в исходном положении сидя и лежа (по одному комплексу в каждой четверти).**

**Акробатика.** Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону (м, д), прыжок-кувырок с разбега толчком двух ног (м); «мост» (д); стойка силой на голове и руках, стойка махом одной, толчком другой на руках с помощью и самостоятельно (м), стойка на лопатках (д); комбинация из пяти ранее разученных упражнений.

**Развитие** силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости, силовой выносливости (м, д) с акцентом на развитие динамической силовой выносливости мышц сгибателей рук (м, д), динамической силы мышц разгибателей рук (д), динамической силовой выносливости мышц сгибателей и разгибателей туловища (м, д).

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках лыжной подготовки. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Правила поведения на занятиях.

Значение лыжной подготовки для физического развития и физической подготовленности учащегося. Влияние лыжного спорта на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Закаливающее воздействие занятий лыжной подготовкой.

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий. Лучшие лыжники мира, Европы, страны, населенного пункта, школы и их достижения.

### Практический материал

**Способы передвижения.** Бесшажный, одношажный, двухшажный одновременные ходы; попеременный двухшажный ход; переход от одновременных ходов к переменному ходу и обратно; подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней, низкой стойках; повороты на месте и в

движении; торможения «полуплугом», «плугом». Прохождение дистанции до 5 км.

**Развитие** координационных способностей, общей выносливости с акцентом на развитие аэробной выносливости.

## **КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Теоретические сведения**

Правила безопасности занятий учащихся на уроках конькобежной подготовки. Правила предупреждения столкновений при переходе с одной дорожки на другую, при беге на средние дистанции.

### **Практический материал**

**Способы передвижения.** Бег по прямой с маховыми движениями рук; бег по повороту с махом одной руки; бег по повороту с переходом на прямую; финиширование. Бег на коньках 500 м без учета времени. Подвижные игры и эстафеты на льду.

**Развитие** координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей с акцентом на развитие аэробной выносливости.

## **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Теоретические сведения**

Правила безопасности занятий учащихся на уроках кроссовой подготовки. Правила предупреждения травм при беге по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий.

### **Практический материал**

**Ходьба и бег по пересеченной местности.** Преодоление вертикальных (с опорой и без опоры) и горизонтальных препятствий в прыжке с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега; распределение сил на дистанции. Кросс на дистанции до 4 км.

**Развитие** координационных способностей, скоростной и скоростно-силовой аэробной выносливости.



## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

*(изучаются две из четырех спортивных игр)*

### Теоретические сведения

Правила безопасности занятий учащихся на уроках спортивных игр. Правила обращения с инвентарем и оборудованием. Правила соревнований по спортивным играм. Язык жестов судьи. Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве зрителя (этика болельщика). Самоконтроль в процессе занятий спортивными играми и соревнований. Лучшие игроки мира, Европы, страны, населенного пункта, школы и их достижения.

Знание технико-тактических действий: стойки, передвижения в стойке, приемы и передачи мяча, нападающие и защитные действия, взаимодействия с партнерами; индивидуальная и командная тактика игры.

### Практический материал

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

**Гандбол.** Стойки и передвижения игрока; ловля мяча; передача мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; ловли и передачи мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; броски по воротам; приемы игры в защите, нападении; простейшие взаимодействия в защите, нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

**Футбол (м).** Передвижение по полю с ускорениями, спиной вперед, приставными, скрестными шагами; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением ско-

рости и направления движения; удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу внешней, внутренней стороной подъема стопы, носком; остановка мяча ногой, грудью; удары по мячу головой после набрасывания партнером; обманные движения с мячом, с торможением и сменой направления движения без мяча; простейшие тактические комбинации в парах и тройках. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

**Волейбол.** Многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижением вдоль сетки; передача мяча двумя руками сверху в прыжке; прием мяча снизу двумя руками после подачи; передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку; прием мяча, отскочившего от сетки; нижняя и верхняя прямая подачи с попаданием в первую, пятую и шестую зоны; двусторонняя игра.

**Развитие** координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств мышц разгибателей ног; способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; частоты движений ног и способности быстро набирать скорость; аэробной выносливости.

## ТЕСТИРОВАНИЕ

Наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (д), бег 30 м, челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, бег 1000 м (д), 1500 м (м).

### 10-балльные шкалы оценки уровня развития двигательных качеств учащихся IX класса

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-5 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2 и менее
Бег 30 м (с)	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.9	6.0	6.1 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	9.1	9.3	9.4	9.6	9.7	9.9	10.0	10.2	10.5	10.6 и более
Прыжок в длину с места (см)	225	220	215	210	208	205	200	198	195	194 и менее
Бег 1500 м (мин, с)	5.45	5.55	6.05	6.25	6.35	6.45	7.05	7.15	7.25	7.26 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	18	16	14	12	10	8	6	4	3	2 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	52	50	48	46	44	42	40	38	36	35 и менее
Бег 30 м (с)	5.2	5.3	5.4	5.5	5.7	5.8	5.9	6.3	6.5	6.6 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)	4.30	4.40	4.50	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	6.00	6.01 и более

**10-балльные шкалы оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных качеств учащихся IX класса**

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	<b>Мальчики</b>									
Бег 60 м (с)	8.5	8.8	9.1	9.4	9.7	10.0	10.3	10.5	10.7	10.8 и более
Бег 2000 м (мин, с)	9.46	10.00	10.14	10.27	10.40	11.00	11.20	11.40	12.00	12.01 и более
Бег 3000 м	без учета времени									
Прыжок в длину (см)	424	410	396	383	370	350	330	310	290	289 и менее
Прыжок в высоту (см)	125	120	115	—	110	—	—	105	100	95 и менее
Метание мяча 150 г (м)	44	42	40	38	37	34	31	28	25	24 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17.40	18.00	18.20	18.40	19.00	19.20	19.40	20.00	20.20	20.21 и более
Бег на лыжах 5 км	без учета времени									
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	1.05	1.15	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	12.10	12.30	12.50	13.10	13.30	13.50	14.10	14.30	14.50	14.51 и более
Кросс 3000 м	без учета времени									

Девочки										
Бег 60 м (с)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.2	10.3	10.5	10.7	10.9	11.0 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6.15	6.25	6.35	6.55	7.05	7.15	7.35	7.45	7.55	7.56 и более
Бег 3000 м	без учета времени									
Прыжок в длину (см)	376	360	342	326	310	292	276	260	244	243 и менее
Прыжок в высоту (см)	376	360	342	326	310	292	276	260	244	243 и менее
Метание мяча 150 г (м)	27	25	23	21	20	19	18	17	16	15 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.40	20.00	20.20	20.40	21.00	21.40	22.20	23.00	23.40	23.41 и более
Бег на лыжах 5 км	без учета времени									
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	1.30	1.40	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	12.10	12.30	12.50	13.10	13.30	13.50	14.10	14.30	14.50	14.51 и более
Кросс 3000 м	без учета времени									

# ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

## ПЛАВАНИЕ

### Теоретические сведения

Правила безопасного поведения учащихся в бассейне. Подготовка купальных принадлежностей к занятиям по плаванию. Правила личной и общественной гигиены при посещении бассейна. Правила купания в открытых водоемах.

Влияние занятий плаванием на здоровье учащихся. Прикладное значение плавания. Закаливающий эффект плавания. Понятие координационных (согласование движений рук и ног) и кондиционных (общая и специальная выносливость, гибкость) двигательных способностей. Самоконтроль при самостоятельных занятиях плаванием.

