|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Учебная программа по учебному предмету

«Физическая культура и здоровье»

для ІV класcа учреждений общего среднего образования

с русским языком обучения и воспитания

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» решает задачи общего физкультурного образования, разностороннего физического, интеллектуального, духовно-нравственного развития и оздоровления учащихся.

Содержание учебного предмета направлено на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, формирование здорового, физически активного образа жизни учащихся; оказывает развивающее влияние на мировоззрение учащихся, формирует психические, психофизические, морально-волевые и другие качества личности. Регулярные физкультурно-оздоровительные учебные занятия содействуют восстановлению и повышению умственной и физической работоспособности учащихся.

Специфической особенностью учебной программы учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является использование на каждом учебном занятии разнообразных средств физического воспитания для решения триединой задачи образования, воспитания и оздоровления учащихся.

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на I ступени общего среднего образования является формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся с учетом их возрастных особенностей.

**Образовательные задачи**:

формирование доступных в младшем школьном возрасте физкультурных знаний;

формирование двигательных умений и навыков;

обучение способам физкультурной деятельности;

развитие способности применять изученные физкультурные знания, использовать двигательные умения и навыки во внеурочное время;

формирование знаний, умений и навыков безопасного поведения во время организованных и самостоятельных игр и физкультурных занятий в экологически неблагоприятных условиях.

**Воспитательные задачи:**

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

развитие потребности в регулярной физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;

содействие гармоничному физическому, духовно-нравственному, интеллектуальному и эмоциональному развитию;

воспитание дисциплинированности, честности, исполнительности, коллективизма, отзывчивости, смелости;

формирование межличностных отношений со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности.

**Оздоровительные задачи**:

профилактика заболеваний, стрессовых состояний;

формирование навыков здорового, физически активного образа жизни;

укрепление физического здоровья учащихся;

развитие координационных и кондиционных способностей;

содействие разностороннему физическому развитию;

формирование правильной осанки.

Для повышения оздоровительного эффекта учебного предмета «Физическая культура и здоровье» учебные занятия проводятся на открытых пришкольных площадках.

Содержание учебной программы для IV класса распределено по следующим разделам (таблица 1):

«Основы физкультурных знаний»;

«Умения, навыки, способы деятельности»;

«Развитие двигательных способностей».

Темы раздела **«Основы физкультурных знаний»**изучаются на уроках физической культуры и здоровья в течение учебного года в форме непродолжительных рассказов, бесед (5-10 минут) и предусматривают формирование у учащихся знаний и представлений о физической культуре как части общей культуры человека.

Раздел **«Умения, навыки, способы деятельности»**включает физические упражнения, составляющие содержание «школы движений»: разновидности ходьбы, бега, прыжки, метание, лазанье, передвижение на лыжах, плавание; элементы спортивных и подвижных игр, упражнения в равновесии и в висе, акробатические упражнения.

Содержание раздела **«Развитие двигательных способностей»** представлено подвижными играми и игровыми заданиями, тестовыми упражнениями для определения уровня развития двигательных способностей учащихся.

Учебная программа предусматривает преимущественное использование игровой формы проведения занятий с учащимися, что повышает эффективность решения следующих задач:

закрепление и совершенствование двигательных умений, навыков и изученных способов деятельности;

развитие координационных (точное воспроизведение пространственных, временных и силовых характеристик движений, их темпа и ритма; сохранение равновесия; быстрое и своевременное реагирование на изменяющиеся ситуации; согласованность одновременных и последовательных движений различными частями тела) и кондиционных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, общей выносливости, гибкости).

