

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ

**по учебным предметам
для учреждений
общего среднего образования
с русским языком обучения
и воспитания**

IX класс

*Утверждено
Министерством образования
Республики Беларусь*



МИНСК
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ
2019

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» дифференцировано с учетом возрастно-половых особенностей учащихся и представлено инвариантным и вариативным компонентами.

Инвариантный компонент является содержанием учебного предмета «Физическая культура и здоровье», обязательным для освоения учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Он состоит из двух разделов «Основы физкультурных знаний» и «Основы видов спорта», которые содержат минимальный объем учебного материала, необходимого для общего физкультурного образования, общекультурного, духовного и физического развития, оздоровления, нравственного совершенствования учащихся, формирования здорового образа жизни, активного отдыха с использованием средств физической культуры.

Раздел «*Основы физкультурных знаний*» содержит теоретический материал, необходимый для формирования мировоззрения здорового образа жизни, самостоятельного использования средств физической культуры с целью оздоровления и активного отдыха, изучения и практического травмобезопасного освоения учебного предмета. Как правило, учитель при разработке поурочного планирования определяет учебные занятия, на которых выделяется необходимое количество времени для изучения теоретического материала.

Раздел «*Основы видов спорта*» включает практический и необходимый для его освоения теоретический учебный материал, который изучается на учебных занятиях одновременно с формированием

двигательных умений, навыков, способов деятельности. Содержание практического учебного материала представлено упражнениями, комплексами и элементами таких видов спорта, как легкая атлетика, гимнастика и акробатика, лыжные гонки, спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), что соответствует общим задачам развития координационных и кондиционных способностей учащихся.

Вариативный компонент представлен видами спорта инвариантного компонента, а также упражнениями, комплексами и игровыми элементами плавания, аэробики спортивной, тенниса настольного, конькобежного спорта. Из общего объема содержания вариативного компонента учитель с учетом наличия соответствующей физкультурно-спортивной базы, интересов учащихся, спортивных традиций учреждения общего среднего образования выбирает и использует в образовательном процессе учебный материал для IX класса. Допускается в качестве учебного материала использовать содержание учебных программ факультативных занятий, соответствующих перечню видов спорта вариативного компонента и утвержденных в установленном порядке Министерством образования Республики Беларусь, а также электронные средства обучения — учебно-методические пособия для учителей физической культуры.

Распределение учебного материала по компонентам, разделам и темам с указанием количества часов на их изучение в IX классе представлено в таблице 1.

Учебные занятия проводятся в форме уроков физической культуры и здоровья. Организация учебных занятий должна соответствовать общепедагогическим закономерностям, принципам и требованиям общего среднего образования. Формы и методы проведения уроков физической культуры и здоровья определяются учителем при разработке документов планирования содержания учебного материала.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся с учетом их возрастно-половых особенностей.

Указанная цель достигается в результате формирования у учащихся компетенций в области физкультурной и спортивной дея-

тельности, решения личностно ориентированных образовательных, воспитательных, оздоровительных и прикладных задач.

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

- физкультурных знаний, необходимых для безопасных организованных и самостоятельных занятий;
- двигательных умений, навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта;
- духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности.

Воспитательными задачами учебного предмета является содействие становлению и развитию:

- 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;
- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

Оздоровительными задачами учебного предмета являются:

- привитие навыков здорового образа жизни;
- повышение умственной работоспособности;
- профилактика стрессовых состояний и заболеваний средствами физической культуры;
- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование правильной осанки, профилактика миопии и плоскостопия.

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 знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных физкультурных занятий;

- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях (для проживающих на территории радиоактивного загрязнения в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС).

При освоении содержания учебной программы учащиеся приобретают компетенции, имеющие социальную и личную значимость. Личностные и предметные компетенции учащихся, оканчивающих IX класс учреждения общего среднего образования, конкретизированы в четырех направлениях:

- учащиеся должны знать и понимать;
- учащиеся должны знать и соблюдать;
- учащиеся должны знать и уметь;
- учащиеся должны уметь использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни.

Содержание личностных и предметных компетенций сформулировано в основных требованиях к учащимся, заканчивающих обучение в IX классе учреждения общего среднего образования.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» представлено в Приложении 1.

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» необходимо дифференцировать в зависимости от особенностей состояния здоровья учащихся.

При проведении урока физической культуры и здоровья для *учащихся основной и подготовительной медицинских групп* дозирование физической нагрузки определяется с учетом частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Средние возрастные показатели ЧСС в покое составляют: для учащихся 10 лет — 89 уд/мин, 11—12 лет — 85 уд/мин, 13—14 лет — 87 уд/мин, 15—16 лет — 81 уд/мин.¹

Для определения интенсивности физической нагрузки по ЧСС используются три показателя: пороговая (наименьшая), средняя и пиковая ЧСС, соответственно определяемые как 60, 70, 80 % от

¹ Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2008. — 620 с.

максимальной ЧСС, что соответствует аэробной нагрузке.¹ Максимальная ЧСС рассчитывается по формуле:

$$\text{ЧСС}_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мин} - \text{возраст.}$$

Пороговая ЧСС (60 % от $\text{ЧСС}_{\text{макс}}$) — это наименьшая ЧСС (интенсивность нагрузки), ниже которой не возникает эффекта от воздействия физической нагрузки.

Средняя ЧСС (70 % от $\text{ЧСС}_{\text{макс}}$) — это ЧСС, которая соответствует средней интенсивности нагрузки отдельного урока.

Пиковая ЧСС (80 % от $\text{ЧСС}_{\text{макс}}$) — это наибольшая ЧСС (интенсивность нагрузки), которая может быть достигнута, но не должна быть превышена в процессе отдельного урока.

Рекомендуется в начале учебного года использовать на уроках физические нагрузки минимальной и средней интенсивности с постепенным повышением и переходом к средней и максимальной интенсивности в середине и к окончанию учебного года.

Для эффективного нормирования физической нагрузки и управления уроком физической культуры и здоровья необходим комплексный медико-педагогический контроль, на основании которого оценивается эффект нагрузки и функциональное состояние организма учащихся.

