

УТВЕРЖДЕНО
Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.05.2009 № 32

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» (I—XI классы)

1. Цель изучения предмета

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

2. Задачи изучения предмета

I ступень общего среднего образования

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

- физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- двигательных умений и навыков, составляющих содержание «школы движений»;
- способов деятельности, необходимых для подвижных игр;
- духовно-нравственных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности.

Воспитательные задачи учебного предмета: содействие становлению и развитию:

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

Оздоровительными задачами учебного предмета являются:

- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами физической культуры;
- укрепление физического здоровья;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие разностороннему физическому развитию;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- повышение умственной работоспособности.

II ступень общего среднего образования

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

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

Воспитательные задачи учебного предмета: содействие становлению и развитию:

- отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- потребности в здоровом образе жизни, физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;
- таких черт характера, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- координационных и кондиционных способностей;
- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

Оздоровительными задачами учебного предмета являются:

- освоение навыков здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- содействие укреплению здоровья учащихся, всестороннему их физическому развитию;
- повышение умственной и физической работоспособности.

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 и организованных физкультурных занятий;

- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях.

III ступень общего среднего образования

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

- убеждения в необходимости здорового образа жизни;

- физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий избранными видами спорта;

- духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности;

- двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта;

- современных оздоровительных технологий, представляющих интерес для учащихся.

Воспитательные задачи учебного предмета: содействие развитию и закреплению:

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

- потребности в здоровом образе жизни, физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;

- координационных и кондиционных способностей;

- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;

- таких черт характера, как дисциплинированность, честность, коллективизм, отзывчивость, смелость, доброжелательность, настойчивость в достижении цели.

Оздоровительными задачами учебного предмета являются:

- освоение навыков здорового образа жизни;

- содействие укреплению здоровья учащихся, разностороннему физическому развитию;

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;

- повышение умственной и физической работоспособности.

К прикладным задачам учебного предмета относятся:

- обеспечение успешной социальной адаптации и безопасной жизнедеятельности учащихся;

— формирование знаний, умений, навыков, кондиционных и координационных способностей, необходимых для будущей профессиональной деятельности;

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

— обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;

— формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях.

3. Содержание образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

I ступень общего среднего образования

Олимпийский путеводитель

Представление об Олимпийских играх: мифы и легенды древности, программа и участники Олимпийских игр.

Современные Олимпийские игры. Их значение, символика, ритуалы. Честная игра в спорте. Олимпийские правила честной игры. Олимпийская награда за благородный поступок.

Зимние и летние Олимпийские игры. Виды спорта, включённые в программу зимних и летних Олимпийских игр.

Олимпийская Беларусь. Олимпийские чемпионы — гордость белорусской нации.

Формирование культуры здоровья и здорового физически активного образа жизни средствами физической культуры

Двигательный режим школьника. Режим учебного и выходного дня учащихся I—IV классов. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня.

Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья. Правила формирования и сохранения правильной осанки.

Закаливание. Значение закаливания для здоровья. Простейшие приёмы и правила закаливания.

Представление о физическом развитии и его показателях. Влияние занятий физической культурой на физическое развитие.

Понятие о физической подготовленности. Правила выполнения тестов физической подготовленности.

Влияние физических упражнений и подвижных игр на организм занимающихся.

Значение и правила здорового образа жизни.

Правила выполнения комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Представления о длине тела и массе тела, частоте сердечных сокращений, частоте дыхания и правила их измерения.

Правила безопасного поведения во время занятий по физической культуре.

Формирование школы движений

Строевые упражнения. Обучающие подвижные игры с элементами строя.

Разновидности ходьбы. Обучающие подвижные игры и соревновательные задания с ходьбой.

Разновидности бега. Бег на дистанции от 30 до 1000 м. Бег на расстояние за различное время от 1 до 6 мин. Развивающие подвижные игры с бегом.

Прыжки на месте на двух ногах, на месте на двух ногах с поворотами на 180°, на месте на одной ноге; в длину с места толчком двух ног, в длину с разбега, в высоту с места, в высоту с разбега, многоскоки с места на двух и на одной ноге. Обучающе-развивающие подвижные игры с прыжками.

Метание теннисного мяча с места в цель, с места на дальность. Броски и ловля мяча. Обучающие подвижные игры с бросками и ловлей мяча.

Акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине.

Способы передвижения на лыжах: ходьба переступанием, скольжение на двух лыжах, спуски с гор, подъёмы в гору, повороты на месте. Обучающие подвижные игры.

Плавание. Скольжение на груди и спине. Способы плавания «кроль на спине» и «кроль на груди». Плавание до 25 м. Обучающие подвижные игры на воде.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для развития двигательных-координационных способностей (точно дифференцировать и воспроизводить пространственные, временные и силовые характеристики движений, сохранять равновесие, точно реагировать на изменяющиеся ситуации, согласовывать одновременные и последовательные движения различными частями тела, воспроизводить ритм движения; согласовывать свои движения с движениями партнёров).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для развития кондиционных (скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, выносливости) способностей.

Физическая подготовка, рекреация, оздоровление

Развитие способности:

точно дифференцировать и воспроизводить пространственные характеристики движений;

точно дифференцировать и воспроизводить временные характеристики движений;

точно дифференцировать и воспроизводить скоростно-силовые характеристики движений;

сохранять равновесие;

точно, быстро и своевременно реагировать на изменяющиеся ситуации;

согласовывать одновременные и последовательные движения различными частями тела;

точно воспроизводить ритм движения;

согласовывать свои движения с движениями партнёров.

Развивающие и развивающе-обучающие подвижные игры и соревновательные задания для развития двигательного-координационных способностей.

Соревновательные задания на лучший результат в тестах на координацию движений.

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

Развивающие и развивающе-обучающие подвижные игры и соревновательные задания для развития кондиционных способностей.

Соревновательные задания на лучший результат в тестах.

II ступень общего среднего образования

Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни средствами физической культуры

Обеспечение безопасности занятий.

Правила:

безопасного поведения во время уроков и самостоятельных занятий по физической культуре;

передвижения к месту занятий физической культурой на открытом воздухе индивидуально и группами;

поведения в общественном транспорте;

подготовки безопасных мест занятий;

страховки, самостраховки;

оказания первой доврачебной помощи (самопомощи) пострадавшему при ушибах, вывихах, обморожениях;

поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий, связанных с большим скоплением людей.

Методика самоконтроля.

Понятие самоконтроля в физическом воспитании.

Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Тестовые упражнения учебной программы — объективные показатели самоконтроля уровня физической подготовленности.

Норма веса и окружности грудной клетки для своего роста. Норма ЧСС и ЧД в покое для своего возраста. Допустимая норма ЧСС во время

физкультурных занятий. Измерение частоты сердечных сокращений и частоты дыхания после дозированной нагрузки.