Специфика учебной программы «Физическая культура и здоровье» предусматривает:

строгий дифференцированный подбор учебного материала с учетом его освоения учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам[[1]](#footnote-1);

ежегодное выполнение унифицированных тестовых упражнений для определения индивидуального уровня развития двигательных способностей учащихся. Учащиеся II, III и IV классов выполняют тестовые упражнения два раза в учебном году – в сентябре и мае, а учащиеся I класса – только в конце учебного года. Условия выполнения тестовых упражнений для индивидуального определения уровня развития двигательных качеств учащихся изложены в Приложении 1;

тесную взаимосвязь содержания уроков физической культуры и здоровья с двигательной активностью учащихся в режиме учебного и продленного дня, регулярным участием в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Приоритетными для учебного предмета «Физическая культура и здоровье», изучаемого на I ступени общего среднего образования, являются:

*общеучебные умения и навыки:* наблюдение, анализ, измерение, оценка, сравнение, участие в диалоге;

*универсальные способы деятельности:* исследование несложных практических ситуаций, связанных с решением двигательных задач преимущественно в условиях игровой деятельности;

*физкультурные* компетенции: *моторная* (двигательная), *самоконтроля* во время занятий; *общекультурная* компетенция (в вопросах возникновения и возрождения Олимпийских игр, достижений на них отечественных спортсменов).

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» сформулированы в учебных требованиях к учащимся, которые заканчивают IV класс. Приоритетом учебного предмета является освоение содержания, значимого:

для становления гуманистической направленности личности;

повышения эмоциональной насыщенности учебной деятельности учащихся;

формирования индивидуальных норм деятельности и поведения на учебных занятиях;

становления ценностного отношения к своему здоровью;

самостоятельных занятий физическими упражнениями;

ведения здорового, физически активного образа жизни.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» регламентируется Министерством образования Республики Беларусь[[2]](#footnote-2) (Приложение 2).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Таблица 1*

**Примерное распределение учебного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы, темы учебного материала | Количество часов |
| **Основы физкультурных знаний**  | **2** |
| Основы безопасности занятий | 0,5 |
| Гигиенические знания | 0,25 |
| Здоровый образ жизни | 0,5 |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями | 0,25 |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,5 |
| **Умения, навыки, способы деятельности**  | **68** |
| Строевые упражнения | 3 |
| Общеразвивающие упражнения | 4 |
| Ходьба | 2 |
| Бег | 6 |
| Прыжки | 6 |
| Метание | 6 |
| Лазанье  | 5 |
| Акробатические упражнения | 10 |
| Упражнения в равновесии | 4 |
| Элементы спортивных и подвижных игр | 14 |
| Передвижение на лыжах\* | 8 |
| *Плавание\*\** | *до 16 ч* |
| **Развитие двигательных способностей\*\*\*** |  |
| Подвижные игры и игровые задания | + |
| Определение уровня развития двигательных способностей\*\*\*\* | + |
| Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму | + |
| **Всего** | **70** |

\*При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем.

\*\*При наличии условий и возможностей для обучения навыкам плавания в объеме до 16 часов за счет раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

\*\*\*Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

\*\*\*\*Планируется на третью-четвертую недели начала и последние две недели завершения учебного года.

ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

**Основы безопасности занятий**. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой, во время участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Правила избегания воздействия последствий аварии на ЧАЭС и других неблагоприятных экологических факторов местного значения.

**Гигиенические знания.** Требования к спортивной одежде и обуви в различные времена года. Правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности ученика. Значение правильной осанки для здоровья человека.

**Здоровый образ жизни**. Двигательная активность как одно из основных правил здорового образа жизни учащихся. Двигательный режим учебного и выходного дня.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями.** Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня развития двигательных способностей.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Олимпийская страна Беларусь. Спортсмены Республики Беларусь — чемпионы и призеры Олимпийских игр.

УМЕНИЯ, НАВЫКИ, СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Строевые упражнения**: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в две (три) уступами, из двух шеренг в два круга; выполнение команд «Противоходом по одному налево и направо в обход – марш!», «Змейкой – марш!».

**Общеразвивающие упражнения:** сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). Комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

**Ходьба:** с ускорением, с акцентированным шагом на левую (правую) ногу, с изменением направления движения, под музыкальное сопровождение.

**Бег:** семенящим и приставным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с выпрыгиваниями толчком правой и левой ногой, с ускорением, с передачей эстафеты, челночный бег 49 м, 30 м на результат, на расстояние в течение до 6 минут.