Лучшие пловцы мира, Европы, республики и их достижения.

### Практический материал

Координации движений рук и ног при плавании способом «кроль на груди»: имитация гребка руками на суше; плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; из исходного положения лежа на груди руки вверх проплытие отрезков 5—6 м с выполнением гребка только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками с использованием для поддержания ног доски, надувных кругов и т. п.; то же, но с работой ног, с обращением внимания на дыхание; плавание способом «кроль на груди» в полной координации с согласованием дыхания с работой рук и ног. Преодоление дистанции 25 м без учета времени.

Координация движений рук и ног при плавании способом «кроль на спине»: имитация гребка руками на суше; из исходного положения лежа на спине руки вверх проплытие отрезков 5—6 м с выполнением гребка только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками с использованием для поддержания ног доски, надувных кругов и т. п.; то же, но с работой ног, с обращением внимания на дыхание; плавание способом «кроль на спине» в полной координации с согласованием дыхания с работой рук и ног. Преодоление дистанции 25 м без учета времени.

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

**Упражнения в воде.** Упражнения для ног, рук и дыхания при плавании избранным стилем. Плавание в полной координации избранным стилем. Упражнения для отработки поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта. Проплывание до 100 м любым способом.

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

**Развитие** силы, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости, с акцентом на развитие аэробной выносливости.

## АЭРОБИКА

### Теоретические сведения

Аэробика — выполнение упражнений аэробного режима работы под музыкальное сопровождение. Оздоровительная и профилактическая направленность аэробики. Влияние занятий аэробикой на развитие силы, выносливости, гибкости, координации, увеличение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Аэробика высокой и низкой интенсивности. Методы выполнения упражнений. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Тренировочный режим. Сбалансированное питание. Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

### Практический материал

Последовательность выполнения упражнений:

основные шаги;

разновидности ходьбы на месте с движениями рук;

основные прыжки;

разновидности бега на месте с поворотами и разворотами;

наклоны головы в стороны, вперед и назад, круговые движения головы в обе стороны;

рывковые и круговые движения рук, сгибания и разгибания рук при согласованных движениях ног;

основные движения ног: сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, отведение и приведение, махи;

наклоны туловища вперед и в стороны с различными движениями и положениями рук;

повороты туловища стоя на месте с шаговыми движениями и выпадами;

полуприседы, приседания на двух ногах, поочередно на правой и левой ногах с различными движениями рук;

маховые движения ног вперед, назад, в стороны стоя на месте, в упорах, в положении сидя и лежа;

прыжковые упражнения на одной и двух ногах, с чередованием правой и левой ног, с поворотами, разворотами, полуприседами и одновременным выполнением различных движений рук;

упражнения с внешним сопротивлением в парах стоя и сидя на полу;

упражнения с преодолением веса тела (глубокие наклоны, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа);

упражнения для развития силы мышц спины, прямых и косых мышц живота;

упражнения для развития гибкости и подвижности в плечевых, тазобедренных и коленных суставах;

произвольный танец;

изометрические упражнения в парах в положении сидя и лежа;

упражнения для восстановления дыхания в положении стоя и сидя;

упражнения на расслабление мышц (аутотренинг) в положении сидя и лежа.

## **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

### **Теоретические сведения**

История возникновения и развития атлетической гимнастики. Правила безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.



тикой. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Правила личной и общественной гигиены при занятиях атлетической гимнастикой. Формирование здорового образа жизни средствами атлетической гимнастики.

Характеристика физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества. Влияние развития физических качеств на уровень физической подготовленности. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Профилактика травматизма. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Правила соревнований по пауэрлифтингу. Лучшие спортсмены мира, Европы, республики и их достижения.

## **Практический материал**

### *Гимнастические упражнения:*

передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально лицом к опоре;

преодоление полосы препятствий с элементами лазания;

передвижение по наклонной гимнастической скамейке;

на перекладине — вис на согнутых руках;

сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях;

угол в упоре на параллельных брусьях;

угол в вися на перекладине;

подтягивание из вися на перекладине.

### *Легкоатлетические упражнения:*

бег с высоким подниманием бедра, высокий старт с последующим стартовым ускорением, челночный бег, кроссовый бег;

прыжки на двух ногах с продвижением вперед, левым и правым боком, в длину и в высоту с места; прыжки в глубину с последующим запрыгиванием на предмет высотой до 45 см;

броски набивного мяча двумя руками вверх, вперед и вверх-назад за голову на дальность.

### *Комплекс специальных упражнений:*

жим штанги лежа на наклонной и горизонтальной скамье;

лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями;

стоя со штангой в руках наклоны вперед;

стоя со штангой за головой наклоны вперед;  
лежа на горизонтальной скамье жим штанги широким и узким хватом;  
стоя штанга на плечах приседание;  
сидя на скамье штанга на плечах жим штанги из-за головы;  
стоя штанга в руках сгибание рук со штангой на бицепс;  
сидя на скамье сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах попеременно;  
лежа на полу повороты туловища;  
в висячем положении на перекладине подъем согнутых ног;  
сидя сгибание туловища до касания коленями груди;  
стоя штанга в руках поднятие штанги до уровня подбородка;  
сидя тяга горизонтального блока к груди;  
сидя тяга вертикального блока за голову;  
стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой (на бицепс);  
стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке.

## **БАСКЕТБОЛ**

### **Теоретические сведения**

Баскетбол — олимпийский вид спорта. Разрядные требования для игроков. Гигиенические требования к одежде и обуви баскетболиста. Тренировочный режим. Питание занимающихся. Правила игры. Обязанности и права игроков. Обязанности и права судей. Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в нападении и защите. Судейство игры в баскетбол.

### **Практический материал**

Высокая, средняя и низкая стойка баскетболиста. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка шагом и прыжком. Повороты стоя на месте, развороты.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, стоя на месте и в движении.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, одной и двумя руками при параллельном и встречном движении, в прыжке. Ловля мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Сочетание приемов «ловля—передача—поворот».

Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, с обводкой препятствий, по кругу; с остановками, поворотами, передачами по сигналу.

Броски мяча по кольцу двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком и без отскока от щита, под углом к щиту в движении. Штрафные броски.

Сочетание приемов «передача—ловля—ведение—бросок».

Захват мяча — вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча стоя сбоку, из-за спины при передаче, выполненной поперек поля. Перехват передачи, выполненной вдоль площадки.

Тактические действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения, передачи, броска по кольцу. Выбор способа ведения мяча и броска по кольцу.

Применение сочетаний изученных приемов в игровых ситуациях.

## **ГАНДБОЛ**

### **Теоретические сведения**

Гандбол — олимпийский вид спорта. Разрядные требования для игроков. Гигиенические требования к одежде и обуви гандболиста. Тренировочный режим. Питание занимающегося. Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в нападении и защите. Тактико-технические действия вратаря. Правила игры. Обязанности и права игроков. Судейство игры.

### **Практический материал**

Перемещение скрестным, приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед. Остановки одной и двумя ногами. Бег с ускорением (рывки) на коротких отрезках, бег с выпрыгиванием и приземлением на одну и обе ноги.

Прыжок в сторону толчком одной ногой. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

Ловля мяча двумя руками сбоку (без поворота туловища) стоя на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой с захватом и без захвата. Ловля мяча на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитника.