Правила выполнения тестовых упражнений. Правила самооценки развития основных физических качеств и уровня общей физической подготовленности. Критерии измерения выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Задачи, показатели, методические рекомендации для предварительного, текущего, этапного самоконтроля.

Гигиенические знания.

Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность. Общие требования к упражнениям, повышающим умственную работоспособность в процессе выполнения домашних заданий.

Индивидуальные показатели физического развития: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки. Влияние физкультурных и спортивных занятий на физическое развитие.

Влияние общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность учащегося. Профилактика умственного перенапряжения средствами физической культуры.

Закаливание. Значение закаливания для здоровья. Правила закаливания с помощью воздушных ванн и водных процедур в различные времена года.

Гигиена одежды учащегося. Правила соблюдения гигиены тела в различные времена года.

Оптимальный двигательный режим учащихся в учебные и выходные дни.

Влияние оптимального двигательного режима на динамику умственной работоспособности учащихся в течение учебного года.

Комплексы физических упражнений, повышающие умственную работоспособность в процессе самоподготовки в различное время года.

Методика самостоятельных занятий.

Понятие об общей физической подготовке человека. Значение уровня физической подготовленности для здоровья учащегося.

Понятие об учебном задании (УЗ) для физической подготовки.

Понятие и правила регулирования физической нагрузки.

Правила построения системы УЗ в процессе самостоятельных занятий, направленных на развитие силы и силовой выносливости.

Понятие о правильной раскладке сил в беге на расстояние в заданное время.

Правила проведения изучаемых спортивных игр.

Правила проведения подвижных игр в различные времена года.

Здоровый образ жизни.

Понятие о здоровье человека и здоровом образе жизни.

Основные преимущества и требования здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на состояние здоровья, физическое развитие, двигательные способности человека.

Двигательная активность в здоровом образе жизни, её влияние на здоровье человека.

Понятие об общей физической подготовке, гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности.

Использование средств физической культуры в режиме труда и отдыха — условие здорового образа жизни.

Профилактика заболеваний средствами физической культуры.

Олимпизм и олимпийское движение

Истоки возникновения Олимпийских игр. Легенды и реальность Олимпии. Олимпийские идеалы. Олимпийские игры – великий праздник древности. Расцвет и упадок античных Олимпиад.

Олимпийские игры современности. Пьер де Кубертен – основоположник современных Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые Олимпийские игры в Афинах 1896 года. Первые зимние Олимпийские игры (1924 г.). Отечественные спортсмены на олимпийской арене и их достижения (1952—1994 гг.).

Дебют белорусских олимпийцев в Хельсинки (1952 г.). Олимпийские медали белорусских спортсменов в Мельбурне (1956 г.). Триумф белорусских спортсменов на Олимпийских играх 1960—1990 гг.

Дебют национальной олимпийской команды Республики Беларусь на зимних и летних Олимпийских играх.

Международный олимпийский комитет. Олимпийская хартия – единый кодекс правил и условий проведения Олимпийских игр. Крупнейшие международные соревнования: чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры.

Основные ценности олимпизма, провозглашённые в Олимпийской хартии. Влияние олимпийских идеалов на формирование нравственных отношений учащихся к физическому и духовному самосовершенствованию. Вклад белорусских олимпийцев в пропаганду идеалов олимпизма и здорового образа жизни подрастающего поколения.

Олимпийская символика, её значение.

Содержание ритуалов открытия и закрытия Олимпийских игр: эстафета олимпийского огня, клятва спортсменов и судей, подъём олимпийского флага. Олимпийский девиз, уважение к национальному флагу, талисманы Олимпийских игр.

Освоение основ видов спорта

Общеразвивающие упражнения, используемые в различных видах спорта для развития двигательных-координационных способностей и физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Лёгкая атлетика.

Ходьба:

обычная с изменением длины, частоты шагов;
 с различным положением рук;
 по линиям и разметкам;
 с перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро;
 на носках, на пятках, на внешней стороне стопы;
 скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, в полном приседе.
 спортивным шагом.

Бег:

семенящий бег на месте и в движении;
 со сменой скорости и направления;
 с высоким подниманием бедра на месте и в движении;
 с «захлёстыванием» голени на месте и в движении;
 повторный бег с ускорением на 20—30 м, бег по инерции после ускорения;
 переменный бег с максимальной скоростью;
 с переменной скоростью: 20 м медленно, 20 м быстро, 20 м с максимальной скоростью;
 укороченным шагом с максимальной частотой движений;
 старт с опорой одной рукой;
 низкий старт, стартовый разбег, бег по прямой;
 30 м, 60 м, 100 м с высокого старта на скорость;
 челночный бег 4 x 9 м;
 равномерный бег на заданное время 2, 4, 6 мин;
 эстафетный бег (эстафеты встречная и по кругу);
 кроссовый бег.

Прыжки с места:

вверх с доставанием подвешенных предметов;
 вверх толчком двух ног подтягивая колени без продвижения вперёд, с продвижением вперёд;
 с поворотом на 90°, 180°;
 в длину толчком двух ног на заданное расстояние, на дальность;
 через резинку, скакалку;
 с ноги на ногу «в шаге»;
 тройной, пятерной прыжок с места;
 на месте на одной ноге, подтягивая колено без продвижения вперёд, с продвижением вперёд;
 вверх толчком двух ног, подтягивая колени (без продвижения и с продвижением вперёд);
 на заданное расстояние;
 на максимальный результат.

Прыжки в длину:

с короткого (3–5 шагов) разбега способом «согнув ноги»;
 с длинного (10–14 шагов) разбега способом «согнув ноги»;

Прыжки в высоту:

с двух-трёх шагов, доставая рукой и ногой подвешенный мяч;
 с прямого разбега способом «перешагивание»;
 с короткого (3—5 шагов) и с длинного (10—14 шагов) разбега способом «перешагивание».

Метание:

теннисного мяча с места на точность попадания в горизонтальную цель;

теннисного мяча с места, с трёх шагов разбега на заданное расстояние;

теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность по коридору шириной 10 метров;

теннисного мяча на заданную и максимальную дальность отскока от стены;

мяча 150 г и теннисного мяча с 4 шагов разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и дальность;

с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с различного расстояния.

Броски набивного мяча:

из-за головы с места, с шага;

от груди с места, с шага, снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту;

двумя руками из различных исходных положений с места и с шага, вперёд-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту;

подбрасывание набивного мяча снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту;

ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх с хлопком (одним, двумя, тремя) ладонями, после поворота на 90° и 180°, после приседания;

ловля набивного мяча двумя руками после подбрасывания и приседания.

Гимнастика, акробатика.

Строевые упражнения:

построение в колонну, шеренгу, круг;

повороты на месте направо, налево, кругом;

перестроение уступом из одной шеренги в две, три, четыре и обратно;

перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении;

перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну.