**Прыжки:** в шаге, тройные толчком двумя ногами, в глубину на мягкость приземления, в длину на точность приземления с места и с разбега, в высоту через резинку с места и с разбега, через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

**Метание:** броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди и из-за головы вперед-вверх, двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние; метание теннисного мяча с места из исходного положения стоя лицом в направлении метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4-5 м.

**Лазанье:** по гимнастической лестнице в горизонтальном и вертикальном направлениях с поворотом на 360, с предметом на голове; по наклонной гимнастической скамейке; в висе на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице.

**Висы:** вис на согнутых руках (м); размахивание изгибами в висе на перекладине; подтягивания в висе на высокой (м) и в висе стоя на низкой (д) перекладине.

**Акробатические упражнения:** полушпагат и шпагат с опорой на руки; из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев; кувырок вперед и назад; перекат назад в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

**Упражнения в равновесии:** ходьба по гимнастическому бревну, по рейке перевернутой гимнастической скамейки приставным шагом, широким шагом, с предметом на голове, с поворотами на 180 и 360; поворот прыжком влево и вправо на 90; ходьба по наклонной гимнастической скамейке; упор присев с опорой на колено; соскок прогнувшись из упора присев.

**Элементы спортивных и подвижных игр:** перебрасывание теннисного мяча стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной рукой; удары теннисным мячом о пол с последующей ловлей одной и двумя руками.

Подбрасывание волейбольного мяча[[3]](#footnote-3) и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180 и 360; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком из положения стоя, в приседе и сидяна полу; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого – на высоте 1,5-2 м от пола).

Ведение футбольного мяча[[4]](#footnote-4) одной ногой, попеременно правой и левой ногой по прямой с ускорением, змейкой, восьмеркой; челночный бег с ведением мяча; ведение ногами одновременно двух мячей; остановка катящегося мяча правой и левой ногой; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногой; удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота; жонглирование мячом одной ногой; эстафеты с ведением и передачами мяча ногами.

**Передвижение на лыжах:** попеременным и одновременным двухшажным ходом изученными способами до 2 км; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» и «елочкой».

**Плавание:** спад в воду из положения сидя на бортике, руки вверху; прыжок с бортика в воду вниз ногами; скольжение лежа на груди и на спине, после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди; плавание с помощью ног с опорой и без опоры руками о доску, с помощью рук, с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки; проплывание отрезков 6-12-25 метров в полной координации движений. Плавание 25 м на груди или на спине.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

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.

В IV классе осуществляется целенаправленное развитие жизненно важных двигательных способностей с акцентированным развитием ориентирования в пространстве, равновесия статического (мальчики), точности движений руками (девочки), быстроты движений руками и ногами (мальчики, девочки), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств рук и ног (девочки), гибкости (мальчики), общей и динамической силовой выносливости (девочки).

**Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей:** «Бег со скакалкой в паре», «Бой петухов», «Слушай сигнал!», «Что изменилось?», «На север, запад, юг, восток», «Мяч капитану», «Заплетись, плетень», «Борода», «Лошадки», «Вилюшки».

**Игры и игровые задания с ходьбой и бегом:** «Кто как ходит», «При-неси предмет», «Иголка, нитка, узел», «Соревнования скороходов», «Гонка крабов», «Бег сороконожек», «Обменяй булаву», «Мышеловка», «Поезд», «Самолеты», «Белые медведи», «Падающая палка».

**Игры и игровые задания с прыжками:** «Удочка», «Прыжок за прыжком», эстафеты с прыжками.

**Игры и игровые задания с метаниями:** «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Бросай далеко — собирай быстро!», «Береги предмет», «Защита укреплений», «Летящий мяч», «Перемена мест».

**Игры и игровые задания с передвижением на лыжах:** «Найди флажок», «Точный поворот», «Где звенит?», «Коньковый ход», «Пустое место», «Быстрый лыжник», «Упряжка», «Два дома», «Кто дальше?», «Пятнашки простые», «Шире шаг», «Не задень», «Змейка», эстафета без палок.

**Игры и игровые задания на воде в бассейне:** «Дельфины», «Вьюны», «Мачта», «Кто выше выпрыгнет?», «Караси и карпы», «Водолазы», «Борьба за мяч», эстафеты с доской, с мячом.