Передачи мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полутскока, после ловли в непосредственной близости защитника, в борьбе с защитником. Передача мяча одной и двумя руками «в одно касание». Дальняя передача мяча одной рукой хлестом партнеру в движении.

Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, многоударное на высокой скорости перемещения с преследованием. Ведение на большой скорости с резкой остановкой и изменением направления движения, с поворотом кругом.

Броски мяча по воротам одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении, в прыжке в высоту и в длину, с различными способами бега, с различной траекторией (горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной) полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руку и бедро.

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря, выбор и применение финта против конкретного защитника; взаимодействие игроков второй линии между собой для завершения атаки, взаимодействие с линейным игроком, с крайним игроком, взаимодействие крайнего игрока с линейным. Командные действия: позиционное нападение по системе расстановки 4 : 2, нападение 6 : 0 с выходом.

Тактика защиты: зонная защита по системе расстановки 3 : 3, защита в меньшинстве 5 : 6 и 4 : 6.

Тактика игры вратаря: выбор позиции в воротах и в зоне вратаря, стойки вратаря, взаимодействия вратаря с защитниками и нападающими.

Использование разученных приемов в учебной игре.

# **ВОЛЕЙБОЛ**

## **Теоретические сведения**

Волейбол — олимпийский вид спорта. Волейбол, волейбол пляжный в единой спортивной классификации Республики Беларусь. Гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста. Тренировочный режим. Питание занимающегося. Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в защите и нападении. Расстановка игроков, игра «либеро». Правила игры. Обязанности и права игроков. Судейство игры.

## **Практический материал**

Перемещение приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед, с выпрыгиваниями и приземлением на обе ноги. Прыжок вверх толчком одной и двумя ногами. Падение в правую и левую стороны на бедро и туловище с места и с шага. Падение назад с перекатом на спину.

Многочисленные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.

Прием мяча снизу двумя руками после подачи, снизу в падении вправо и влево, снизу одной рукой в падении вперед с опорой на другую руку. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела.

Атакующий удар в прыжке толчком одной и двумя ногами из второй, третьей и четвертой зоны, атакующий удар со второй линии. Обманный атакующий удар. Блокирование атакующего удара.

Нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в первую, пятую и шестую зоны.

Тактика нападения: индивидуальные действия, обманные передачи и удары. Выбор направления передачи и атакующего удара с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперников, выбор и применение обманных действий против конкретного защитника; взаимодействия игроков первой и второй линий между собой для завершения атаки.

Тактика защиты: блокирование атакующего удара, взаимостраховка свободных зон, атака «вторым темпом», использование в игре «либеро».

Использование разученных приемов в учебной игре.

## **ФУТБОЛ**

### **Теоретические сведения**

Футбол — олимпийский вид спорта. Футбол, мини-футбол, футбол в залах в единой спортивной классификации Республики Беларусь. Гигиенические требования к одежде и обуви футболиста. Тренировочный режим. Питание занимающегося. Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в нападении, полузащите, защите. Техничко-тактические действия вратаря. Правила игры. Обязанности и права игроков. Судейство игры.

### **Практический материал**

Общеразвивающие и специальные упражнения футболиста, игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты, например, игры с ведением мяча, с обводкой стоек, игры с приемом и остановкой мяча, игры с ударами по воротам, игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), игры на сближение с соперником, многоплановые игры, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, игры с защитой ворот (для подготовки вратаря). Игра в футбол по упрощенным правилам.

Разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча, формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема стопы, носком, удары по летя-

пчему мячу. Упражнения выполняются в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактические связки: ведение—передача, прием—передача, прием—ведение—передача и т. п.

Удары на дальность и точность, обводка—отбор мяча, обводка—отбор—удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в круге, квадрате, прямоугольнике и т. п.

Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений; игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча.

Упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости (бег с ведением мяча на дистанции до 1 км с ускорением, рывками, прыжками и другими упражнениями, приближенными по своему характеру к игре в футбол), скоростно-силовых качеств, силы (упражнения с небольшими отяжениями).

## **ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ**

### **Теоретические сведения**

Теннис настольный — олимпийский вид спорта. Достижения белорусских теннисистов на международной арене. Теннис настольный в единой спортивной классификации Республики Беларусь. Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Тренировочный режим. Питание занимающегося. Противопоказания к занятиям спортом. Видоизменение техники игры в настольный теннис. Совершенствование оборудования и инвентаря. Правила игры. Обязанности и права игроков. Судейство игры.

### **Практический материал**

Бег 10, 30, 60 м, бег с ускорением, челночный бег 4×9 м, 6×20 м, 10×5 м. Челночный бег с варьированием обычного бега с бегом спиной вперед. Бег с максимальной скоростью 5×30 м, 10×30 м с интервалами отдыха до 1 мин.

Прыжки тройные и пятерные с места толчком двумя ногами. Выпрыгивания вверх из низкого приседа. Приседания поочередно на правой и левой ноге «пистолетом». Прыжки на одной ноге с поворотами на  $180^\circ$ . Ускорение после прыжков с поворотами на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ . Прыжки из стороны в сторону с пружинистыми приседаниями. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку правым и левым боком. Выпрыгивание вверх с высоким подниманием бедер («кенгуру»).

Выкруты рук назад с гимнастической палкой с постепенным уменьшением ширины хвата.

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку, о стенку с поворотом на  $360^\circ$  (с приседанием, с переключением ракетки в другую руку) в момент отскока мяча.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке. Имитация одиночных, серийных ударов, ударов с перемещением вправо и влево, вперед и назад. Имитация подачи с обманным движением корпусом и рукой с ракеткой. Имитация ударов в различном темпе перед зеркалом. Имитация ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимального стоя на месте и с передвижением.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами).

Метание теннисного мяча на дальность и в цель одной кистью, кистью и предплечьем, всей рукой и корпусом.

Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра двумя мячами. Игра одного против двух человек.

Подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по мячу с изменяющимся проходящим вращением.

Изменение темпа игры. Соревнование в продолжительном удержании мяча в игре. Игра «треугольником» из одной точки в две точки противоположной стороны. Игра изучаемым ударом из двух точек, трех точек, с одной трети стола, из половины стола, из двух третей стола.



Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны.

Удар накатом справа. Передвижения при ударе накатом справа. Быстрая подача накатом справа в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижения в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накатами справа и слева.

Подрезка слева. Подача срезкой слева. Сочетание срезки и наката.

Срезка справа. Подача срезкой вправо в обозначенные на столе зоны. Сочетание срезки справа и срезки слева, срезки и наката.

Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

Тактика современного настольного тенниса (демонстрация записи игры с показом и разбором основных вариантов тактических действий).

Применение в учебной игре изученных элементов.

## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

### Для учащихся V—VII классов

**Задания для всего класса.** Комплекс утренней гимнастики из 8—10 упражнений под музыкальное сопровождение. Равномерный бег 1—2 км (д) и 2—3 км (м). Езда на велосипеде 5—10 км. Ходьба на лыжах 3—5 км. Повторный бег с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе стоя на низкой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой. Поднимание и опускание прямых ног из поло-

жения лежа на спине с касанием пола за головой. Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями 1—2 кг. Из исходного положения стоя упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. Приседания с гантелями в руках. Приседания с выпрыгиванием вверх. Равновесие на одной ноге (стойка «Фламинго»). Прыжки через короткую скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка и участие в общешкольных физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках.