Ходьба:

обычная с замедлением и ускорением темпа движений;

обычная в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы;

на носках со сменой длины, направления и темпа шагов;
 семенящим шагом;
 приставными шагами влево, вправо, приставными шагами вперёд
 поочередно левой и правой;
 скрестным шагом влево и вправо;
 в полуприседе, в полном приседе;
 спиной вперёд;
 по диагоналям и разметкам;
 со сменой длины шага;
 спортивным шагом.

Упражнения для формирования правильной осанки:

ходьба с предметом на голове по полу, по гимнастической скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки;

ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой;

ходьба на носках приставными шагами с поворотами и приседаниями по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну;

комплексы упражнений со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами;

комплексы упражнений на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и в вися на гимнастической стенке.

Напрыгивание и спрыгивание:

напрыгивание на гимнастическую скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага;

спрыгивание с гимнастической скамейки на две ноги;

прыжки в глубину;

напрыгивание в упор на коленях на гимнастического коня или козла (высота до 100 см), спрыгивание в полуприсед на мягкость приземления.

Опорные прыжки:

ноги врозь через гимнастического козла в длину (высота козла 110 см — м), в ширину (высота 100 см — д);

ноги врозь через козла в длину (мостик на расстоянии не менее 1 м);

ноги врозь через коня в длину (мальчики).

Упражнения в равновесии:

ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну;
 расхождение на встречных курсах передвижения по узкой опоре;
 стоя на гимнастической скамейке, бревне повороты на носках,
 приседание на двух ногах;

махом ноги поворот на 180° на носке;

стойки «Фламинго» и «Ласточка».

Висы:

на согнутых руках;

подтягивание в вися на перекладине с прыжка;

подтягивание в вися (м);

подтягивание в вися стоя и лёжа (д);

подтягивание согнутых в коленях ног к груди в вися на гимнастической стенке или перекладине (д, м);

размахивание изгибами в вися на перекладине (м), в вися на верхней жерди (д);

из размахивания изгибами соскок махом назад в мягкий доскок;

на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног;

в вися на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием;

в вися поднимание и опускание согнутых и прямых ног (д);

в вися поднимание и опускание прямых ног (м);

на низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись.

Упоры (м):

напрыгивание в упор на низкую перекладину;

упор прогнувшись на низкой перекладине;

из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на низкую перекладину;

ходьба на руках в упоре на полу;

ходьба на руках в упоре на низких параллельных брусьях;

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

на низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо);

в упоре на параллельных брусьях подтягивание согнутых в коленях ног к груди с последующим выпрямлением и опусканием;

на низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор; из упора на перекладине низкой махом назад соскок с поворотом плечом назад на 90°;

размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе вперёди;

сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) на 180°;

размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе вперёди, сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180° в соскок;

размахивание в упоре на предплечьях;

упор на руках согнувшись;

подъём разгибом в сед ноги врозь;

подъём разгибом в упор;
 из размахивания в упоре соскок махом назад;
 сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз;
 перемахи из упора в упор верхом;
 повороты из упора верхом в упор;
 стойка на плечах в упоре на брусьях;
 из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь.

Упоры (д):

напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев;
 упор прогнувшись на нижней жерди;
 из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой
 переворот в упор на нижнюю жердь;
 сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке;
 из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги
 переворот в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев, упор
 прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо);
 из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) за
 верхнюю жердь, левая (правая) в сторону, сед углом (держат), перехват
 левой (правой) с поворотом направо (налево) за верхнюю жердь, опуская
 ноги, перехват правой (левой) за нижнюю жердь с поворотом направо
 соскок в стойку правым (левым) боком к нижней жерди.

Лазание:

по наклонной гимнастической скамейке;
 подтягивание в упоре лёжа на груди на наклонной гимнастической
 скамейке;
 по гимнастической стенке приставными шагами в горизонтальном
 направлении с последовательным перехватом рук;
 по гимнастической стенке в вертикальном направлении с
 разноимёнными и одноимёнными перехватами рук;
 по канату в два и три приёма с помощью ног;
 по канату с помощью ног в два приёма на скорость;
 передвижение в вися на горизонтальном и наклонном рукоходе;
 по шесту с помощью ног в три приёма;
 по канату и шесту без помощи ног на расстояние (м);
 по канату и шесту на руках, ноги в положении «угол» (м).

Упражнения на гимнастическом бревне* (д):

передвижение на носках вперёд, назад, укороченным и приставным
 шагом влево и вправо (низкая опора);
 поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным
 продвижением вперёд;

* При отсутствии гимнастического бревна упражнение выполняется на
 рейке перевернутой гимнастической скамейки

соединение прыжков на одной и двух ногах на месте, с незначительным продвижением вперёд: прыжок на левую (правая назад), прыжок на правую (левая вперёд), на левую (правая назад);

прыжки с продвижением вперёд: махом правой на две, на правую (левую назад), на левую (правая назад); махом правой прыжок на две ноги;

прыжок на левую (правая назад), руки в стороны, прыжок на правую (левая вперёд), руки вперёд, прыжок на левую (правая назад), руки вниз;

прыжки с продвижением вперёд: махом правой вперёд прыжок на две (правая вперёди), прыжок на правую (левая назад), прыжок на левую (правая вперёд); шаг правой, мах левой, прыжок на две (левая вперёди);

махом одной вперёд поворот на 180° , руки через стороны вверх и вниз;

из стойки продольно принять положение упора присев на одной ноге, вторая вперёд в сторону;

из стойки поперёк опускание в сед на бедре;

из стойки правая (левая) спереди повороты на 90° и 180° ;

повороты на 180° махом одной назад, руки через стороны вверх и вниз в стороны;

соскок прогнувшись из полуприседа толчком двумя с поворотом на 90° ;

поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180° .

Выполнение комбинации из изученных упражнений, включающих ходьбу, повороты, прыжки, равновесие и соскок.

Акробатические упражнения:

группировка из положения лёжа на спине;

перекат назад из упора присев и перекат вперёд в группировке;

кувырок, два кувырка вперёд;

стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами;

из стойки на коленях перекат вперёд прогнувшись;

полушпагат и шпагат с опорой руками;

из упора присев кувырок назад в упор присев;

из упора присев кувырок назад в полушпагат (д);

из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м);

длинный кувырок с 2—3 шагов разбега толчком двух ног (м);

толчком двумя из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами;

мост наклоном назад с помощью (д);

опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д);

«мост» прогибом самостоятельно (д);

переворот из «моста» в упор присев (д);

из упора присев стойка на голове и руках толчком двух ног (м);

стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с помощью и самостоятельно (м);

переворот в сторону;

комбинация из разученных упражнений: два кувырка вперёд в группировке, стойка на лопатках с прямыми ногами, перекат вперёд в группировке в упор присев, прыжок прогнувшись в доскок.