**Игра с выполнением тестовых упражнений** «Выполняй без ошибок».

Определение уровня развития
двигательных способностей учащихся

Тестовые упражнения выполняются учащимися в начале и конце учебного года. В течение одного урока рекомендуется планировать и использовать не более двух тестовых упражнений. Критерии определения уровня развития двигательных способностей учащихся представлены в таблицах 2, 3.

*Таблица 2*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тестовоеупражнение | Уровни и оценка результатов |
| Низкий | Нижесреднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1. | Бег 30 м (с) | 7,3 иболее | 7,2 | 6,8 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 и менее |
| 2. | Челночный бег 49 м (с) | 12,7 и более | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,8 | 11,6 | 11,3 | 11,1 | 10,9 и менее |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 120 и менее | 121 | 126 | 130 | 135 | 140 | 145 | 149 | 154 | 159 и более |
| 4. | Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине (за 30 с), колво раз | 14 именее | 15 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 25 и более |
| 5. | Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) | –5 именее | –4 | –1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 7 | 10 | 12 и более |
| 6. | 6-минутный бег (м)или бег 800 м, (мин, с) | 830 и менее5,41 и более | 8405,40 | 9405,22 | 9805,11 | 10004,59 | 10404,47 | 10704,36 | 11004,24 | 11504,12 | 1210 и более4,00 и менее |

*Таблица 3*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тестовое упражнение | Уровни и оценка результатов |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1. | 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 |
| 2. | Челночный бег 49 м (с) | 12,4 и более | 12,3 | 12,1 | 11,8 | 11,6 | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,6 | 10,4 и менее |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 129 и менее | 130 | 135 | 141 | 148 | 151 | 156 | 161 | 166 | 171 и более |
| 4. | Вис на согнутых руках (с) | 5 именее  | 6 | 9 | 12 | 15 | 17 | 20 | 23 | 26 | 29 и более |
| 5. | Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) | –7 именее | –6 | –3 | –1 | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 и более |
| 6. | 6-минутный бег (м)или бег 1000 м, (мин, с) | 990 и менее6,45 и более | 10006,31 | 10406,16 | 11006,02 | 11505,48 | 12005,34 | 12305,22 | 12505,06 | 13004,51 | 1350 и более4,37 и менее |

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Учащихся

И м е т ь представление:

о/об значении и правилах здорового образа жизни, положительном влиянии здорового образа жизни на состояние здоровья;

правилах безопасного поведения во время организованных и самостоятельных физкультурных и спортивных занятий;

двигательном режиме учащегося в различные периоды года во время учебного и выходного дня;

значении простейших правил закаливания организма;

правильной осанке и правилах ее формирования;

уровнях развития двигательных способностей и правилах выполнения тестовых упражнений;

олимпийской символике (эмблема, огонь, флаг, гимн, девиз, талисманы, олимпийские награды), церемониях открытия и закрытия Олимпийских игр, летних и зимних видах спорта.

З н а т ь и в ы п о л н я т ь:

требования, предъявляемые к здоровому, физически активному образу жизни;

индивидуально оптимальный двигательный режим в учебные и неучебные дни;

правила безопасного поведения на учебных занятиях, во время самостоятельных занятий, при участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях;

гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, которые используются на физкультурных и спортивных занятиях;

комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов и с физкультурным инвентарем (мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка);

правила изученных подвижных игр и игровых заданий.

В л а д е т ь навыками и способами выполнения:

строевых команд и упражнений (стоя на месте и в движении);

освоенных игровых и соревновательных заданий с использованием физкультурного инвентаря;

тестовых упражнений с достижением индивидуально максимального результата;

требований для поддержания правильной осанки;

 упражнений для профилактики миопии и сколиоза;

оценивания собственных результатов уровня развития двигательных способностей («лучше», «хуже»).