Используют следующие виды контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль предназначен для регистрации одного упражнения, серии упражнений и урока в целом, а также функциональных изменений организма. Анализ результатов контроля основан на оценке зависимости типа «доза — эффект», где дозой является величина и время нагрузки, а эффектом — степень выраженности и направленность функциональных сдвигов.

Текущий контроль предусматривает регистрацию физических нагрузок и их влияние на организм в течение нескольких уроков (5—10).

Этапный контроль физической нагрузки заключается в регистрации ее параметров и их анализе на протяжении нескольких месяцев и даже всего учебного года.

¹ Спортивная физиология : учеб. для ин-тов физ. культуры ; под ред. Я. М. Коца. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 240 с.

Объем и интенсивность выполняемой физической нагрузки учащимися подготовительной медицинской группы ограничиваются сниженным функциональным состоянием кардиореспираторной системы по сравнению с лицами основной медицинской группы. Для учащихся указанной медицинской группы дозирование физической нагрузки проводится с учетом ЧСС и при необходимости дополнительно определяется функциональное состояние организма посредством проведения пробы с 20 приседаниями в начале каждой четверти и ежемесячно — для коррекции параметров физической нагрузки (Приложение 2). Для проведения пробы рекомендуется использовать групповой метод организации урока.

Для снижения объема и интенсивности физической нагрузки на уроках по физической культуре и здоровью ограничиваются тренировочные упражнения на быстроту, максимальную высоту выпрыгивания и дальность прыжков, вес снарядов для метания.

Ограничения по объему и интенсивности выполняемой физической нагрузки учащимися подготовительной медицинской группы представлены в содержании учебного материала и выделены в нем курсивом.

Результаты учебной деятельности учащихся и степень освоения содержания учебной программы «Физическая культура и здоровье» оцениваются по критериям:

- уровень развития двигательных способностей учащихся (табл. 2);
- учебные нормативы по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей учащихся (табл. 3).

Условия выполнения тестовых упражнений для оценки уровня развития двигательных качеств учащихся изложены в Приложении 3.

Учебная программа «Физическая культура и здоровье» содержит учебный материал по спортивным играм (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), рекомендованный для изучения в объеме 35 ч на учебных занятиях «Час здоровья и спорта» (Приложение 4).

Таблица 1

Примерное распределение учебного материала

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Количество часов
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ	46
Основы физкультурных знаний	2
Обеспечение безопасности занятий	0,5
Гигиенические знания	0,25
Правила самостоятельных занятий, самоконтроль	0,5
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,25
Основы видов спорта	38
Легкая атлетика	12
Легкая атлетика — кроссовая подготовка ¹	0 (8)
Гимнастика и акробатика	10
Лыжные гонки ²	8
Спортивные игры	8
Тестирование уровня физической подготовленности учащихся	6
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	24
Аэробика спортивная	+
Баскетбол	+
Волейбол	+
Гандбол	+
Гимнастика атлетическая	+
Конькобежный спорт	+
Легкая атлетика	+
Лыжные гонки	+
Плавание ³	+
Теннис настольный	+
Футбол	+
Примерные домашние задания⁴	+
Всего	70

¹ В условиях бесснежной зимы вместо лыжных гонок.

² При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем.

³ При наличии условий и возможностей для учебных занятий по плаванию.

⁴ Количеством часов не регламентируются.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

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

Гигиенические знания. Влияние активного двигательного режима на динамику умственной работоспособности учащихся. Профилактика простудных заболеваний. Виды и способы закаливания.

Здоровый образ жизни. Понятия гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности. Способы предупреждения и преодоления вредных привычек. Индивидуальный двигательный режим учащихся в различные периоды года.

Правила самостоятельных занятий, самоконтроль. Дневник самоконтроля учащегося. Оценка и анализ уровня физической подготовленности.

Олимпизм и олимпийское движение. Основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии. Вклад белорусских олимпийцев в пропаганду идеалов олимпизма и здорового образа жизни подрастающего поколения. Условия выдачи нагрудного значка Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Понятие спортивной классификации Республики Беларусь. Рекорды мира, Европы, Республики Беларусь, региона, школы в

видах легкой атлетики, входящих в программу Олимпийских игр. Лучшие спортсмены страны, региона, школы и их достижения.

Практический материал

Ходьба. Ускоренным шагом; скандинавская ходьба.

Бег. С высокого старта 30, 60 м с максимальной скоростью на результат*¹; эстафетный бег; челночный бег 4×9 м; бег на время 2, 4, 6 мин с заданной скоростью.

Прыжки с места. Тройной и пятерной прыжок; вверх толчком двумя ногами; то же с подтягиванием коленей на месте и с продвижением вперед; с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки через короткую скакалку.

Прыжки с разбега. В длину согнув ноги*; в высоту способом «перешагивание»*.

Метание. Метание мяча 150 г с места и с разбега по коридору 10 м на дальность* и на заданное расстояние; теннисного мяча с места и с двух-трех шагов разбега на заданную и максимальную дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 15—18 м.

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости.

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

- ♦ исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

- ♦ ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

- ♦ исключить метание с разбега;
- ♦ ограничить вес снарядов для метания.

¹ Здесь и далее звездочкой (*) указаны упражнения, обязательные для изучения и оценки техники выполнения.

Легкая атлетика — кроссовая подготовка

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках кроссовой подготовки. Предупреждение возможного травматизма при беге по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий.

Практический материал

Чередование ходьбы и бега. 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 2000 м (д)*, 3000 м (м)*.

Развитие координационных способностей, скоростной и аэробной выносливости.

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

- ◆ использовать в начале учебного года только переменный бег (в чередовании с ходьбой) 2, 4, 6 мин, далее постепенно вводить равномерный бег;
- ◆ исключить бег с высокой интенсивностью.

Гимнастика и акробатика

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках гимнастики и акробатики. Установка и уборка спортивного гимнастического оборудования.

Практический материал

Общеразвивающие упражнения¹ и упражнения для формирования правильной осанки. Без предметов, со скакалкой, с 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 ногой, упор прогнувшись, перемах из упора в

¹ Рекомендуется использовать в подготовительной части урока.