Комплексы упражнений утренней гимнастики из 6—12 упражнений без предметов, с гимнастической палкой, со скакалкой, с гантелями, в исходном положении сидя и лёжа на полу (по одному комплексу в каждой четверти).

Перекладина низкая (м):

подъём переворотом толчком одной и махом другой ноги, упор прогнувшись, перемах из упора в упор верхом, из упора верхом поворот в упор, соскок махом назад из упора;

оборот назад прогнувшись в упоре.

Перекладина высокая (м):

размахивания изгибами;

подъём силой переворотом в упор;

подъём в упор разгибом;

из вися соскок махом назад;

Комбинация из пяти-шести упражнений.

Брусья параллельные (м):

сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз;

размахивание в упоре на предплечьях и на руках;

из размахивания в упоре на предплечьях подъём махом вперёд в сед ноги врозь;

из седа ноги врозь кувырок вперёд согнувшись в сед ноги врозь;

из размахивания в упоре соскок махом назад;

из размахивания в упоре на руках упор согнувшись и подъём разгибом в сед ноги врозь.

Комбинация из пяти-шести упражнений.

Брусья разновысокие (д):

вис на верхней жерди;

размахивания изгибами;

вис присев на нижней;

толчком двумя вис лёжа на нижней;

сед углом на нижней;

соскок с поворотом на 180° из седа на бедре.

Комбинация из четырёх — шести упражнений.

Лыжная подготовка:

способы передвижения на лыжах: бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход, коньковый ход;

спуск с гор в высокой, средней и низкой стойках;

подъём в гору «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»;

повороты на месте и в движении;

поворот упором двумя лыжами;

преодоление бугров и впадин;

торможения «плугом» и «полуплугом».

Использование и чередование различных способов передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности.

Кроссовая подготовка:

бег по пересечённой местности по песку, по грунту, по траве;

бег в гору и под гору;

бег с изменением длины и частоты беговых шагов;

преодоление горизонтальных препятствий в шаге;

преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега;

групповой и индивидуальный старт;

кроссовый бег.

Спортивные игры.

Баскетбол:

стойки, перемещения в стойке приставным шагом;

остановка шагом и прыжком;

ведение мяча поочередно правой и левой рукой;

ведение мяча с изменением направления и скорости;

ведение мяча без зрительного контроля;

обводка препятствий;

вырывание и выбивание мяча;

передачи мяча на месте и в движении.

передачи мяча с отскоком от пола стоя на месте, при параллельном и встречном движении;

ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

ловля высоколетающего мяча;

перемещения с передачами мяча в парах, в тройках со сменой мест;

бросок мяча с места в прыжке толчком двух ног;

бросок по кольцу одной рукой с места с ближней и средней дистанции;

бросок по кольцу с места и в шаге двумя руками с дальней дистанции;

штрафной бросок;

бросок мяча после ведения и двух шагов;

защитные действия против игрока, владеющего мячом;

защитные действия против игрока, атакующего кольцо;

постановка заслона.

Тактические действия игрока под щитом в нападении и в защите, персональная защита.

Учебная игра 5 x 5, 4 x 4, 3 x 3.

Учебная игра в стритбол.

Судейская практика.

Волейбол:

стойки игрока;

перемещение в стойках выпадами и приставным шагом;
 приём и передача мяча снизу двумя руками;
 приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд;
 приём мяча снизу двумя руками после подачи;
 приём мяча, отскочившего от сетки;
 передачи мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку;
 передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через сетку;
 передачи мяча двумя руками сверху в прыжке;
 приём и передача мяча сверху двумя руками;
 передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках с переменной мест;

передачи мяча сверху двумя руками через сетку стоя на месте и с передвижением вдоль сетки вправо и влево;

нижняя прямая подача с шагом вперёд;

верхняя прямая подача с места и с шагом вперёд;

нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в первую, пятую и шестую зоны;

нападающий удар;

блокирование;

страховка.

Учебная игра.

Судейская практика.

Гандбол:

стойки и передвижения;

повороты на месте;

ведение мяча со средним и низким отскоком;

ведение с изменением скорости и направления передвижения;

остановка тремя шагами;

ловля мяча двумя руками;

ловля высоколетящего мяча в прыжке;

ловля катящегося мяча;

ловля и передача мяча при встречном и параллельном движении;

передачи одной и двумя руками стоя на месте;

передачи мяча в движении одной рукой сбоку;

передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха;

передачи мяча в движении;

броски по воротам сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой;

7-метровый штрафной бросок;

взаимодействие игроков в защите, в нападении;

приёмы игры в защите;

приёмы игры в нападении;

персональная защита.

Учебная игра.

Судейская практика.

Футбол:

передвижения скрестным и приставным шагами, с ускорениями, спиной вперёд;
 остановка ногой катящегося и летящего мяча;
 остановка летящего мяча грудью;
 ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма с изменением скорости и направления;
 передачи мяча в квадратах;
 передачи мяча в парах с передвижением;
 жонглирование мячом;
 удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы;
 удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу передней, внутренней и внешней частью подъёма;
 удары по катящемуся мячу носком;
 удары головой по мячу после набрасывания партнёром;
 удары по летящему мячу серединой лба;
 11-метровый штрафной удар;
 вбрасывание мяча из-за боковой линии;
 обманные движения с мячом;
 обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча;
 простейшие тактические комбинации в парах и в тройках.
 Учебная игра.
 Судейская практика.

Плавание.

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;
 специальные упражнения на суше для отработки поворота.

Упражнения в воде:

приседания с погружением в воду с головой;
 выдох в воду;
 выдох в воду с поворотом головы;
 доставание предметов со дна открывая глаза в воде;
 скольжение лёжа на груди с опорой руками о плавательную доску и без опоры;
 скольжение лёжа на спине;
 движения ног способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнёра, стоящего на месте;

скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди;
 согласование движений рук с дыханием стоя на дне и в сочетании с ходьбой;
 согласование движений рук, ног и дыхания;
 плавание с опорой одной и двумя руками о доску;
 плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки;
 плавание с помощью рук с доской на ногах;
 соскок с бортика в воду вниз ногами с различными положениями рук;
 спад в воду из положения сидя на бортике, руки вверх;
 стартовый прыжок в воду с тумбочки;
 плавание способом «кроль на спине» в полной координации;
 плавание способом «кроль на груди» в полной координации.
 Плавание на дистанции 25—50 м без учёта и с учётом времени.

Физическая подготовка, рекреация, оздоровление

Физическая подготовка определена в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (2003) как деятельность, направленная на развитие физических способностей и двигательных навыков с учётом вида деятельности учащегося. Физическая подготовка на уроках физической культуры представляет собой многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие учащихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

В рамках учебного предмета «Физическая культура и здоровье» физическая рекреация рассматривается как отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, развлечения), а также воздействия на организм естественных сил природы.