**Дифференцированные задания.** Подбираются и задаются учителем физической культуры учащимся с ослабленным здоровьем в соответствии с рекомендациями врача.

### Для учащихся VIII—IX классов

**Задания для всего класса.** Комплекс утренней гимнастики из 10—12 упражнений в чередовании с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями. Равномерный бег до 2 км (д) и 3—4 км (м). Езда на велосипеде 8—10 км. Ходьба на лыжах 3—5 км. Повторный бег с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе стоя на низкой перекладине (д). Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой. Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой. Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями 1—3 кг. Из исходного положения стоя упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. С гантелями в руках поочередные приседания на правой и левой ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Равновесие на одной ноге (стойка «Фламинго»). Прыжки через короткую скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лежа. Подготовка и участие в общешкольных спортивных соревнованиях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, Днях здоровья.

**Дифференцированные задания.** Подбираются и задаются учителем физической культуры учащимся с ослабленным здоровьем в соответствии с рекомендациями врача.

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИМ БАЗОВУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

историю Олимпийских игр древности; влияние Олимпийских игр на развитие культуры древних греков; основные этапы развития современного олимпийского движения, его значение для сближения народов и стран; основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии, их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности; значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования; первых призеров и современных чемпионов Олимпийских игр, их вклад в прославление Родины; о современной системе спортивных соревнований;

определение здорового образа жизни; отрицательное воздействие вредных привычек на развитие организма школьника; требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания; значение основных органов и систем организма человека для выполнения различных упражнений; о влиянии физических упражнений на развитие и состояние органов и систем; о положительном воздействии двигательной активности на организм человека; нормы двигательной активности, необходимые для оптимального развития организма, укрепления здоровья, поддержания умственной и физической работоспособности в своем возрасте; критерии физического развития и уровни физической подготовленности; правила выполнения тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности; правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий;

комплексы упражнений для самостоятельного развития двигательных способностей; способы предупреждения и исправления ошибок при выполнении физических упражнений;

правила судейства соревнований по избранному виду спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

требования правил безопасного поведения в процессе самостоятельных и организованных занятий физическими упражнениями;

правила личной и общественной гигиены, гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;

- правила ведения дневника самоконтроля.
- требования к правильной осанке;
- правила измерения и оценки уровня своего физического развития;
- правила оценки величины физической нагрузки;
- правила составления комплекса упражнений для поддержания умственной работоспособности, подготовки организма к физкультурным занятиям;
- индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;
- правила изученных спортивных и подвижных игр.

Учащиеся должны з н а т ь и у м е т ь правильно выполнять:

- комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных способностей.

Учащиеся должны у м е т ь:

- постоянно поддерживать правильную осанку;
- оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом тесте и уровень общей физической подготовленности;
- правильно измерять и оценивать уровень своего физического развития;
- самостоятельно разрабатывать и соблюдать индивидуальный режим учебного и выходного дня;
- применять полученные знания, сформированные умения и навыки для соблюдения здорового образа жизни;
- оказать первую доврачебную помощь при различных травмах;
- выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения с предметами и без предметов, комплексы ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение;
- передвигаться на лыжах с помощью разученных лыжных ходов;
- проплывать не менее 25 м любым спортивным способом плавания;
- играть в изученные спортивные и подвижные игры;
- осуществлять судейство спортивных и подвижных игр;
- показать в каждом тестовом упражнении индивидуально максимальный результат.

## Ж КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>50</b>
<b>Знания</b>	<b>4</b>
Правила безопасности занятий	1
Двигательные способности человека	1
Методика самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
<b>Основы видов спорта</b>	<b>46</b>
Легкая атлетика	10
Аэробика, акробатика (д)	10
Акробатика, атлетическая гимнастика (ю)	10
Лыжная подготовка <sup>1</sup>	10
Кроссовая подготовка	0 (10)
Спортивные игры <sup>2</sup>	10
Тестирование	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>20</b>
Плавание <sup>3</sup>	до 24 ч
Аэробика (д)	+
Атлетическая гимнастика (ю)	+
Баскетбол	+
Волейбол	+
Гандбол	+
Футбол	+
Теннис настольный	+
Домашние задания <sup>4</sup>	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>70</b>

<sup>1</sup> В условиях бесснежной зимы допускается замена кроссовой подготовкой.

<sup>2</sup> Изучается одна из четырех спортивных игр.

<sup>3</sup> При наличии условий для обучения плаванию допускается использовать 20 ч вариативного компонента и до 4 ч за счет других тем учебного материала раздела «Основы видов спорта».

<sup>4</sup> Количеством часов не регламентируются.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

### ЗНАНИЯ

**Правила безопасности занятий.** Правила безопасного поведения и предупреждения травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Двигательные способности человека**

**Силовые способности.** Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для девушки и юноши. Значение силовых способностей для девушки и юноши. Способы измерения.

**Скоростные способности.** Прикладное значение скоростных способностей для девушки и юноши в современных условиях. Показатели и разновидности скоростных способностей девушек и юношей. 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 и ее показатели. Скоростно-силовая выносливость и ее показатели. Общая выносливость и ее показатели. Значение выносливости для девушки и юноши. Факторы, влияющие на развитие выносливости у девушек и юношей.

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

**Координационные способности человека.** Эстетическое и прикладное значение координационных способностей для девушки и юноши. Виды координационных способностей, их показатели и тесты для оценки. Факторы, влияющие на развитие координационных способностей. Значение координационных способностей для девушки и юноши.

**Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (д).** 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. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.

**Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (ю).** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня. Физические упражнения для здоровья: ходьба, бег трусцой, плавание, гребля, прогулки на лыжах, туристские походы, спортивные и подвижные игры. Особенности дыхания при выполнении упражнений для развития силы и формирования рельефа мышц. Упражнения для активного отдыха и восстановления. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.

**Здоровый образ жизни.** Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переизбытка и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код девушки и юноши. Благотворное влияние физических упражнений на здоровье юноши, девушки и будущего потомства. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Средства физической культуры в здоровом образе жизни девушки и юноши. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Функции Национального олимпийского комитета (НОК) Республики Беларусь. Международные связи. Влияние НОК на развитие «спорта для всех» в стране. Новейшая олимпийская история Беларуси (с 1994 г.).

## ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Ходьба.** С изменением положения рук; укороченным и удлиненным шагами; с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на определенных отрезках дистанции; оздоровительная ходьба.

**Бег.** С заданной скоростью в заданное время; со сменой направления, челночный бег 4×9 м; эстафетный бег по кругу; с низкого и высокого старта 60, 100 м на скорость; распределение сил в беге за 2, 4, 6 мин; длительный равномерный и переменный бег, кроссовый бег по пересеченной местности.

**Прыжки.** С места толчком двух ног на дальность, на заданное расстояние, в высоту с доставанием рукой предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, многоскоки на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков; в длину с разбега на дальность; в высоту с разбега изученным способом.

**Метание (д).** Теннисного мяча на дальность с места, с 4—6 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние; теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 20—25 м.

**Метание (ю).** Мяча 150 г на дальность; гранаты 700 г с 2, 4, 6 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную цель с расстояния 20—25 м; броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух-трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную дальность и высоту; ловля набивного мяча двумя руками.

## АЭРОБИКА

*(девушки)*

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 с сохранением осанки.