У м е т ь использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни:

для соблюдения требований здорового, физически активного образа жизни;

предупреждения возможного травматизма во время участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, при посещении спортивного зала, стадиона, игрового городка, бассейна;

регулярного выполнения утренней гимнастики и упражнений физкультурных минуток;

поддержания правильной осанки;

участия в разученных подвижных играх;

правильного выполнения тестовых упражнений;

метания малого мяча на дальность, в цель и на заданное расстояние;

самостоятельного плавания с опорой на плавательную доску[[5]](#footnote-5).

***Приложение 1***

Условия выполнения тестовых упражнений

***Бег 30 метров*** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, забегание на соседнюю дорожку), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

***Челночный бег 4******9 м*** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге — не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки), по команде «Внимание!» принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 5050100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.



По команде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

***Прыжок в длину с места***выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

***Вис на согнутых руках*** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения вис хватом сверху. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. По команде учителя (одновременно включается секундомер) учащийся принимает исходное положение – вис на согнутых руках. При этом его подбородок должен быть на уровне или выше уровня перекладины.Секундомер выключается тогда, когда подбородок учащегося опустится ниже уровня перекладины. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

***Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 с*** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90.

Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

***Наклон вперед из исходного положения сидя на полу****.* Учащийся садится на пол, со стороны знака «**–**» (минус), пятки на ширине таза на линии ОВ упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Учащийся кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.



***Бег 800, 1000 метров*** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Рекомендуется класс делить на группу девочек и группу мальчиков. Старт групповой. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, определяется низкий уровень развития двигательных способностей. Результат в беге измеряется с точностью до 1 секунды.

***6-минутный бег*** выполняется на беговой дорожке стадиона, которая предварительно размечается на каждые 10 или 20 метров. Рекомендуется проводить забеги раздельно среди мальчиков и девочек. Группа мальчиков (девочек) стартует одновременно. Во время бега учитель считает количество кругов, которые преодолели учащиеся. По истечении шести минут учитель подает звуковой сигнал (например, свисток), после которого учащиеся переходят на шаг, запомнив место, где их застал сигнал. Затем учитель каждому учащемуся индивидуально высчитывает длину преодоленной дистанции с учетом количества полных кругов и той части беговой дорожки, где школьник перешел на шаг.

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, определяется низкий уровень развития двигательных способностей. Результат измеряется с точностью до 10 метров.

***Приложение 2***

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Перечень и нормы обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием, необходимыми для организации физического воспитания обучающихся при получении ими общего среднего, специального,

профессионально-технического и среднего специального образования,

проведения с ними физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий[[6]](#footnote-6)