упор верхом, из упора верхом поворот в упор, соскок махом назад из упора.

Перекладина высокая (м). Размахивания изгибами, подъем из виса в упор силой, подъем из виса в упор переворотом*, из виса соскок махом назад.

Брусья параллельные (м). Размахивание в упоре на предплечьях, 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.

Брусья разновысокие (д). Вис на верхней жерди, размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, толчком двумя ногами вис лежа на нижней жерди, сед углом на нижней жерди, соскок с поворотом на 180° из седа на бедре.

Бревно гимнастическое¹ (д). Приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180°, соскок прогнувшись; повторение разученных упражнений из учебной программы VIII класса; комбинация из ранее разученных упражнений*.

Опорные прыжки. Ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину* (м), в ширину* (д).

Лазанье. По канату (шесту) с помощью ног (д), без помощи ног на заданное расстояние (м).

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, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами (м); мост прогибом назад с помощью и самостоятельно (д); стойка на голове и руках, стойка махом одной, толчком другой ногой на руках с помощью и самостоятельно* (м), стойка на лопатках* (д). Комбинация из ранее разученных пяти упражнений*.

Развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости.

¹ При отсутствии гимнастического бревна упражнение выполняется на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

- ♦ ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата.

Махи:

- ♦ исключить упражнения: «из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь», «длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами», «стойка шагов разбега толчком двумя ногами», «стойка на голове и руках», опорные прыжки.

Лыжные гонки

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках по лыжным гонкам. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Закаливающее воздействие занятий лыжными гонками. Влияние занятий лыжными гонками на физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности учащегося.

Лучшие лыжники мира, Европы, Республики Беларусь, региона, школы и их достижения.

Практический материал

Способы передвижения. Одновременные безшажный, одношажный, двухшажный ходы; попеременный двухшажный ход; переход от одновременного хода к переменному и обратно*; подъемы «лесенкой», «получелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней, низкой стойках; повороты на месте и в движении*; торможение «полуплугом», «плугом». Преодоление дистанции 3000 м* разученными способами.

Развитие координационных способностей, выносливости.

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег на лыжах:

- ♦ ограничить длину дистанции;
- ♦ исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

Спортивные игры

(изучаются две из четырех спортивных игр)

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках спортивных игр. Правила обращения с игровым инвентарем и оборудованием. Правила соревнований по спортивным играм. Язык жестов судьи. Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве зрителя (этика болельщика).

Лучшие игроки мира, Европы, Республики Беларусь, региона, школы и их достижения.

Практический материал

Баскетбол. Стойки, перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой, ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения. Ведение попеременно правой и левой рукой. Передачи мяча на месте и в движении*; перемещения с передачами мяча в парах, тройках. Броски по кольцу с места, после ведения и двух шагов*. Штрафной бросок*. Защитные действия против игрока, владеющего мячом; защитные действия против игрока, 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.

Волейбол. Многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой, 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*. Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку*. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нижняя и верхняя прямые подачи* с попаданием в зоны 1, 5, 6. Нижняя боковая подача. Двусторонняя игра. Судейская практика.

Гандбол. Стойки и передвижения игрока, ловля мяча. Передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха, ловля 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. Передвижения по полю с ускорениями, спиной вперед, приставными, скрестными шагами. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения*. Удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу внешней, внутренней стороной подъема*, носком. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по мячу головой после набрасывания партнером. Обманные движения с мячом. Обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча. Простейшие тактические комбинации в парах и тройках. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

♦ ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

♦ исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота, так как нарушена деятельность пищеварительной и мочеполовой систем.

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Выполнение тестовых упражнений планируется учителем на начало и окончание учебного года. В течение одного урока не рекомендуется выполнять более двух тестовых упражнений.

Результаты тестовых упражнений (табл. 2) используются для определения уровня физической подготовленности учащихся, планирования и корректировки содержания поурочного календарно-тематического плана, разработки планов-конспектов уроков.

Условия выполнения тестовых упражнений представлены в Приложении 3.

Перечень тестовых упражнений для мальчиков:

- 1) бег 30 м;
- 2) челночный бег 4×9 м *или* прыжки через короткую скакалку за 1 мин;
- 3) прыжок в длину с места *или* тройной прыжок с места толчком двумя ногами;
- 4) подтягивание на перекладине *или* сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 5) наклон вперед из исходного положения сидя на полу *или* наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке;
- 6) бег 1500 м, *или* ходьба 2000 м, *или* 6-минутный бег.

Перечень тестовых упражнений для девочек:

- 1) бег 30 м;
- 2) челночный бег 4×9 м *или* прыжки через короткую скакалку за 1 мин;
- 3) прыжок в длину с места *или* бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь;
- 4) поднятие туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин *или* поднятие и опускание прямых ног за 1 мин;
- 5) наклон вперед из исходного положения сидя на полу *или* наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке;
- 6) бег 1000 м, *или* ходьба 1500 м, *или* 6-минутный бег.

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий					
	Мальчики									
Бег 30 м (с)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0 и более
Челночный бег 4 × 9 м (с) <i>или</i>	9,0	9,1	9,3	9,4	9,6	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	124	120	110	100	90	82	73	65	58	54 и менее
Прыжок в длину с места (см) <i>или</i>	233	228	223	218	212	202	192	181	171	160 и менее
Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	665	640	620	600	580	555	530	500	480	445 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) <i>или</i>	12	11	10	8	7	5	2	1	—	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	34	32	29	26	24	21	18	15	12	10 и менее

Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) <i>или</i> Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	14	12	11	10	9	6	4	1	-1	-3 и менее
	13	12	10	9	7	6	4	2	0	-4 и менее
	5,49	5,58	6,10	6,17	6,28	6,46	7,07	7,29	7,48	8,06 и более
Бег 1500 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 2000 м (мин, с) <i>или</i> 6-минутный бег (м)	13,45	14,00	14,25	14,55	15,30	16,05	16,40	17,10	17,30	18,00 и более
	1410	1370	1330	1300	1280	1220	1170	1130	1100	1080 и менее
Девочки										
Бег 30 м (с) Челночный бег 4 × 9 м (с) <i>или</i> Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5 и более
	10,0	10,1	10,3	10,5	10,7	11,1	11,4	11,8	12,1	12,5 и более
	135	130	120	112	107	92	80	71	68	65 и менее
Прыжок в длину с места (см) <i>или</i> Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь (см)	189	184	180	176	171	163	154	145	136	128 и менее
	495	470	450	425	410	380	340	310	300	290 и менее

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Поднимание туловища за 1 мин (раз) <i>или</i>	55	53	51	49	47	43	39	35	31	28 и менее
Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	30	28	25	22	20	16	13	10	8	5 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) <i>или</i>	19	17	15	14	12	9	6	2	-1	-4 и менее
Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	17	15	13	12	11	9	5	3	1	-1 и менее
Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i>	4,41	4,51	5,00	5,12	5,21	5,43	6,02	6,23	6,40	7,04 и более
Ходьба 1500 м (мин, с) <i>или</i>	13,05	13,20	13,50	14,00	14,20	14,45	15,00	15,30	16,00	17,00 и более
6-минутный бег (м)	1215	1180	1120	1100	1070	1000	960	910	850	855 и менее

10-балльная шкала оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей учащихся

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Мальчики									
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)	8,04	8,30	8,58	9,24	9,50	10,08	10,24	10,40	10,56	10,57 и более
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 с разбега (м)	44	42	40	38	37	34	31	28	25	24 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	14,50	15,30	16,10	16,50	17,30	18,00	18,30	19,00	19,30	19,31 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	1,05	1,10	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
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

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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
Прыжок в длину (см)	376	360	342	326	310	292	276	260	244	243 и менее
Прыжок в высоту (см)	115	110	105	—	100	95	—	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	27	25	23	21	20	19	18	17	16	15 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	23	20	19	18	16	14	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16,15	16,50	17,26	18,03	18,40	19,13	19,46	20,20	20,53	20,54 и более
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)	11,0	11,20	11,35	11,50	12,10	12,45	13,10	13,30	13,50	13,51 и более

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Аэробика спортивная

Теоретические сведения

Аэробика спортивная — выполнение упражнений в аэробном режиме работы под музыкальное сопровождение. Оздоровительная и профилактическая направленность аэробики. Аэробика высокой и низкой интенсивности. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Питание при занятиях аэробикой. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.

Практический материал

Разновидности приставного шага в сторону, основного шага, скрестного шага, 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).

Подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки ноги врозь — ноги вместе. Подскоки 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. Соединение подскоков ноги врозь — ноги вместе с различными положениями рук.

Поочередное многократное поднимание коленей. Поочередное поднимание коленей с подскоком.

Выпады вперед, в сторону, с подскоками.

Махи ногами вперед, в стороны, вперед и в сторону с подскоками.

Полушпагат на правую ногу, левую ногу. Волны из исходных положений стоя, сидя на пятках на полу.

Повороты на 180° и 360° стоя на одной ноге, другая прижата к голеностопу. Равновесие стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, другую ногу в сторону, руки вверх или в стороны. Удержание равновесия после приземления, прыжков или подскоков.

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Подскоки, выпады, махи:

- *снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.*

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата.

Подскоки:

- ограничить количество выполняемых подскоков.

Махи:

- ограничить маховые упражнения с максимальной амплитудой движения.

Баскетбол

Теоретические сведения

Баскетбол — олимпийский вид спорта. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви баскетболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в нападении и защите. Правила соревнований по баскетболу. Обязанности и права игроков и судей.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.

Лучшие баскетболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Высокая, средняя и низкая стойка баскетболиста. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка шагом и прыжком. Повороты 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, 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, 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, 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 разученных приемов в игровых ситуациях.

Волейбол

Теоретические сведения

Волейбол — олимпийский вид спорта. Разновидности волейбола — волейбол, волейбол пляжный. Гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в защите и нападении. Расстановка игроков, игра «либеро». Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по волейболу.

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

Лучшие волейболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Перемещение приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед, с выпрыгиванием и приземлением на обе ноги. Прыжок вверх толчком одной и двумя ногами.

Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку в положении стоя на месте.

Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела.

Атакующий удар в прыжке толчком двумя ногами из зон 2, 3 и 4. Нижняя прямая и нижняя боковая подачи с попаданием в зоны 1, 5 и 6.

Тактика нападения: индивидуальные действия, обманные передачи, выбор направления передачи; взаимодействие игроков первой и второй линий между собой для завершения атаки.

Тактика защиты: взаимостраховка свободных зон. Использование в игре «либеро».

Использование разученных приемов в учебной игре.

Гандбол

Теоретические сведения

Гандбол — олимпийский вид спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви гандболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в нападении и защите. Тактико-технические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по гандболу.

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

Лучшие гандболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Перемещение скрестным, приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед. Остановки одной и двумя ногами. Бег с ускорениями 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 в различных направлениях с места, с разбега

в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полукотскока, после ловли в непосредственной близости защитника. 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, с различными способами бега, с различной траекторией (горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной) полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска; 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.

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол:

- ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем.

Баскетбол, волейбол, гандбол:

- исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота, так как нарушена деятельность пищеварительной и мочеполовой систем.

Гимнастика атлетическая

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения в тренажерном зале, при выполнении упражнений с отягощениями и на тренажерах.

Практический материал

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове по линии на полу, по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами, с поворотами, приседаниями на двух и одной ноге.