В физическом воспитании учащихся оздоровление* представляет собой многогранный комплексный процесс, направленный на достижение, сохранение и укрепление здоровья.

Оздоровление тесно связано и всегда рассматривается во взаимодействии с физической подготовкой и рекреацией.

Физическая подготовка и оздоровление:

развитие основных двигательных-координационных способностей:

* Оздоровление является одним из основных результатов повышения функциональных резервов организма школьника на основе его разносторонней физической подготовки.

чувства времени, ориентации в пространстве, чувства дистанции, равновесия, ритма, способности к расслаблению, согласования движений отдельных частей тела, согласования своих движений с движениями партнёров, дифференцирования усилий, точности и быстроты реакции;
развитие кондиционных способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости, гибкости.

В целях определения уровня физической подготовленности учащихся используется комплекс тестовых упражнений и 10-балльная шкала оценки уровня развития физических качеств. На практике используются пять уровней физической подготовленности учащихся:

высокий;
выше среднего;
средний;
ниже среднего;
низкий.

Рекреация и оздоровление:

комплексы упражнений утренней гимнастики в положении стоя, сидя, лёжа, без предметов, с физкультурным инвентарем, с использованием веса собственного тела;

спортивные игры;

подвижные игры и эстафеты;

передвижение на лыжах и кроссовый бег;

упражнения и комплексы для восстановления нормальной работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем после физических нагрузок;

аутотренинг (самовнушение).

III ступень общего среднего образования

Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни средствами физической культуры

Девушки:

здоровый образ жизни девушки, практические подходы к его организации с учетом особенностей женского организма;

влияние здорового образа жизни на физическое и психическое здоровье будущего потомства;

влияние занятий физической культурой на состояние и динамику здоровья девушки;

формы и методы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями с учетом особенностей женского организма;

дневник самоконтроля;

методика оценки уровня физической подготовленности;

использование результатов самоконтроля уровня физической подготовленности в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

планирование и коррекция содержания самостоятельных занятий с учётом результатов самоконтроля и цикличности физиологических функций женского организма;

гигиена девушки при занятиях физическими упражнениями;

двигательный режим учебного и выходного дня;

режим питания в процессе занятий физическими упражнениями;

понятие кондиционных способностей, методика их развития в процессе организованных и самостоятельных занятий;

понятие физической нагрузки;

методы коррекции содержания, объёма и интенсивности физической нагрузки с учетом цикличности физиологических функций женского организма;

понятие двигательно-координационных способностей, методика их развития в процессе организованных и самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма.

Юноши:

здоровый образ жизни, практические подходы к его организации с учётом способствующих и препятствующих факторов;

влияние здорового образа жизни на физическое и психическое здоровье будущего потомства;

формы и методы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

гигиена юноши при занятиях физическими упражнениями;

методика оценки уровня физической подготовленности;

использование результатов самоконтроля уровня физической подготовленности для коррекции содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями;

понятие кондиционных способностей и методика их развития в процессе организованных и самостоятельных занятий;

понятие физической нагрузки;

средства и методы нормирования физической нагрузки с учётом требований, предъявляемых во время службы в Вооружённых силах Республики Беларусь;

понятие двигательно-координационных способностей и методика их развития в процессе организованных и самостоятельных занятий;

требования, предъявляемые к юношам допризывного и призывного возраста при подготовке к службе в Вооружённых силах Республики Беларусь.

Девушки и юноши:

методические особенности физкультурных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста;

дидактические, развивающие и обучающие подвижные игры;

прикладное значение физической культуры и спорта;

правила соревнований изучаемых на уроках физкультуры видов спорта.

Олимпизм и олимпийское движение

Девушки и юноши:

экономическое, политическое, воспитательное, образовательное значение спорта высших достижений для современного общества;

Олимпийские игры, Параолимпийские игры, Специал Олимпикс;

Международный олимпийский комитет, Национальный олимпийский комитет, их влияние на популяризацию гуманистических идеалов олимпизма среди населения;

основные направления деятельности Национального олимпийского комитета Республики Беларусь, его международные связи;

летние и зимние олимпийские виды спорта, их развитие в Республике Беларусь;

представительство белорусских спортсменов на Олимпийских играх;

высшие достижения спортсменов страны на Олимпийских играх;

социальная и личностная значимость физической культуры в современном обществе;

понятие «Спорт для всех»;

влияние занятий физической культурой на качество жизни населения страны;

прикладное значение физической культуры и спорта.

Девушки:

виды спорта, в которых принимают участие женщины на Олимпийских играх;

представительство белорусских женщин на Олимпийских играх, их вклад в копилку олимпийских медалей белорусских спортсменов;

значение для женщин участия в движении «Спорт для всех».

Физическая подготовка

Обеспечение безопасности занятий и сохранения здоровья:

правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных соревнований и массовых мероприятий;

санитарно-гигиенические требования к физкультурному и спортивному оборудованию и инвентарю, спортивной одежде и обуви;

подготовка безопасных мест занятий;

самооценка собственных сил, страховка, самостраховка, взаимопомощь;

обеспечение безопасности внеурочных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Освоение основ видов спорта

Лёгкая атлетика.

Ходьба:

разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции;

оздоровительная ходьба.

Бег:

с заданной скоростью;
 в заданное время;
 на заданное расстояние;
 из положения сидя лицом или спиной к направлению бега на скорость;
 со сменой направления и длины шагов;
 на лучший результат в заданное время;
 челночный бег 4 x 9 м, 3 x 10 м, 10 x 5 м;
 эстафетный бег по кругу с отрезками 15, 30, 60 м;
 встречная эстафета;
 с низкого и высокого старта 60 м, 100 м на скорость;
 распределение сил в беге в течение 2, 4, 6 минут;
 чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м;
 1000 м (д), 1500 м и 3000 м (ю) на результат;
 кроссовый бег.

Прыжки:

с места толчком двух ног на дальность;
 толчком двух ног на заданное расстояние;
 с места и с разбега в высоту с доставанием рукой предмета;
 многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх;
 многоскоки на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков;
 на одной ноге с подтягиванием колена толчковой ноги;
 в длину с разбега на результат;
 в высоту с разбега изученным способом на результат.

Метание (д):

броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы вперёд-вверх из различных исходных положений с места, с шага, с двух (трёх, четырёх) шагов, на дальность и заданное расстояние;

броски набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу-вверх на заданную высоту, на максимальную высоту;

ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после хлопка руками за спиной, после броска вверх и последующего приседания, после поворота на 360 °;

теннисного мяча на максимальную и заданную дальность отскока от стены с места, с шага, с двух (трёх, четырёх) шагов;

теннисного мяча с места, с четырёх бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние;

теннисного мяча в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20—25 м.