|  |
| --- |
| **Спортивный инвентарь и оборудование для гимнастики, акробатики,** **аэробики и атлетической гимнастики** |
| №п/п | Наименование | Еди-ница изме-рения | Количество в учреждении образования с числом учащихся (чел.): | Приме-чания |
| до 220 | до 440 | до 880 | свыше 880 |
| 1 | Аптечка | штука | 1 штука в каждом спортивном зале и помещении, приспособленном для занятий физической культурой и спортом | — |
| 2 | Бревно гимнастическое | штука | — | 1 | 1 | 1 | — |
| 3 | Брусья гимнастические универсальные | штука | 1 | 1 | 1 | 2 | — |
| 4 | Гантели переменной массы (0,5—5 кг) | пара | 10 | 20 | 40 | 40 | — |
| 5 | Гриф для штанги | штука | 1 | 1 | 2 | 2 | масса до 10 кг |
| 6 | Гиря | штука | 2 | 4 | 4 | 6 | 16 кг, 24 кг |
| 7 | Диски для штанги | пара | 8 | 8 | 16 | 16 | от 1 до 15 кг каждого веса |
| 8 | Жерди для гимнастических брусьев | штука | 1 | 2 | 3 | 4 | — |
| 9 | Канат для лазанья диаметром 30 мм | штука | 1 | 1 | 2 | 3 | — |
| 10 | Канат для перетягивания | штука | 1 | 1 | 1 | 1 | — |
| 11 | Кегли | штука | 6 | 8 | 10 | 12 | — |
| 12 | Козел гимнастический | штука | 1 | 1 | 1 | 2 | — |
| 13 | Конь гимнастический | штука | 1 | 1 | 1 | 2 | — |
| 14 | Коврик туристский | штука | 12 | 12 | 24 | 24 | для занятий спецмедгрупп |
| 15 | Мат гимнастический | штука | 10 | 20 | 30 | 40 | — |
| 16 | Мостик гимнастический | штука | 2 | 2 | 2 | 4 | — |
| 17 | Мяч малый резиновый | штука | 10 | 16 | 16 | 20 | — |
| 18 | Обруч гимнастический | штука | 15 | 20 | 30 | 40 | — |
| 19 | Палка гимнастическая | штука | 10 | 20 | 40 | 40 | — |
| 20 | Перекладина гимнастическая | штука | 1 | 1 | 1 | 2 | — |
| 21 | Перекладина навесная | штука | 5 | 10 | 10 | 10 | — |
| 22 | Скакалка гимнастическая | штука | 20 | 20 | 40 | 40 | — |
| 23 | Скакалка гимнастическая | штука | 2 | 2 | 3 | 3 | длина 5 м |
| 24 | Скамейка гимнастическая | штука | 6 | 8 | 10 | 15 | — |
| 25 | Стенка гимнастическая | штука | 6 | 10 | 10 | 16 | — |
| 26 | Флажок | штука | 10 | 15 | 20 | 20 | — |
| 27 | Эспандер | штука | 6 | 10 | 10 | 20 | — |
| **Легкоатлетический спортивный инвентарь** |
| 28 | Брусок деревянный 5  5  10 см | пара | 4 | 8 | 10 | 16 | — |
| 29 | Канат оградительный с флажками | метр | 100 | 100 | 100 | 200 | — |
| 30 | Колодки стартовые | пара | 2 | 4 | 6 | 8 | — |
| 31 | Комплект нагрудных номеров | комплект | 1 | 1 | 1 | 2 | от 1 до 100 |
| 32 | Комплект указателей метража | комплект | 1 | 1 | 1 | 2 | от 10 до 60 м |
| 33 | Мяч: |  |  |  |  |  |  |
| 33.1 | набивной медбол 1 кг | штука | 5 | 10 | 15 | 20 | — |
| 33.2 | набивной медбол 2 кг | штука | 5 | 10 | 15 | 20 | — |
| 33.3 | набивной медбол 3 кг | штука | 5 | 8 | 10 | 15 | — |
| 33.4 | набивной медбол 5 кг | штука | 5 | 8 | 8 | 10 | — |
| 33.5 | для метания (150 г) | штука | 12 | 15 | 20 | 30 | — |
| 34 | Планка: |  |  |  |  |  |  |
| 34.1 | для прыжков в высоту | штука | 1 | 1 | 2 | 3 | — |
| 34.2 | измерительная для прыжков в высоту | штука | 1 | 1 | 2 | 3 | — |
| 35 | Рулетка измерительная | штука | 1 | 1 | 2 | 4 | — |
| 36 | Секундомер | штука | 2 | 3 | 5 | 10 | — |
| 37 | Стойки для прыжков в высоту | пара | 1 | 1 | 2 | 3 | — |
| 38 | Транспарант «Старт», «Финиш» | штука | 1 | 1 | 2 | 2 | — |
| 39 | Туфли беговые с шипами | пара | 10 | 20 | 30 | 60 | — |