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 упоре на коленях 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 рук, туловища, головы в сочетании с поворотами, выпадами, полуприседаниями и приседаниями.

Волны из положения сидя на пятках на полу, из положения стоя.

Маховые движения рук и ног 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.

## **АКРОБАТИКА**

*(девушки)*

Стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног; два кувырка в группировке вперед слитно; два кувырка в группировке назад слитно; равновесие «Ласточка», «полушпагат» и «шпагат». Переворот боком («колесо»). Комбинация, включающая не менее шести изученных элементов.

## **АКРОБАТИКА**

*(юноши)*

Два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед толчком двух ног; равновесие «Ласточка»; два переворота боком («колесо») слитно; стойка на голове и руках; стойка на руках (с помощью). Комбинация, включающая не менее пяти изученных элементов.

## **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

*(юноши)*

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 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.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

Передвижение бесшажным, одношажным, двухшажным одновременным ходами, попеременным двухшажным ходом, коньковым ходом; переход от одновременных ходов к попеременным и обратно; подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней стойках; повороты на месте и в движении; торможение «полуплугом», «плугом». Использование перечисленных способов передвижения при прохождении дистанции до 3 км (д) и до 5 км (ю).

## **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности, равномерного бега и ускорений; преодоление вертикальных (с опорой и без опоры) и горизонтальных препятствий в прыжке с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега; финишное ускорение. Тактика распределения сил на кроссовой дистанции до 2 км (д) и до 3 км (ю).

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

*(изучается одна из четырех игр по выбору)*

**Баскетбол.** Ведение мяча правой и левой руками, попеременно правой и левой руками, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча; броски мяча после ведения и двух шагов; штрафной бросок; передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении; тактическое взаимодействие при персональной и зонной защите. Игра на одно кольцо «Стритбол». Двухсторонняя игра.

**Волейбол.** Перемещения в стойке при приеме мяча снизу и сверху; приемы мяча сверху и снизу; передачи мяча сверху и снизу; нижняя и верхняя подачи; блокирование нападающего удара; нападающий удар; страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе; вторая передача в зоны 4 и 2. Двухсторонняя игра.

**Гандбол.** Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; передачи мяча одной рукой 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; штрафной бросок; игра вратаря: отбивание и ловля мяча; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола; бросок из опорного положения; защитные действия игрока. Двухсторонняя игра.

**Футбол (ю).** Разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча; формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом деления поля на участки.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема стопы, носком, удары по летящему мячу. Техничко-тактические связки: ведение—передача, прием—передача, прием—ведение—передача и т. п.

Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты (с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам), игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, игры с защитой ворот (для подготовки вратаря). Игра в футбол по упрощенным правилам.

## ТЕСТИРОВАНИЕ

Наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине (ю), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (д), бег 30 м, челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, бег 1000 м (д), 1500 м (ю).

**10-балльные шкалы оценки уровня развития двигательных качеств учащихся X класса**

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	14	12	10	8	6	4	2	0	-2	-3 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3 и менее
Бег 30 м (с)	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.6	5.8	5.9 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	9.0	9.2	9.3	9.5	9.6	9.7	9.9	10.0	10.3	10.4 и более
Прыжок в длину с места (см)	230	225	220	215	210	208	205	202	200	199 и менее
Бег 1500 м (мин, с)	5.35	5.45	5.55	6.15	6.25	6.35	6.55	7.05	7.15	7.16 и более
<b>Девушки</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	3 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	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	6.0	6.2	6.3 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)	4.30	4.40	4.50	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	6.00	6.01 и более

**10-балльные шкалы оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных качеств учащихся X класса**

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	<b>Юноши</b>									
Бег 60 м (с)	8.1	8.4	8.7	9.0	9.2	9.5	9.8	10.0	10.2	10.3 и более
Бег 100 м (с)	13.9	14.2	14.5	14.7	14.9	15.1	15.3	15.5	15.7	15.8 и более
Бег 3000 м	без учета времени									
Прыжок в длину (см)	463	450	436	423	410	382	356	330	304	303 и менее
Прыжок в высоту (см)	130	125	120	—	115	110	105	100	95	90 и менее
Метание мяча 150 г (м) или метание гранаты 700 г (м)	47	45	43	41	40	37	34	31	28	27 и менее
Лазание по канату без помощи ног (ю)	34	32	30	28	26	24	23	22	21	20 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	5	4,7	4,5	—	4	3,5	—	3	—	2 и менее
Бег на лыжах 5 км	14.50	15.30	16.10	16.50	17.30	18.00	18.30	19.00	19.30	19.31 и более
	без учета времени									
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	1.05	1.10	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее

Контрольные упражнения	Баллы										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Кросс 3000 м (мин, с)	15.30	15.50	16.10	16.30	16.50	17.10	17.30	17.50	18.05	18.06 и более	
Девушки	Бег 60 м (с)	9.2	9.4	9.6	9.8	10.0	10.2	10.4	10.5	10.7	10.8 и более
	Бег 100 м (с)	15.7	16.0	16.3	16.5	16.7	17	17.2	17.4	17.6	17.7 и более
	Бег 3000 м	370	360	350	340	330	317	303	290	277	276 и менее
	Прыжок в длину (см)	115	110	105	—	100	95	—	90	85	80 и менее
	Прыжок в высоту (см)	30	28	26	24	23	21	19	18	16	15 и менее
	Метание мяча 150 г (м)	16	15	10	8	6	5	4	3	2	1
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	16.15	16.50	17.26	18.03	18.40	19.13	19.46	20.20	20.53	20.54 и более
	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	без учета времени									
	Бег на лыжах 5 км	без учета времени									
	Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	1.25	1.30	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	11.10	11.30	11.50	12.10	12.30	12.50	13.10	13.30	13.50	13.51 и более	

# XI КЛАСС

## ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
<b>БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>50</b>
<b>Знания</b>	<b>4</b>
Правила безопасности занятий	1
Двигательные способности человека	1
Методика самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
<b>Основы видов спорта</b>	<b>46</b>
Легкая атлетика	10
Аэробика, акробатика (д)	10
Акробатика, атлетическая гимнастика (ю)	10
Лыжная подготовка <sup>1</sup>	10
Кроссовая подготовка	0 (10)
Спортивные игры <sup>2</sup>	10
Тестирование	6
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>20</b>
Плавание <sup>3</sup>	до 24 ч
Аэробика (д)	+
Атлетическая гимнастика (ю)	+
Баскетбол	+
Волейбол	+
Гандбол	+
Футбол	+
Теннис настольный	+
Домашние задания <sup>4</sup>	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>70</b>

<sup>1</sup> В условиях беснежной зимы допускается замена кроссовой подготовкой.

<sup>2</sup> Изучается одна из четырех спортивных игр.

<sup>3</sup> При наличии условий для обучения плаванию допускается использовать 20 ч вариативного компонента и до 4 ч за счет других тем учебного материала раздела «Основы видов спорта».