Метание (ю):

броски и ловля набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы вперёд-вверх на дальность из различных исходных положений с места, с шага, с двух (трёх, четырёх) шагов, на заданное расстояние;

броски и ловля набивного мяча (3 кг) двумя руками снизу-вверх на заданную и максимальную высоту;

ловля набивного мяча (3 кг) двумя руками после броска партнёра, после хлопка руками за спиной, после броска вверх и последующего приседания, после поворота на 360 °;

мяча 150 г с четырёх бросковых шагов на дальность и на заданное расстояние;

гранаты 700 г с двух и четырёх бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние;

гранаты 700 г в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20—25 м.

Аэробика (д).

Упражнения для формирования правильной осанки:

ходьба без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по гимнастической скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами с различным положением рук;

обычным шагом, на носках, скрестным шагом вправо (влево);

шагами вальса, польки, мазурки;

движениями современных танцев;

то же, но с различными положениями и комбинациями положений рук.

Бег:

обычный в темпе, задаваемом музыкальным сопровождением;

приставными шагами влево, вправо;

то же, но с поворотами кругом после четырёх повторений;

Общеразвивающие упражнения стоя на месте:

без предметов для подвижности суставов и пластики движений;

для рук и для ног («пружинка»);

для плечевого пояса и ног («пружинка»);

для плечевого пояса, ног (выпады) и туловища (повороты, наклоны)

с движениями рук;

для шеи, туловища, рук и ног;

для туловища, ног и рук.

Упражнения в упоре на коленях:

для мышц рук и туловища;

для бёдер и тазового пояса;

для живота и ног;

для спины и рук;

для позвоночника, рук и шеи;

для голени, голеностопных суставов и стоп.

Специальные упражнения:

для воспитания пластичности движений с чередованием напряжения и расслабления мышц, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других мышечных групп;

плавные движения руками, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами, полуприседами и приседаниями;

«волны» из положения сидя на пятках на полу, из положения стоя; маховые движения руками и ногами в различных соединениях;

прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук;

прыжки попеременно на левой, правой и двух ногах в сочетании с различными движениями рук.

Акробатика (д):

стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног;

два кувырка в группировке вперёд слитно;

два кувырка в группировке назад слитно;

равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат»;

переворот боком («колесо»);

комбинация из не менее чем шести изученных элементов.

Атлетическая гимнастика (ю):

упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц шеи, трапециевидных и дельтовидных мышц, больших грудных мышц, двуглавых мышц плеча, мышц предплечья, прямых мышц живота, четырёхглавых мышц бедра, икроножных мышц, мышц задней поверхности бедра, наружных косых мышц живота, длинных и широчайших мышц спины, трёхглавых мышц плеча с различными отягощениями (весом собственного тела, гантелями, штангой, гирями, различными грузами и т. п.);

то же, но с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, пружина, блочный тренажер и т. п.);

комплексы упражнений для формирования мышечной массы.

Акробатика (ю):

два кувырка вперёд слитно;

два кувырка назад слитно;

длинный кувырок вперёд толчком двух ног;

равновесие «ласточка»;

два переворота боком («колесо») слитно;

стойка на голове и руках;

стойка на руках (с помощью);

комбинация из не менее чем пяти изученных элементов.

Лыжная подготовка:

передвижение бесшажным ходом;

передвижение одношажным ходом;

передвижение двухшажным одновременным ходом;

передвижение попеременным двухшажным ходом;

передвижение коньковым ходом;

переход от одновременных ходов к попеременным и обратно;

подъём в гору «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой»;

спуски в высокой, средней стойках;

повороты переступанием и упором в движении;
 торможение «полуплугом», «плугом»;
 использование перечисленных способов передвижения при
 прохождении дистанции до 3 км (д) и до 5 км (ю).

Кроссовая подготовка:

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

Спортивные игры.

Баскетбол:

ведение мяча правой, левой, попеременно правой и левой руками;
 ведение мяча без зрительного контроля со сменой скорости и
 направления движения;
 перехваты мяча во время ведения, выбивание мяча;
 ловля высоколетящего мяча в прыжке двумя руками и после
 отскока от щита;
 передача мяча различными способами стоя на месте, при движении
 в одном направлении и при встречном движении;
 бросок мяча по кольцу одной рукой с места от плеча;
 броски мяча по кольцу с ближней, средней и дальней дистанции;
 бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов;
 штрафной бросок;
 тактические взаимодействия при персональной и зонной защите;
 тактические взаимодействия при позиционном нападении.
 Игра на одно кольцо «Стритбол».

Двухсторонняя игра.

Судейская практика.

Волейбол:

перемещения в различных стойках при приёме мяча снизу и сверху;
 передача мяча снизу двумя руками;
 передача мяча сверху двумя руками;
 приём мяча снизу двумя руками после подачи;
 приём мяча снизу одной рукой в падении на грудь;
 приём мяча снизу двумя руками с падением на спину;
 нижняя прямая подача;
 верхняя прямая подача;
 страховка при приёме мяча после подачи и при нападающем ударе;
 первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2;
 обманные передачи со второго и четвёртого номера;
 нападающий удар.
 Двухсторонняя игра.

Судейская практика.

Гандбол:

ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам;

ведение мяча с изменением скорости передвижения;

ловля мяча одной и двумя руками стоя на месте и в движении;

ловля и передача мяча при встречном движении;

ловля и передача мяча с отскоком от площадки;

передача мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой;

ловля и передача мяча в тройках, при скрестном движении, при перемещении восьмеркой;

отвлекающие индивидуальные действия в нападении;

бросок из опорного положения с сопротивлением защитника;

7-метровый штрафной бросок;

игра вратаря: отбивание и ловля мяча;

подстраховка в защите;

зонная защита;

согласованные тактические действия вратаря, защитников и нападающих.

Двухсторонняя игра.

Судейская практика.

Футбол:

разновидности футбола: мини-футбол и футзал;

ведение мяча правой, левой ногой;

ведение мяча попеременно правой и левой ногами;

удар правой, левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъёма, внутренней стороной стопы, внешней частью подъёма, носком;

удар ногой и головой по летящему мячу;

удары по мячу на дальность и точность;

остановка катящегося и летящего мяча ногой;

остановка летящего мяча грудью;

жонглирование мячом;

вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шага;

игра вратаря: отбивание и ловля мяча;

11-метровый штрафной удар;

техничко-тактические связки: ведение — передача, приём — передача, приём — ведение — передача, приём — удар по воротам, приём — ведение — удар по воротам, обводка — отбор мяча, обводка — отбор — удар по воротам;

тактические действия игроков в защите и нападении;

взаимодействия игроков без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества);

подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты, скоростной выносливости с ведением мяча, обводкой стоек, приёмом и остановкой мяча, ударами по воротам;

игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола;

игры с защитой ворот (для подготовки вратаря);

игра в футбол по упрощённым правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков;

игра в футбол для команд из 7—8 человек с учетом деления поля на участки.

Судейская практика.