Упражнения для формирования различных групп мышц:

- для мышц голени: подъемы на носки без отягощений, с гантелями в руках, с грифом от штанги на плечах;
- для мышц спины: наклоны вперед со штангой за головой; в положении лежа тяга штанги к груди; тяга Т-образной штанги к груди в наклоне; подтягивание на перекладине в висе обычным, средним и широким хватом;
- для мышц груди: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ладони на ширине плеч, шире плеч); жим штанги узким хватом; разведение и сведение рук с гантелями в положении лежа на наклонной скамье; жим гантелей и штанги в положении лежа на наклонной скамье;
- для мышц плечевого пояса: жим гантелей и штанги стоя и сидя; тяга блочного устройства двумя руками стоя, сидя и в наклоне; разведение рук с гантелями сидя на наклонной скамье; подъем гантели поочередно правой и левой рукой в положении сидя на наклонной скамье;
- для мышц рук: сгибание и разгибание рук с гантелями сидя на скамье под углом 45°; хватом сверху разгибание рук со штангой из-за головы в положении стоя, лежа на наклонной скамье;
- для мышц брюшного пресса: в висе подтягивание коленей к груди; стоя наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем с гантелями за головой;
- для мышц бедра: частичные приседания (упражнение выполняется на четверть, половину или три четверти амплитуды) с изменением темпа и количества повторений.

Упражнения, комплексы и игры для развития координационных и кондиционных способностей учащихся. Кроссовый бег от 10 до 30 мин с частотой пульса 120—140 уд/мин; игра в футбол, баскетбол, гандбол; общеразвивающие упражнения с отягощением собственного тела, с различными эспандерами; упражнения на гимнастической перекладине, брусьях, тренажерах; комплексы упражнений круговой тренировки, включающих до 8—12 станций.

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Упражнения для развития координационных способностей:

- в игре в футбол, баскетбол, гандбол ограничить передвижения с высокой интенсивностью;
- ограничить интенсивность упражнений круговой тренировки.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата.

Упражнения для развития силы:

- ограничить вес отягощения;
- ограничить подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре.

Конькобежный спорт

Теоретические сведения

Правила безопасности занятий на уроках по конькобежному спорту. Подготовка коньков и одежды к занятиям на льду. Правила предупреждения травм и обморожений.

Закаливающее воздействие занятий конькобежным спортом. Влияние занятий конькобежным спортом на физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Тренировочный режим. Питание спортсмена.

Практический материал

Способы передвижения. Ходьба в коньках по снегу. Стояние на коньках на льду. Отталкивание поочередно правой и левой ногой. Скольжение на двух коньках по краю ледовой площадки. Скольжение на одном коньке с приставлением другого, на двух коньках змейкой. Отталкивание и скольжение на двух коньках по прямой,

по повороту вправо и влево. Повороты на двух коньках дугой и приставными шагами. Торможение «полуплугом» и «плугом». Старт. Бег по прямой и поворот. Бег с маховыми движениями двух рук. Финиширование. Бег на коньках 100, 200, 300, 500 м без учета времени. Подвижные игры на льду.

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег на коньках:

- *ограничить длину дистанции, исключить бег на коньках 500 м;*
- *исключить бег на коньках с высокой интенсивностью.*

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Разновидности и дистанции бега. Разновидности и способы прыжков. Разновидности метаний и толканий. Легкоатлетические многоборья. Легкая атлетика в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Практический материал

Бег. С изменением скорости, со сменой направления, с увеличением и уменьшением длины шага, выпрыгиваниями вверх толчком правой и левой ногой. Эстафетный бег с отрезками 30, 60, 100 м. Челночный бег 3×10 м, 4×9 м, 10×5 м. Бег с равномерной и переменной скоростью, кроссовый бег.

Прыжки. С места толчком двумя ногами. Многоскоки на двух ногах. Выпрыгивания вверх с доставанием рукой предмета. Прыжки в длину с разбега на дальность; прыжки в высоту разученным способом.

Метание. Теннисного мяча на дальность с места, с четырех-шести шагов и с полного разбега на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 10—25 м, на дальность отскока от стены.

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

- *исключить бег с высокой интенсивностью, эстафетный бег.*

Прыжки:

- *ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков, многоскоков, выпрыгиваний.*

Метание:

- *исключить метание с разбега.*

Лыжные гонки

Теоретические сведения

Условия хранения и особенности подготовки лыжного инвентаря, одежды и обуви к занятиям. Способы предупреждения обморожений при передвижении на лыжах. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. История развития лыжного спорта в Республике Беларусь. Лыжные гонки в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Практический материал

Повороты переступанием на месте и в движении. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.

Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Чередование попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Чередование попеременных и одновременных ходов. Коньковый ход. Чередование конькового хода с одновременным и попеременным лыжными ходами. Бесшажный ход. Передвижение по слабопересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.

Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.

Торможение «плугом», «упором». Торможение боковым соскальзыванием.

Преодоление препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перепрыгивание», «перелезание». Преодоление бугров (30—50 см высотой) и впадин при передвижении в низкой стойке.

Прохождение учебных дистанций с использованием изученных способов передвижения. Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов.

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег на лыжах:

- *исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.*

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 безопасного купания в открытых водоемах.

Способы спортивного плавания. Влияние занятий плаванием на здоровье учащихся. Закаливающее воздействие занятий плаванием. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Лучшие пловцы мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

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

Упражнения в воде. Упражнения для формирования техники движения руками, ногами и дыхания при плавании избранным стилем. Плавание в полной координации избранным стилем. Упражнения для отработки техники поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта. Проплавание до 100 м любым спортивным способом.

Координация 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 — проплавание отрезков 5—6 м, выполняя гребок только левой рукой, только правой рукой, попеременно двумя руками, используя для поддержания ног плавательные доски, надувные круги и т. п.; то

же, но с активными движениями ногами и полным циклом дыхания; плавание способом «кроль на груди» в полной координации дыхания с движениями рук и ног. Плавание 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 — проплывание отрезков 5—6 м, выполняя гребок только левой рукой, только правой рукой, попеременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т. п.; то же, но с активными движениями ногами и полным циклом дыхания; плавание способом «кроль на спине» в полной координации дыхания с работой рук и ног. Плавание 25 м без учета времени.