<sup>4</sup> Количеством часов не регламентируются.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

### ЗНАНИЯ

**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.

#### **Двигательные способности человека**

**Силовые способности.** Упражнения для развития силовых способностей. Избирательное воздействие силовых упражнений. Использование силовых упражнений для коррекции фигуры. Нормирование физической нагрузки силового характера на занятиях с девушками и юношами с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

**Скоростные и скоростно-силовые способности.** Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей девушек и юношей. Нормирование физической нагрузки скоростного и скоростно-силового характера с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

**Выносливость.** Упражнения для развития общей выносливости. Методы длительного непрерывного упражнения, длительного переменного упражнения, повторного упражнения. Нормирование физической нагрузки при развитии выносливости с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

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

**Координационные способности.** Средства развития отдельных координационных способностей: физические упражнения, спортивные игры. Методы развития координационных способностей: регламентированного упражнения (стандартно-повторного, вариативного со строго регламентированным и не строго регламентированным варьированием условий выполнения), игровой. Особенности нормирования физической нагрузки для развития отдельных координационных способностей.



**Методика самостоятельных занятий, самоконтроль.** 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. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Здоровый образ жизни.** Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Отбор и применение средств физической культуры в здоровом образе жизни. Оптимальный недельный двигательный режим в различные времена года.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Развитие системы олимпийского образования в Республике Беларусь. Белорусская олимпийская академия: функции, структура, международные связи, влияние на олимпийское движение в стране.

## ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Бег.** 15—20 м из положения сидя лицом или спиной к направлению бега; с заданной скоростью 30, 60, 100 м; с низкого и высокого старта 100 м на скорость; с высокого старта 1500 м (д) и 3000 м (ю) на результат; челночный бег 4×9 м; эстафетный бег по кругу с отрезками 15, 30, 60 м; распределение сил в беге за 4, 5, 6 мин; равномерный и переменный бег до 2000 м (д) и 3000 м (ю); кроссовый бег по пересеченной местности.

**Прыжки.** С места 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; тройные и пятерные прыжки на дальность, на заданное расстояние; в длину с разбега на дальность; в высоту с разбега на результат.

**Метание (д).** Теннисного мяча с 4—6 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и

на дальность; теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 20—25 м.

**Метание (ю).** Мяча 150 г на дальность; гранаты 700 г с 2, 4, 6 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель с расстояния 20—25 м.

## **АЭРОБИКА**

*(девушки)*

**Упражнения для формирования правильной осанки.** 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.

**Упражнения для здоровья и красоты.** 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 рук, ног, туловища, головы 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 рук и ног 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.

## **АКРОБАТИКА**

*(девушки)*

Кувырок вперед в упор присев с перекатом назад в стойку на лопатках; стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением правой и левой ноги; два кувырка в группировке

ровке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесия «Ласточка», «полупагат» и «шпагат»; переворот боком («колесо»). Комбинация из не менее шести разученных упражнений.

## **АКРОБАТИКА**

*(юноши)*

Два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; кувырок назад в стойку ноги врозь; длинный кувырок вперед толчком двух ног; равновесие «Ласточка»; два переворота боком («колесо») слитно; стойка на голове и руках; стойка на руках (с помощью). Комбинация из не менее пяти разученных упражнений.

## **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

*(юноши)*

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 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.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

Передвижения бесшажным, одношажным, двухшажным одновременными ходами, переменным двухшажным ходом; переход от одновременных ходов к попеременному ходу; коньковый ход; подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней, низкой стойках; повороты на месте и в движении; торможения «полуплугом», «плугом». Использование разученных технических приемов при прохождении дистанции до 3 км (д) и до 5 км (ю).

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности, равномерного бега и ускорений; преодоление препятствий в прыжке с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега; финишное ускорение. Тактика распределения сил на кроссовой дистанции до 2 км (д) и до 3 км (ю).

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

**Баскетбол.** Ведение мяча правой и левой руками 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 с ближней, средней и дальней дистанции; броски в движении после ведения и двух шагов; штрафные броски; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передачи мяча одной и двумя руками стоя на месте, при движении с партнером в одном направлении и при встречном движении; тактические взаимодействия нападающих и защитников при персональной и зонной защите; тактические взаимодействия при позиционном нападении. Игра на одно кольцо «Стритбол». Двухсторонняя игра.

**Волейбол.** Приемы мяча снизу после подачи; передачи мяча сверху и снизу; нижняя и верхняя подачи; страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе; первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 для атакующего удара; прием мяча снизу одной и двумя руками с падением на спину и на грудь. Двухсторонняя игра.

**Гандбол.** Ловля мяча одной и двумя руками; передачи мяча правой и левой руками на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой соперника, передачами и бросками по воротам; ловля и передачи мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной 7-метровый бросок; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; страховка в защите;

согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. Двухсторонняя игра.

**Футбол (ю).** Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема стопы, носком, удары по летящему мячу, используя технико-тактические связки: ведение—передача, прием—передача, прием—ведение—передача и т. п.

Удары на дальность и точность, обводка—отбор мяча, обводка—отбор—удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в круге, квадрате, прямоугольнике и т. п.

Игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты. Игры с ведением мяча, с обводкой стоек, игры с приемом и остановкой мяча, игры с ударами по воротам, игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), игры на сближение с соперником, многоплановые игры, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, игры с защитой ворот (для подготовки вратаря). Игра в футбол по упрощенным правилам.

## ТЕСТИРОВАНИЕ

Наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине (ю), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (д), бег 30 м, челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, бег 1000 м (д), 1500 м (ю).

**10-балльные шкалы оценки уровня развития двигательных качеств учащихся XI класса**

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
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
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
<b>Девушки</b>										
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

**10-балльные шкалы оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных качеств учащихся XI класса**

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Бег 100 м (с)	13.9	14.2	14.5	14.7	14.9	15.1	15.3	15.5	15.7	15.8 и более
Бег 3000 м (мин, с)	14.40	15.00	15.20	15.40	16.00	16.20	16.40	17.00	17.20	17.21 и более
Кросс 3000 м (мин, с)	15.10	15.30	15.50	16.10	16.30	16.50	17.10	17.30	17.50	17.51 и более
Прыжок в длину (см)	468	450	432	416	400	394	387	380	373	372 и менее
Прыжок в высоту (см)	135	130	—	—	125	120	—	115	110	105 и менее
Метание мяча 150 г (м) или метание гранаты 700 г (м)	58	55	50	47	43	40	38	35	31	30 и менее
Удержание ног в положении угла (с)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	23 и менее
Подъем переворотом в упор (раз)	6	5	—	—	4	—	—	3	2	1
Подъем силой (раз)	4	3	—	—	2	—	—	1	—	—
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	5	4	—	—	3	—	—	2	1	—
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2 и менее
Бег на лыжах 10 км	26.10	27.00	27.50	28.40	29.30	30.00	30.30	31.00	31.30	31.31 и более
без учета времени										

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Плавание 50 м (мин, с); 50 м — без учета времени	1.05	1.10	1.13	1.17	1.20	1.25	1.30	50 м	—	25 м и менее
<b>Девушки</b>										
Бег 100 м (с)	15.7	16.0	16.3	16.5	16.7	17	17.2	17.4	17.6	17.7 и более
Бег 800 м (мин, с)	3.27	3.35	3.44	3.52	4.00	4.07	4.10	4.20	4.27	4.28 и более
Бег 1500 м (мин, с)	5.45	5.55	6.05	6.25	6.35	6.45	7.05	7.15	7.25	7.26 и более
Бег 3000 м (мин, с)	без учета времени									
Кросс 2000 м (мин, с)	10.32	11.00	11.28	11.54	12.20	12.40	13.00	13.20	13.40	13.41 и более
Прыжок в длину (см)	396	380	362	346	330	324	317	310	303	302 и менее
Прыжок в высоту (см)	115	110	105	—	100	95	—	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г (м)	35	32	29	27	25	22	20	18	16	15 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	18	15	12	9	6	5	4	3	2	1
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17.30	18.00	18.30	19.00	19.30	20.08	20.44	21.20	21.56	21.57 и более
Бег на лыжах 5 км	без учета времени									
Плавание 50 м (мин, с); 25 м — без учета времени	1.05	1.10	1.13	1.16	1.20	1.25	1.30	25 м	—	10 м и менее



## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

### ПЛАВАНИЕ

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

**Упражнения в воде.** Упражнения для координации движений рук и ног при плавании способом «кроль на груди»: плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; из исходного положения лежа на груди руки вверх проплывание отрезков до 25 м с выполнением гребка только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками с использованием для поддержания ног доски, надувных кругов и т. п.; то же, но с работой ног с обращением внимания на дыхание; плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Преодоление дистанции 25—50 м без учета времени.