Требования к уровню подготовленности учащихся

Требования к уровню подготовленности учащихся за период обучения на уровне общего базового образования.

Учащиеся должны знать:

- правила безопасного поведения на организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, понимать значение их выполнения для сохранения здоровья и жизни;
- двигательный режим учебного и выходного дня учащегося, понимать значение занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья;
- правила дыхания при выполнении физических упражнений;
- понимать значение правильной осанки для своего здоровья, знать правила формирования и сохранения правильной осанки;
- иметь представление о закаливании, понимать значение закаливания для своего здоровья, знать простейшие правила закаливания;
- иметь представление о физическом развитии (длина тела и масса тела, частота сердечных сокращений, частота дыхания), влияние занятий физической культурой на физическое развитие;
- знать показатели своего физического развития, правила их измерения;
- иметь представление об уровне физической подготовленности, знать показатели и тесты оценки уровня физической подготовленности, правила выполнения тестовых упражнений;
- понимать значение и преимущества здорового образа жизни;
- знать правила выполнения комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- иметь представление об Олимпийских играх (когда и где возникли Олимпийские игры древности, как часто они проводились, где

проходили соревнования, кто принимал в них участие, как назывались победители древних Олимпийских игр, чем они награждались, когда прекратились Олимпийские игры древности; влияние Олимпийских игр на развитие культуры древних греков);

- знать, когда возникли современные Олимпийские игры, где были проведены первые Олимпийские игры современности, почему пять колец разного цвета являются символикой Олимпийских игр, девиз Олимпийских игр;
- знать, что такое «честная игра» в спорте, олимпийские правила честной игры, какую Олимпийскую награду вручают спортсмену за благородный поступок;
- основные этапы развития современного олимпийского движения, его значение для сближения народов и стран;
- основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии, их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности;
- значение Олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования;
- первых призёров и современных чемпионов Олимпийских игр, их вклад в прославление Родины;
- знать белорусских спортсменов — героев Олимпийских игр, прославивших Родину;
- названия и назначение изученных упражнений и способов деятельности;
- правила (технику) выполнения изученных общеразвивающих упражнений, разновидностей ходьбы, бега, прыжков, метаний, акробатических упражнений, передвижений на лыжах, изученного способа плавания (при наличии бассейна или возможности обучения плаванию);
- правила проведения изученных подвижных игр;
- упражнения, используемые для развития координации движений, тестовое упражнение для оценки координации движений;
- упражнения, используемые для развития силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкости, выносливости; тестовые упражнения для оценки уровня их развития (их измерения);
- определение понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»;
- преимущества здорового образа жизни;
- требования к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях физической культурой;
- значение основных органов и систем организма человека для выполнения различных упражнений;

- влияние физических упражнений на развитие и состояние органов и систем;
- значение нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем для двигательной деятельности человека;
- положительное воздействие оптимальной двигательной активности на организм человека;
- норму двигательной активности, необходимую для оптимального развития организма, укрепления здоровья, поддержания умственной и физической работоспособности в своём возрасте;
- определение физического развития, методы его измерения;
- определение физической подготовленности и показатели своего уровня физической подготовленности;
- правила выполнения тестовых упражнений для измерения уровня физической подготовленности;
- влияние вредных привычек на внешний вид, поведение, умственное, физическое, интеллектуальное развитие человека;
- особенности заданий, направленных на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей;
- правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий.
- правила безопасного поведения на уроках физической культуры, во время спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- правила безопасного поведения во время самостоятельных и организованных занятий физическими упражнениями;
- меры предупреждения возникновения опасностей на воде, спортивных площадках, стадионе, в парках, во дворе, дома;
- способы предупреждения и исправления ошибок при выполнении физических упражнений и в игровой деятельности;
- требования страховки и самостраховки;
- технику выполнения всех изученных физических упражнений;
- комплексы упражнений для самостоятельного развития кондиционных и координационных способностей;
- правила ведения дневника самоконтроля;
- правила изучаемых видов спорта, подвижных и народных игр.
- комплексы упражнений утренней гимнастики для самостоятельных занятий;
- комплексы упражнений для профилактики сколиоза и заболеваний глаз;
- правила измерения и оценки уровня своего физического развития;
- правила оценки величины физической нагрузки;

- правила составления комплекса упражнений для поддержания умственной работоспособности, подготовки организма к физкультурным занятиям;
- индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями;
- объяснять значение занятий физическими упражнениями для здоровья;
- правильно дышать при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правильную осанку на уроках, во время самоподготовки, в быту и во время занятий физическими упражнениями и др.;
- измерять основные показатели физического развития (длину тела и массу тела, частоту сердечных сокращений, частоту дыхания), оценивать («лучше» или «хуже») изменения своего физического развития;
- сравнивать («лучше» или «хуже») результаты выполнения тестовых упражнений;
- перечислить правила здорового образа жизни, объяснить их значение для своего здоровья;
- правильно выполнять изученные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- пересказать легенду возникновения Олимпийских игр, объяснить успех Олимпийских игр древности, причины прекращения древних Олимпийских игр; уметь объяснить, что такое Олимпийский огонь, Олимпийская эмблема, Олимпийский флаг, Олимпийский талисман, почему проводятся зимние и летние Олимпийские игры; рассказать о церемониях открытия и закрытия Олимпийских игр, награждения победителей; назвать первого призёра Олимпийских игр из Беларуси, олимпийских чемпионов, прославивших на весь мир нашу страну на последних Олимпийских играх;
- технически правильно выполнять изученные упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний, акробатические упражнения, передвижения на лыжах, изученные способы плавания (при наличии бассейна или возможности обучения плаванию);
- играть в изученные подвижные игры;
- различать, для развития каких способностей (координационных и кондиционных) применяются те или иные упражнения;
- оценивать по величине ЧСС (пульсу) и самочувствию нагрузку при выполнении физических упражнений;
- технически правильно выполнять тестовые упражнения для оценки кондиционных способностей;

- показать максимально возможный для себя результат в тестовых упражнениях;
- обосновывать необходимость следования гуманистическим идеалам олимпизма;
- объяснить значение побед на Олимпийских играх для престижа своей страны;
- соотносить своё отношение к физической культуре с её значением для всестороннего развития личности;
- соблюдать гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях физической культурой;
- постоянно соблюдать правильную осанку;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- использовать тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных способностей;
- оценивать собственный уровень развития отдельных физических качеств и уровень общей физической подготовленности;
- правильно измерять и оценивать уровень своего физического развития;
- соблюдать индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;
- применять полученные знания и умения для соблюдения здорового образа жизни;
- постоянно поддерживать правильную осанку;
- оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом тесте и уровень общей физической подготовленности;
- правильно измерять и оценивать уровень своего физического развития;
- самостоятельно разрабатывать и соблюдать индивидуальный режим учебного и выходного дня;
- применять полученные знания, сформированные умения и навыки для соблюдения здорового образа жизни;
- оказать первую доврачебную помощь при различных травмах;
- технически правильно выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения с предметами и без предметов, тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных способностей;
- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для развития силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости;
- передвигаться на лыжах разученными видами лыжного хода;
- при наличии бассейна или условий для обучения плаванию проплыть не менее 25 м любым спортивным способом;

- играть в изученные спортивные и подвижные игры;
- осуществлять судейство спортивных и подвижных игр;
- показать в каждом тестовом упражнении индивидуально максимальный результат;
- вести здоровый образ жизни;
- выполнять требования правил безопасного поведения в процессе самостоятельных и организованных занятий физическими упражнениями;
- соблюдать гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физической культурой;
- вести дневник самоконтроля;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- использовать тесты физической подготовленности для определения уровня развития двигательных способностей;
- оценивать уровень развития физических качеств в каждом тесте и уровень общей физической подготовленности;
- правильно измерять и оценивать уровень своего физического развития;
- составить и выполнять комплекс упражнений для развития отстающего физического качества, поддержания умственной работоспособности в течение учебного дня.

Учащиеся должны владеть (быть готовыми):

- применять полученные знания, умения, навыки во время выполнения физических упражнений;
- соблюдать гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях физической культурой.
- самостоятельно использовать изученные физические упражнения для решения задач физического самовоспитания;
- объяснить правила выполнения физических упражнений;
- самостоятельно организовать и принять участие в разученных подвижных играх.
- дать оценку величине нагрузки («высокая», «средняя», «низкая») при развитии двигательных-координационных и кондиционных способностей;
- руководствуясь субъективными ощущениями, информировать о нагрузке учителя;
- выполнять тестовые упражнения для оценки двигательных-координационных и кондиционных способностей на максимально возможный для себя результат;
- показать в каждом тестовом упражнении и учебном нормативе максимально возможный для себя результат; применять полученные знания для адекватной оценки современного развития

физической культуры, спорта и олимпийского движения в стране;

- улучшить в течение учебного года показатели в каждом тестовом упражнении и уровень общей физической подготовленности;
- принять участие в школьных спортивных соревнованиях по различным видам спорта;
- принять участие в судействе спортивных соревнований, в организации и работе жюри физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Требования к уровню подготовленности учащихся за период обучения на уровне общего среднего образования.

Учащиеся должны знать:

- определение понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»;
- структурные компоненты здорового образа жизни;
- влияние здорового образа жизни на физическое и психическое здоровье будущего потомства;
- требования к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- влияние вредных привычек на умственное, физическое, интеллектуальное развитие человека;
- значение развития нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем для обеспечения двигательной деятельности человека;
- понятия «кондиционные способности человека» и «координационные способности человека»;
- норму двигательной активности, необходимую для оптимального развития организма, укрепления здоровья, поддержания умственной и физической работоспособности в своём возрасте;
- определение и показатели своего уровня физического развития и уровня физической подготовленности;
- правила выполнения тестовых упражнений для измерения уровня физической подготовленности;
- упражнения и способы их выполнения для развития физических качеств и координационных способностей;
- правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий;
- методические особенности физкультурных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста;
- дидактические, развивающие и обучающие подвижные игры;
- прикладное значение физической культуры и спорта;
- правила соревнований изучаемых на уроках физкультуры видов спорта;
- историю Олимпийских игр;

- основные этапы развития современного олимпийского движения, его значение для сближения народов и стран;
- понятия «олимпизм», «олимпийское движение», «спорт для всех», «Олимпийские игры» и «Параолимпийские игры»;
- значение Олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования;
- функции Национального олимпийского комитета, его значение в развитии олимпийского движения в Республике Беларусь;
- зимние и летние олимпийские виды спорта;
- фамилии белорусских спортсменов – чемпионов и призёров Олимпийских игр.
- прикладное и оздоровительное значение изучаемых в школе видов спорта;
- правила безопасного поведения во время организованных и самостоятельных занятий;
- способы предупреждения и исправления ошибок во время тренировочной и игровой деятельности;
- требования к установке спортивных снарядов и правила пользования различными тренажёрами;
- методы взаимостраховки и самостраховки;
- правила измерения и оценки уровня своего физического развития и уровня физической подготовленности.

Девушки должны знать:

- гигиенические требования во время и после занятий физическими упражнениями и спортом с учётом особенностей женского организма;
- правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий с учётом цикличности физиологических функций женского организма;
- нормирование физических нагрузок с учётом особенностей женского организма.
- правила изучаемых в школе видов спорта, спортивных и народных игр.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать правила безопасности во время физкультурных занятий и спортивных соревнований;
- предупреждать травмоопасные ситуации во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий;
- готовить безопасные места занятий;
- использовать страховку, самостраховку, оказывать взаимопомощь;

- соблюдать правила личной и общественной гигиены, гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдать индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;
- постоянно поддерживать правильную осанку;
- определить и измерить собственный уровень физического развития и физической подготовленности;
- применять полученные знания и умения для ведения здорового образа жизни;
- выступать в роли судьи по спорту и члена жюри при проведении спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- обосновывать необходимость следования гуманистическим идеалам олимпизма;
- объяснить значение побед на Олимпийских играх для престижа своей страны;
- соотносить своё отношение к физической культуре и спорту с их значением для всестороннего развития личности;
- применять полученные знания для адекватной оценки современного развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в стране;
- оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах;
- технически правильно выполнять тестовые и контрольные упражнения учебной программы;
- при наличии бассейна проплывать не менее 50 м любым спортивным способом плавания;
- составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики сохранения зрения, формирования правильной осанки, развития отстающего физического качества, поддержания умственной работоспособности в течение дня;
- определять и регулировать объём и интенсивность физических нагрузок во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом с учётом уровня физической подготовленности и возрастно-половых особенностей;
- вести дневник самоконтроля.

Девушки должны уметь:

- соблюдать с учетом особенностей женского организма гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях физической культурой и спортом;
- планировать и соблюдать с учетом цикличности физиологических функций женского организма индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня.

Юноши должны уметь:

- использовать результаты самоконтроля уровня физической подготовленности для коррекции содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- применять различные средства и методы нормирования физической нагрузки с учётом требований, предъявляемых к службе в Вооруженных силах Республики Беларусь;
- выполнять требования, предъявляемые к юношам допризывного и призывного возраста для подготовки к службе в Вооруженных силах Республики Беларусь.

Учащиеся должны владеть (быть готовыми):

- показать в каждом тестовом упражнении и учебном нормативе максимально возможный для себя результат;
- принять участие в спортивных соревнованиях по различным видам спорта;
- принять участие в судействе спортивных соревнований, в организации и работе жюри физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- использовать различные виды двигательной активности и виды спорта в зависимости от сезона.