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

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

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Плавание:

- *ограничить проплывание с высокой интенсивностью отрезков и дистанций.*

Теннис настольный

Теоретические сведения

Теннис настольный — олимпийский вид спорта. Теннис в Единой спортивной классификации Республики Беларусь. Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Питание при занятиях теннисом. Видоизменение техники игры в настольный теннис. Совершенствование оборудования и инвентаря. Правила игры. Обязанности и права игроков и судей. Профилактика травматизма. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Лучшие спортсмены мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

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. Выпрыгивание вверх из низкого приседа. Приседания поочередно на правой и левой ноге. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180° в правую и левую стороны. Ускорения 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 перекладыванием ракетки в другую руку) в момент отскока мяча.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке; одиночных, серийных ударов, ударов с перемещениями вправо и влево, вперед и назад; подачи мяча с обманым движением корпуса и руки с ракеткой; ударов в различном темпе перед зеркалом; ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимально быстрого в положении 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 изменяющемуся приходящему вращению.

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

Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение 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 игры в современный настольный теннис (на примере демонстрации записи игры с показом и разбором основных вариантов тактических действий).

Применение разученных элементов в учебной игре.

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

- *исключить бег с максимальной скоростью 5×30 м, 10×30 м с интервалами отдыха до 1 мин.*

Прыжки:

- *ограничить интенсивность прыжков, выпрыгиваний и перепрыгиваний.*

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем.

- *исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота, так как нарушена деятельность пищеварительной и мочеполовой систем.*

Футбол

Теоретические сведения

Футбол — олимпийский вид спорта. Разновидности футбола: футбол, мини-футбол, футбол в залах, пляжный футбол. Гигиенические требования к одежде и обуви футболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в нападении, полузащите, защите. Техничко-тактические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по футболу.

Самоконтроль на занятиях футболом. Профилактика травматизма. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Лучшие футболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Общеподготовительные, специально-подготовительные упражнения и эстафеты с футбольным мячом. Подвижные игры и эстафеты с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, в «лабиринт» (с мячом и без мяча), на сближение с соперником, с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря), многоплановые игры для развития координационных способностей, скоростных способностей. 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 ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком. Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связей: «ведение — передача», «прием — передача», «прием — ведение — передача».

Удары по мячу на дальность и точность, обводка — отбор мяча, обводка — отбор — удар по воротам, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открытие, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, 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 мяча.

Упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости (бег с ведением мяча на дистанции до 1 км с ускорениями, рывками, прыжками), скоростно-силовых качеств, силы.

Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем.

Футбол:

- *исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота, так как нарушена деятельность пищеварительной и мочеполовой систем.*

ПРИМЕРНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

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. 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. Поочередные приседания с гантелями в руках на правой и левой ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Равновесие на одной ноге (стойка «Фламинго»). Прыжки через короткую скакалку до 5 мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре сидя сзади.

Подготовка и участие в школьных и районных физкультурно-оздоровительных мероприятиях, днях здоровья, спортивных соревнований.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ЗАВЕРШАЮЩИМ ОБУЧЕНИЕ НА ВТОРОЙ СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учащиеся должны знать и понимать:

- ◆ социальную и личностную значимость физической культуры в современном обществе;
- ◆ содержание здорового, физически активного образа жизни;
- ◆ негативное воздействие вредных привычек на развитие организма учащегося;
- ◆ положительное воздействие физкультурных и спортивных занятий на развитие и состояние органов и систем организма человека;
- ◆ нормы двигательной активности для оптимального развития организма, укрепления здоровья, поддержания умственной и физической работоспособности;
- ◆ критерии физического развития и уровни физической подготовленности;
- ◆ правила выполнения тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности;
- ◆ способы предупреждения травматизма при выполнении физических упражнений;
- ◆ правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных физкультурных занятий;
- ◆ основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии, их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности;

- ◆ значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования;
- ◆ систему спортивных соревнований по видам спорта, входящим и не входящим в программу Олимпийских игр;
- правила соревнований изученных игровых видов спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- ◆ правила безопасного поведения в процессе самостоятельных и организованных физкультурных и спортивных занятий, во время участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при посещении спортивно-массовых мероприятий;
- ◆ правила личной и общественной гигиены, гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, оборудованию и инвентарю;
- ◆ правила измерения и критерии оценки уровня своего физического развития и физической подготовленности;
- ◆ правила оценки величины физической нагрузки;
- ◆ правила изученных спортивных и подвижных игр;
- ◆ требования спортивной этики во время участия в спортивных соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- ◆ требования к двигательному режиму в учебные и неучебные дни.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

- ◆ комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки;
- ◆ тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных качеств;
- ◆ нормы и требования для получения нагрудного значка Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни:

- ◆ применять полученные знания, сформированные умения и навыки для соблюдения здорового, физически активного образа жизни;

- ◆ самостоятельно разрабатывать и соблюдать индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;
- ◆ 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;
- ◆ играть в изученные спортивные и подвижные игры;
- ◆ осуществлять судейство спортивных и подвижных игр;
- ◆ показать в каждом тестовом упражнении индивидуально максимальный результат;
- ◆ оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах;
- ◆ передвигаться на лыжах с помощью изученных лыжных ходов;
- ◆ проплывать не менее 25 м любым способом плавания.

**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 мероприятий¹

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество в учреждении образова- ния с числом учащихся (чел.):				Примечания
			до 220	до 440	до 880	свыше 880	
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивный инвентарь и оборудование для гимнастики, акробатики, аэробики и атлетической гимнастики							
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	—

1	2	3	4	5	6	7	8
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	Гири	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 брусев	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 специальных групп
15	Мат гимнастический	штука	10	20	30	40	—

1	2	3	4	5	6	7	8
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	Скалка гимнастическая	штука	20	20	40	40	—
23	Скалка 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	—

1	2	3	4	5	6	7	8
31	Комплект наградных 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	Транспаранты «Старт», «Финиш»	штука	1	1	2	2	—
39	Туфли беговые с шипами	пара	10	20	30	60	—

1	2	3	4	5	6	7	8
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	Воропа:						

1	2	3	4	5	6	7	8
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:						

1	2	3	4	5	6	7	8
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	—

1	2	3	4	5	6	7	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	Карбин 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	—