Упражнения для координации движений рук и ног при плавании способом «кроль на спине»: из исходного положения лежа на спине руки вверх проплывание отрезков до 25 м с выполнением гребка только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками с использованием для поддержания ног доски, надувных кругов и т. п.; плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Преодоление дистанции 25—50 м без учета времени.

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

### АЭРОБИКА

(девушки)

#### Базовые движения, умения и навыки

**Разновидности шагов.** Разновидности приставного шага в сторону. Разновидности основного шага. Разновидности скрест-

ного шага. Разновидности шагов ноги врозь—ноги вместе. 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.** Бег на месте. Бег с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибанием и разгибанием рук, с подниманием и опусканием рук и с кругами.

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

**Подъем колена.** 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.** Многократное выполнение подскоков ноги врозь—ноги вместе. Соединение подскоков ноги врозь—ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок из разновидностей бега, подскоков, подъемов колена и подскоков ноги врозь—ноги вместе.

**Выпад.** Выпады вперед. Выпады в сторону. Выпады с подскоками. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъемов колена, подскоков ноги врозь—ноги вместе с выпадами.

**Маховые движения.** 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, подъемов колена и махов с движениями рук.

#### **Элементы трудности**

**Элементы динамической силы.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях, отжимания из упора лежа ноги врозь, отжимания из упора лежа.

Круговые движения ногой из приседа на одной, другая — в сторону на носок.

**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°. Прыжки с поворотом на 360°. С опорой руками о гимнастическую стенку прыжки ноги врозь (с разведением ног в стороны на угол не менее 90°). Прыжки «ножницы» (с поочередным взмахом ног вперед).

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

Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360°. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

#### **Специальная физическая подготовка**

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

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

**Упражнения в равновесии:** удержание равновесия в стойке на одной ноге, другая нога прижата к голеностопу или в сторону-вниз; удержание равновесия после прыжков или подскоков.

#### **Спортивная аэробика**

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

## **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

*(юноши)*

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°. Упражнения для мышц рук: сгибание рук на скамье под углом 45°; сгибание рук сидя; сгибание рук со штангой хватом сверху; разгибание рук со штангой из-за головы; разгибание рук со штангой из-за головы стоя; разгибание 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).

#### **Физическая подготовка**

**Развитие общей выносливости:** кроссовый бег длительностью от 15—20 до 30—40 мин 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, скамейке, гимнастическому бревну; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну; по гимнастической скамейке-

ке с поворотами, приседаниями с сохранением правильной осанки.

### **Развитие специальных силовых способностей**

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 подложен 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 хватом сверху в положении лежа боком на горизонтальной скамье (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 хватом снизу стоя (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.

## БАСКЕТБОЛ

Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка шагом и прыжком. Повороты стоя на месте, развороты.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча стоя на месте и в движении.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, одной и двумя руками при параллельном и встречном движении, в прыжке. Ловля мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Сочетание приемов «ловля—передача—поворот».

Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, с обводкой препятствий, по кругу; с остановками, поворотами, передачами по сигналу.

Броски мяча по кольцу двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком и без отскока от щита, под углом к щиту в движении, после ведения и двух шагов, штрафные броски.

Сочетание приемов «передача—ловля—ведение—бросок».

Захват мяча — вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча стоя сбоку, из-за спины при передаче, выполненной поперек поля. Перехват передачи, выполненной вдоль площадки.

Тактические действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения, передачи, броска по кольцу. Выбор способа ведения мяча и броска по кольцу.

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления и способа передачи с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперника, выбор и применение финта против конкретного защитника; взаимодействия игроков нападения и защиты между собой для завершения атаки. Командные действия: нападение с выходом в отрыв.

Тактика зонной защиты.

Применение сочетаний изученных приемов в игровых ситуациях.

## ВОЛЕЙБОЛ

Перемещение приставным, широким и коротким шагами лицом, боком и спиной вперед, с выпрыгиваниями и приземлением на обе ноги. Прыжок вверх толчком одной и двумя ногами. Падение в правую и левую стороны на бедро и туловище с места и с шага. Падение назад с перекатом на спину.

Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.

Прием мяча снизу двумя руками после подачи, снизу в падении вправо и влево, снизу одной рукой в падении вперед с опорой на другую руку. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела.

Атакующий удар в прыжке толчком одной и двумя ногами из второй, третьей и четвертой зоны, атакующий удар со второй линии. Обманный атакующий удар. Блокирование атакующего удара.

Нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в первую, пятую и шестую зоны.

Тактика нападения: индивидуальные действия, обманные передачи и удары; выбор направления передачи и атакующего удара с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперников, выбор и применение обманных действий против конкретного защитника; взаимодействия игроков первой и второй линий между собой для завершения атаки.

Тактика защиты: блокирование атакующего удара, взаимостраховка свободных зон, атака «вторым темпом», использование в игре «либеро».

Использование разученных приемов в учебной игре.

## ГАНДБОЛ

Перемещение скрестным, приставным, широким и коротким шагами лицом, боком и спиной вперед. Остановка одной и двумя ногами. Бег с ускорениями (рывки) на коротких отрезках, бег с выпрыгиваниями и приземлением на одну и обе ноги. Прыжок в сторону толчком одной ногой. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

Ловля мяча двумя руками сбоку (без поворота туловища) стоя на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой с захватом и без захвата. Ловля мяча на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитника.

Передачи мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полутскока, после ловли в непосредственной близости защитника, в борьбе с защитником. Передача мяча одной и двумя руками «в одно касание». Дальняя передача одной рукой хлестом партнеру в движении.

Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, многоударное на высокой скорости перемещения с преследованием. Ведение на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, с поворотом кругом.

Броски мяча по воротам одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении, в прыжке в высоту и в длину, с различными способами бега, с различной траекторией (горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной) полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руку и бедро.

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря, выбор и применение финта против конкретного защитника; взаимодействие игроков второй линии между собой для завершения атаки, взаимодействие с линейным игроком, с крайним игроком, взаимодействие крайнего игрока с линейным. Командные действия: позиционное нападение по системе расстановки 4 : 2, нападение 6 : 0 с выходом.



Тактика защиты: зонная защита по системе расстановки 3 : 3, защита в меньшинстве 5 : 6 и 4 : 6.

Тактика игры вратаря: выбор позиции в воротах и в зоне вратаря, стойки вратаря, взаимодействия вратаря с защитниками и нападающими.

Использование разученных приемов в учебной игре.