| 40 | Эстафетная палочка | штука | 8 | 10 | 16 | 20 | — |
| **Спортивный инвентарь для зимних видов спорта** |
| 41 | Ботинки лыжные | пара | 30 | 60 | 100 | 150 | — |
| 42 | Коньки | пара | 10 | 20 | 30 | 50 | разных размеров |
| 43 | Клюшка хоккейная | штука | 12 | 20 | 30 | 50 | — |
| 44 | Лыжи беговые | пара | 30 | 60 | 100 | 150 | — |
| 45 | Лыжные крепления | пара | 30 | 60 | 100 | 150 | — |
| 46 | Мазь лыжная | комплект | — | — | — | — | приобретается по мере необходимости |
| 47 | Палки лыжные | пара | 30 | 60 | 100 | 150 | — |
| 48 | Санки | штука | 10 | 10 | 10 | 10 | — |
| 49 | Шайба хоккейная | штука | 8 | 12 | 12 | 18 | — |
| **Инвентарь для спортивных, подвижных и народных игр** |
| 50 | Бита для городков | штука | 4 | 4 | 8 | 8 | — |
| 51 | Волан | штука | — | — | — | — | приобретаются по мере необходимости |
| 52 | Ворота: |  |  |  |  |  |  |
| 52.1 | гандбольные | пара | 1 | 1 | 1 | 2 | — |
| 52.2 | футбольные | пара | 1 | 1 | 1 | 2 | — |
| 53 | Городки | комплект | 2 | 3 | 4 | 6 | — |
| 54 | Кольцо баскетбольное | пара | 4 | 6 | 8 | 14 | — |
| 55 | Комплект для настольного тенниса | комплект | 2 | 4 | 6 | 6 | — |
| 56 | Мяч: |  |  |  |  |  |  |
| 56.1 | баскетбольный | штука | 10 | 20 | 30 | 60 | — |
| 56.2 | волейбольный | штука | 10 | 20 | 30 | 60 | — |
| 56.3 | гандбольный | штука | 4 | 6 | 10 | 20 | — |
| 56.4 | малый резиновый | штука | 10 | 20 | 30 | 60 | — |
| 56.5 | для настольного тенниса | штука | — | — | — | — | приобретаются по мере необходимости |
| 56.6 | теннисный | штука | — | — | — |  | приобретаются по мере необходимости |
| 56.7 | футбольный | штука | 5 | 10 | 15 | 30 | — |
| 57 | Насос | штука | 1 | 2 | 2 | 4 | — |
| 58 | Ракетка: |  |  |  |  |  |  |
| 58.1 | бадминтонная | пара | 10 | 15 | 20 | 30 | — |
| 58.2 | для настольного тенниса | пара | 6 | 12 | 18 | 24 | — |
| 58.3 | теннисная | пара | 5 | 10 | 15 | 20 | — |
| 59 | Свисток судейский | штука | 2 | 3 | 4 | 6 | — |
| 60 | Сетка: |  |  |  |  |  |  |
| 60.1 | для бадминтона | штука | 1 | 1 | 2 | 3 | — |
| 60.2 | для баскетбольных колец | пара | 6 | 10 | 15 | 30 | — |
| 60.3 | волейбольная | пара | 1 | 2 | 3 | 4 | — |
| 60.4 | для гандбольных ворот | пара | 1 | 1 | 1 | 2 | — |
| 60.5 | теннисная | штука | 2 | 2 | 3 | 4 | — |
| 60.6 | футбольная | пара | 1 | 1 | 1 | 2 | — |
| 61 | Стойки: |  |  |  |  |  |  |
| 61.1 | баскетбольные | пара | 1 | 1 | 2 | 3 | — |
| 61.2 | волейбольные | пара | 1 | 1 | 2 | 3 | — |
| 61.3 | для обводки | штука | 8 | 10 | 15 | 20 | — |
| 62 | Стол для настольного тенниса | штука | 2 | 3 | 4 | 6 | — |
| 63 | Флажок судейский | штука | 6 | 6 | 8 | 8 | — |
| 64 | Часы шахматные | штука | 2 | 4 | 4 | 6 | — |
| 65 | Шашки | комплект | 6 | 8 | 12 | 20 | — |
| 66 | Шахматы | комплект | 6 | 8 | 12 | 20 | — |
| 67 | Щит баскетбольный | пара | 2 | 4 | 6 | 10 | — |
| **Спортивный туристский инвентарь** |
| 68 | Аптечка походная | штука | 2 | 2 | 4 | 4 | — |
| 69 | Карабин туристский | штука | 10 | 15 | 20 | 30 | — |
| 70 | Компас | штука | 6 | 8 | 12 | 20 | — |
| 71 | Коврик туристский | штука | 20 | 30 | 40 | 60 | — |
| 72 | Комплект: |  |  |  |  |  |  |
| 72.1 | костровых принадлежностей | штука | 2 | 4 | 6 | 10 | — |
| 72.2 | посуды для приготовления пищи | штука | 2 | 4 | 6 | 10 | — |
| 73 | Мешок спальный | штука | 20 | 30 | 40 | 60 | — |
| 74 | Палатка туристская | штука | 6 | 10 | 10 | 20 | — |
| 75 | Рюкзак туристский | штука | 20 | 30 | 40 | 60 | — |
| 76 | Топорик туристский | штука | 2 | 4 | 6 | 10 | — |
| 77 | Фал капроновый: |  |  |  |  |  |  |
| 77.1 | диаметром 8—10 мм | метр | 40 | 80 | 100 | 150 | — |
| 77.2 | диаметром 12—14 мм | метр | 40 | 40 | 50 | 50 | — |
| **Спортивный инвентарь для многоборий Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь** |
| 85 | Винтовка пневматическая | штука | 2 | 4 | 6 | 10 |  |
| 86 | Патроны для винтовки пневматической | штука | — | — | — | — | приобретаются по мере необходимости |
| **Дополнительный спортивный инвентарь и оборудование, приобретаемые за счет средств****приносящей доходы деятельности, безвозмездной (спонсорской) помощи юридических лиц, индивидуальных предпринимателей** |
| **Технические средства обучения** |
| 87 | Видеокамера | штука | 1 | 1 | 1 | 1 | — |
| 88 | Компьютер | штука | 1 | 1 | 1 | 1 | — |
| 89 | Мегафон | штука | 1 | 1 | 2 | 3 | — |
| 90 | Микрофон | штука | 1 | 1 | 1 | 2 | — |
| 91 | Музыкальный центр | штука | 1 | 1 | 1 | 1 | — |
| 92 | Проектор мультимедийный | штука | 1 | 1 | 1 | 1 | — |
| 93 | Телевизор | штука | 1 | 1 | 1 | 1 | — |
| 94 | Усилитель с колонками | штука | 1 | 1 | 1 | 1 | — |
| 95 | Шнур (удлинитель) электрический | штука | 1 | 1 | 1 | 1 | до 50 м |
| 96 | Экран переносной | штука | 1 | 1 | 1 | 1 | — |
| **Спортивный гимнастический инвентарь и оборудование** |
| 97 | Веревочка с грузом | штука | 2 | 3 | 4 | 6 | до 5 м |
| 98 | Тренажер (операционный или многофункциональный) | штука | 2 | 4 | 4 | 6 | — |
| 99 | Штанга | штука | 1 | 2 | 2 | 3 | — |
| 100 | Эспандер | штука | 6 | 8 | 10 | 15 | — |
| 101 | Гантели разборные | пара | 4 | 8 | 10 | 12 | до 10 кг |
| **Спортивная экипировка для сборных команд учреждения образования** |
| 102 | Костюм спортивный | штука | 10 | 18 | 20 | 20 | — |
| 103 | Майка, полурукавка, футболка спортивная | штука | 10 | 18 | 20 | 20 | — |
| 104 | Трусы спортивные | штука | 10 | 18 | 20 | 20 | — |
| 105 | Кроссовки спортивные | пара | 10 | 18 | 20 | 30 | — |

1. 1 Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются на учебных занятиях физической культуры и здоровья по специальным учебным программам, утвержденным Министерством образования Республики Беларусь и согласованным с Министерством здравоохранения Республики Беларусь. [↑](#footnote-ref-1)
2. Перечень и нормы обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием, необходимыми для организации физического воспитания обучающихся при получении ими общего среднего, специального, профессионально-технического и среднего специального образования, проведения с ними физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий утверждены постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 14.07.2014 № 105. [↑](#footnote-ref-2)
3. Допускается использовать резиновый мяч диаметром 25—30 см. [↑](#footnote-ref-3)
4. Допускается использовать резиновый мяч диаметром 25—30 см. [↑](#footnote-ref-4)
5. При организации обучения навыкам плавания. [↑](#footnote-ref-5)
6. Приложение 2 к постановлению Министерства образования Республики Беларусь от 14.07.2014 № 105. [↑](#footnote-ref-6)