1	2	3	4	5	6	7	8
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							
78	Винтовка пневматическая	штука	2	4	6	10	—
79	Патроны для винтовки пневматической	штука	—	—	—	—	приобретаются по мере необходимости
Дополнительный спортивный инвентарь и оборудование, приобретаемые за счет средств приносящей доход деятельности, безвозмездной (спонсорской) помощи юридических лиц, индивидуальных предпринимателей							
Технические средства обучения							
80	Видеокамера	штука	1	1	1	1	—
81	Компьютер	штука	1	1	1	1	—
82	Мегафон	штука	1	1	2	3	—
83	Микрофон	штука	1	1	1	2	—
84	Музыкальный центр	штука	1	1	1	1	—
85	Проектор мультимедийный	штука	1	1	1	1	—

1	2	3	4	5	6	7	8
86	Телевизор	штука	1	1	1	1	—
87	Усилитель с колонками	штука	1	1	1	1	—
88	Шнур (удлинитель) электрический	штука	1	1	1	1	до 50 м
89	Экран переносной	штука	1	1	1	1	—
Спортивный гимнастический инвентарь и оборудование							
90	Веревочка с грузом	штука	2	3	4	6	до 5 м
91	Тренажер (операционный или многофункциональный)	штука	2	4	4	6	—
92	Штанга	штука	1	2	2	3	—
93	Эспандер	штука	6	8	10	15	—
94	Гантели разборные	пара	4	8	10	12	до 10 кг
Спортивная экипировка для сборных команд учреждения образования							
95	Костюм спортивный	штука	10	18	20	20	—
96	Майка, полорукавка, футболка спортивная	штука	10	18	20	20	—
97	Трусы спортивные	штука	10	18	20	20	—
98	Кроссовки спортивные	пара	10	18	20	30	—

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОБЫ
С 20 ПРИСЕДАНИЯМИ**

Методика: отдых 5 мин. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) за 10 с (пересчет за 1 мин). Дается дозированная нагрузка в виде 20 приседаний за 30 с. После нагрузки подсчитывается ЧСС за первые 10 с каждой минуты восстановления (пересчет за 1 мин).

Для дозирования параметров физической нагрузки осуществляется деление учащихся на подгруппы в зависимости от уровня прироста ЧСС на первой минуте и времени восстановления (табл. 4).

Таблица 4

Дозирование параметров физической нагрузки

Подгруппы	Объем физической нагрузки	Интенсивность физической нагрузки
Прирост ЧСС	Как в основной группе	Как в основной группе
Прирост ЧСС от 50 до 75 %	Как в основной группе	Снижена на 20 %
Прирост ЧСС > 75 % и время восстановления ЧСС > 5 мин	Снижен на 20 %	Снижена на 30 %

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Бег 1000, 1500 м выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Старт групповой. Учащимся, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 1 с.

6-минутный бег выполняется на беговой дорожке стадиона, которая предварительно размечается на каждые 10 или 20 м. 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 6 мин учитель подает звуковой сигнал (например, с помощью свистка), после которого учащиеся переходят на шаг, забыв 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 учащийся 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, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 10 м.

Ходьба 1500, 2000 м выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуется выполнять тестовое упражнение раздельно среди мальчиков и девочек. При небольшой наполняемости класса допускается выполнение упражнения одновременно всеми учащимися. Группа мальчиков (девочек) стартует одновременно.

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется 0 баллов. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 с.

Подтягивание на перекладине выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Поднимание туловища за 1 мин 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.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Учитель или другой учащийся располагается со стороны головы тестируемого и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу учителя (одновременно включается секундомер) ученик поднимает прямые ноги до угла 90° до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой учителем. Затем испытуемый опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 мин.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учащийся принимает исходное положение «упор лежа, кисти рук на ширине плеч, ноги вместе». Сохраняя прямое положение туловища и ног, учащийся сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90° и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, касаться пола коленями и грудью. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Бег 30 м проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему

правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 4×9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге — не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляются 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и 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 (рис. 1).

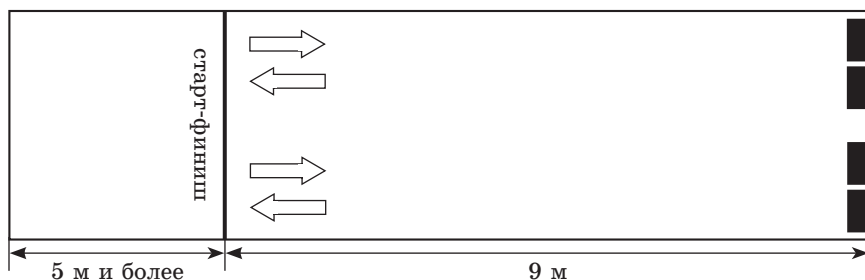


Рис. 1

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 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 мин выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители.

ли. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а учащийся продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 30 с или 1 мин.

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 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами выполняется на полу спортивного зала или на дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками выполняется в спортивном зале из исходного положения сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии. Используется мяч весом 1 кг. Учащийся удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

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 (рис. 2). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

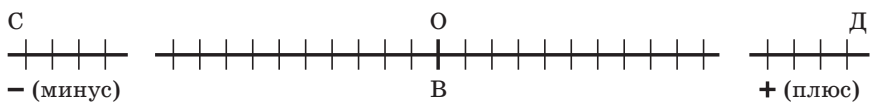


Рис. 2

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 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке. Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Учащийся принимает исходное положение, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

ЧАС ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА

(35 ч)

Баскетбол

Учебный материал

Технико-тактические действия. Приемы, способы выполнения и их разновидности. Стойки игрока, передвижения, остановки, держание и ловля мяча, передачи, ведение, броски по кольцу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Персональная защита.

Любительский и профессиональный баскетбол и его зрелищность. Организация и проведение любительских соревнований по баскетболу. Профессиональные подходы к баскетболу. Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве болельщика. Лучшие игроки мира, страны и региона и их достижения.

Повторение пройденного материала: передвижения игрока (ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки); ловля мяча одной и двумя руками; ведение мяча без зрительного контроля со сменой направления и скорости; передачи мяча на месте и в движении; передачи мяча при встречном движении; броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции; броски в движении, штрафной бросок; остановки шагом и прыжком после ведения и передач мяча; плотная опека игрока с мячом и без мяча; выбивание и вырывание мяча; персональная защита.