## ФУТБОЛ

Игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты. Игры с ведением мяча, с обводкой стоек, игры с приемом и остановкой мяча, игры с ударами по воротам, игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), игры на сближение с соперником, многоплановые игры, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, игры с защитой ворот (для подготовки вратаря). Игра в футбол по упрощенным правилам.

Разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом. Игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча. Формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков. Игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом деления поля на участки.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема стопы, носком, удары по летящему мячу. Упражнения выполняются в парах, тройках, четверках, используя технико-тактические связки: ведение—передача, прием—передача, прием—ведение—передача и т. п.

Удары на дальность и точность, обводка—отбор мяча, обводка—отбор—удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в круге, квадрате, прямоугольнике и т. п.

Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений, игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча.

Упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости (бег с ведением мяча на дистанции до 1 км с ускорением, рывками, прыжками и другими упражнениями, приближенными по своему характеру к игре в футбол), скоростно-силовых качеств, силы (упражнения с небольшими отягощениями).

## ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ

Бег 10, 30, 60 м, бег с ускорением, челночный бег 4×9 м, 6×20 м, 10×5 м. Челночный бег с варьированием обычного бега с бегом спиной вперед. Бег с максимальной скоростью 5×30 м, 10×30 м с интервалами отдыха до 1 мин.

Прыжки тройные и пятерные с места толчком двумя ногами. Выпрыгивания вверх из низкого приседа. Приседания поочередно на правой и левой ногах «пистолетом». Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°. Ускорение после прыжков с поворотами на 180° и 360°. Прыжки из стороны в сторону с пружинистыми приседаниями. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку правым и левым боком. Выпрыгивание вверх с высоким подниманием бедер («кенгуру»).

Выкруты рук назад с гимнастической палкой с постепенным уменьшением ширины хвата.

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку, о стенку с поворотом на 360° (с приседанием, с переключением ракетки в другую руку) в момент отскока мяча.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке. Имитация одиночных, серийных ударов, ударов с перемещениями вправо и влево, вперед и назад. Имитация подачи с обманным движением корпусом и рукой с ракеткой. Имитация ударов в различном темпе перед зеркалом. Имитация ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимального стоя на месте и с передвижением.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами).

Метание теннисного мяча на дальность и в цель одной кистью, кистью и предплечьем, всей рукой и корпусом.

Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра двумя мячами. Игра одного против двух человек.

Подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по мячу с изменяющимся приходящим вращением.

Изменение темпа игры. Соревнование в продолжительном удержании мяча в игре. Игра «треугольником» из одной точки в две точки противоположной стороны. Игра изучаемым ударом из двух точек, трех точек, с одной трети стола, из половины стола, из двух третей стола.

Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны.

Удар накатом справа. Передвижения при ударе накатом справа. Быстрая подача накатом справа в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижения в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накатами справа и слева.

Подрезка слева. Подача срезкой слева. Сочетание срезки слева и наката.

Срезка справа. Подача срезкой вправо в обозначенные на столе зоны. Сочетание срезки справа и срезки слева, срезки и наката.

Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

Тактика современного настольного тенниса (демонстрация записи игры с показом и разбором основных вариантов тактических действий).

Применение в учебной игре изученных элементов.

## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

**Задания для всего класса.** Комплекс утренней гимнастики из 12—14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями, эспандерами. Равномерный бег до 3 км (д) и до 5 км (ю). Езда на велосипеде 8—10 км. Ходьба на лыжах 3—5 км. Повторный бег с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе стоя на низкой перекладине (д). Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой. Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой. Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями 1—3 кг. Из исходного положения стоя упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. С гантелями в руках поочередные приседания на правой и левой ногах. Глубокие приседания с выпрыгиванием вверх. Равновесие на одной ноге (стойка «Фламинго»). Прыжки через короткую скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади и упоре лежа.

**Дифференцированные задания.** Подбираются и задаются учителем физической культуры учащимся с ослабленным здоровьем в соответствии с рекомендациями врача.

### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИМ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

историю Олимпийских игр, понятия «олимпизм», «олимпийское движение», «спорт для всех», Олимпийские и Параолимпийские игры; значение Национального олимпийского комитета в развитии олимпийского движения в Республике Беларусь; социальную и личностную значимость физической культуры в современном обществе; олимпийские виды спорта; фамилии белорусских спортсменов — чемпионов и призеров Олимпийских игр;

определение и содержание здорового образа жизни; влияние занятий физической культурой на организм человека; виды самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями; понятие двигательных (координационных и кондиционных)

способностей человека; о нормировании физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий; прикладное и оздоровительное значение изучаемых видов спорта; правила соревнований одного игрового вида спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

правила безопасного поведения и предупреждения травматических ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий; правила подготовки мест занятий, страховки, самостраховки, взаимопомощи;

правила личной и общественной гигиены при занятиях физической культурой и спортом; гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю; требования к двигательному режиму в учебные и выходные дни в различные периоды года; требования к режиму питания в процессе занятий физическими упражнениями; правила ведения дневника самоконтроля; требования к правильной осанке; правила измерения и оценки уровня своего физического развития; правила оценки величины физической нагрузки; правила составления и использования комплекса упражнений для поддержания умственной работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, четверти; правила изученных спортивных и подвижных игр.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;

тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных способностей.

Учащиеся должны уметь:

применять полученные знания, сформированные умения и навыки для соблюдения здорового образа жизни;

постоянно поддерживать правильную осанку;

самостоятельно разрабатывать и соблюдать индивидуальный режим учебного и выходного дня;

оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом тесте и уровень общей физической подготовленности;

правильно измерять и оценивать уровень своего физического развития;

технически правильно выполнять упражнения изучаемых видов спорта (легкой атлетики, акробатики, гимнастики, игровых видов, лыжных гонок);

оценивать технику упражнений с помощью изученных критериев и показателей;

оказать первую доврачебную помощь при различных травмах;

выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения с предметами и без предметов, комплексы ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение;

передвигаться на лыжах с помощью изученных лыжных ходов;

проплывать не менее 25 м любым спортивным способом плавания;

играть в изученные спортивные и подвижные игры;

осуществлять судейство спортивных и подвижных игр;

показать в каждом тестовом упражнении индивидуально максимальный результат.

## СОДЕРЖАНИЕ

### I—IV классы

Пояснительная записка .....	3
I класс .....	7
II класс .....	17
III класс .....	27
IV класс .....	37

### V—XI классы

Пояснительная записка .....	53
V класс .....	56
VI класс .....	66
VII класс .....	77
VIII класс .....	88
IX класс .....	99
X класс .....	125
XI класс .....	135

Учебное издание

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
для общеобразовательных учреждений  
с белорусским и русским языками обучения

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
И ЗДОРОВЬЕ**  
**I—XI классы**

Нач. редакционно-издательского отдела *Г. И. Бондаренко*  
Редактор *И. Н. Лапанец*  
Художественный редактор *И. А. Усенко*  
Компьютерная верстка *И. В. Шутко*  
Корректор *Ю. А. Яковченко*

Подписано в печать 29.07.2008. Формат 60×84/16. Бумага газетная.  
Гарнитура Школьная. Усл. печ. л. 9,3. Уч.-изд. л. 7,9.  
Тираж 5380 экз. Заказ

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

ОАО «Полиграфкомбинат им. Якуба Коласа».  
ЛП № 02330/0056617 от 27.03.2004. 220004220600, Минск, Красная, 23.