Ловля высоко летящего мяча: на месте, в прыжке, в движении.

Передачи мяча на месте и в движении, встречные передачи в парах; тройках; в колоннах по воздуху и с отскоком от пола.

Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления и скорости: на месте и в движении, обучение поворотам.

Броски мяча по кольцу: с места (одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции; после передвижений, ускорений, прыжков); в движении (бросок одной рукой снизу, двумя руками снизу; атака корзины по дуге после ведения и двух шагов; атака после двух шагов сходу); в прыжке (после остановки прыжком, шагом).

Финты и сочетания приемов: финт на проход — проход; ведение — поворот — бросок; финт на проход — ведение — поворот — бросок; финт на проход — финт на бросок — проход — бросок.

Накрывание мяча: в парах на месте и в движении.

Перехват мяча в игровых заданиях.

Действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча; выход для отвлечения. Индивидуальные действия игрока с мячом: выход с получением мяча — передача на бросок мяча; выход с получением мяча — бросок мяча; выход с получением мяча — проход с ведением мяча.

Волейбол

Учебный материал

Технико-тактические действия. Особенности выполнения игровых приемов (стоек, перемещений, передач, подач, нападающего удара). Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые взаимодействия в нападении и защите.

Любительский и профессиональный волейбол и его зрелищность. Организация и проведение любительских соревнований по волейболу. Профессиональные подходы к волейболу. Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве болельщика. Лучшие игроки мира, страны и региона и их достижения.

Повторение пройденного материала: стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений, с изменением направления; передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений, с изменением направления; подача нижняя прямая на точность; подача верхняя прямая на точность.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев — упор лежа — выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне

(колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки.

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке: имитации, упражнения с неподвижным мячом, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного учителем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного учителем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Нападающий удар: упражнения для освоения разбега, напрыгивания, упражнения для освоения ударного движения, имитация приема, упражнения с неподвижным мячом, выполнение нападающего удара с набрасывания учителя и партнера, упражнения с собственного подбрасывания.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки, прием мяча в парах, один расположен на задней линии, напротив выполняются подачи (силовые, планирующие, с различной траекторией) с места подачи.

Изменение направления передач: передача в тройках по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 — в 4, из 4 — обратно в 5).

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

При выполнении нападающих ударов: выбор способа отбивания мяча через сетку, имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками, имитация атакующего удара для отвлечения соперника.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3 выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий игрок будет находиться в зоне 2.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху либо двумя руками снизу.

Взаимодействие игроков, принимающих подачу, со связующим игроком: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, если связующий будет находиться в зоне 2, то игрок, принимающий подачу (нападающий удар), должен выполнить доводку мяча в зону 2. Прием с подачи в зону 3 для передачи: занимающийся располагается в зоне 6 (5, 1), подачей мяч направляют игроку, который должен выполнить доводку в зону 3.

Страховка игрока, принимающего подачу: каждый игрок должен быть готов подстраховать партнера, принимающего подачу, особенно у боковых линий. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще. При этом зоны действий перераспределяются между другими игроками. Три игрока расположены на задней линии, один — у сетки, подачу принимает один игрок, остальные страхуют (прием игрока зоны 1 — страхует игрок зоны 6, принимает игрок зоны 6 — страхуют игроки зон 1 и 5, прием игрока зоны 5 — страхует игрок зоны 6).

При проведении учебных игр применять разученные технико-тактические действия.

Гандбол

Учебный материал

Техника безопасности во время занятий гандболом. Соблюдение требований при подготовке оборудования и инвентаря к факультативным занятиям. Подготовка игрового поля и площадок к занятиям. Профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах гандболистов. Врачебный контроль: регулярность прохождения медосмотров, допуск к занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

Технико-тактические действия игроков защиты и нападения. Игровые действия в игре 2 на 3, 3 на 4, 3 на 2, 4 на 3 игрока. Передача мяча вразрез двух защитников, в отрыв с выходом один на один с вратарем.

Технико-тактические действия: финт — обход, отбор — финт — бросок по воротам, создание численного преимущества, обманные действия без мяча и с мячом, игра двух нападающих против трех защитников, игра трех нападающих против двух защитников, заслон, борьба за выгодную позицию.

Обманные действия (ускорения, развороты и т. п.) без мяча и с мячом; жонглирование мячами, попеременно правой и левой рукой; ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями; передачи мяча правой и левой рукой, в прыжке, с опоры при параллельном и встречном движении; в парах и тройках остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей; ловля мяча левой рукой, правой рукой, двумя руками, бросок по воротам в прыжке с опоры; броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции; броски по воротам с линии, с угла, семиметровые броски.

Футбол

Учебный материал

Технико-тактические действия игроков защиты и нападения. Игровые действия в игре 2 на 3, 3 на 4, 3 на 2, 4 на 3 игрока. Передача мяча вразрез двух защитников, в отрыв с выходом один на один с вратарем. Технико-тактические действия: отбор — обводка — передача, отбор — обводка — удар по воротам, создание численного преимущества, обманные действия без мяча и с мячом, игра двух нападающих против трех защитников, игра трех нападающих против двух защитников, заслон вратаря, борьба за выгодную позицию.

Практика судейства игры в футбол. Судейство игры в качестве секретаря, помощника судьи в поле, бокового судьи, судьи в поле.

Игра в футбол, участие в соревнованиях. Игра на стандартном поле полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах учреждения образования, региональных турнирах.

Правила игры. Обманные действия (ускорения, развороты и т. п.) без мяча и с мячом.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногой, поочередно ногой и головой.

Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями.

Передачи мяча правой и левой ногой, головой при параллельном и встречном движении.

В парах и тройках остановка катящегося мяча правой и левой ногой с последующей передачей.

Остановка ногой и грудью летящего мяча с последующим ударом по воротам.

Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового удара.

Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение — передача, прием — передача, прием — ведение — передача, ведение — удар по воротам, прием — удар по воротам, остановка — передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами.