

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
С РУССКИМ ЯЗЫКОМ ОБУЧЕНИЯ

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

V—XI классы

*Утверждено  
Министерством образования  
Республики Беларусь*



МИНСК  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ  
2009

[www.adu.by](http://www.adu.by)

УДК 373.121.414:373.5:[796+613]  
ББК 74.267.5  
У91

Учебное издание

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
для общеобразовательных учреждений  
с русским языком обучения

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
И ЗДОРОВЬЕ**  
**V—XI классы**

Нач. редакционно-издательского отдела *Г. И. Бондаренко*  
Редактор *И. Н. Лапанец*  
Художественный редактор *И. А. Усенко*  
Компьютерная верстка *Ю. М. Головейко*  
Корректор *Ю. А. Яковченко*

Подписано в печать 01.06.2009. Формат 60×84/16. Бумага газетная.  
Гарнитура Школьная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,51.  
Уч.-изд. л. 4,4. Тираж 2020 экз. Заказ

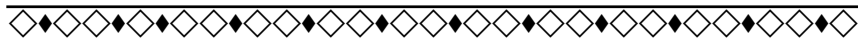
Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования»  
Министерства образования Республики Беларусь.  
ЛИ № 02330/0494469 от 08.04.2009. Ул. Короля, 16, 220004, г. Минск

Минское областное унитарное предприятие «Борисовская укрупненная  
типография им. 1 Мая». ЛП № 02330/0150443 от 19.12.2008.  
Ул. Строителей, 33, 222120, г. Борисов

---

ISBN 978-985-465-537-6

© Министерство образования  
Республики Беларусь, 2009  
© НМУ «Национальный институт  
образования», 2009



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Общая характеристика учебного предмета.** 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» представлено базовым и вариативным компонентами.

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

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

Раздел «Основы видов спорта» включает практический и необходимый теоретический учебный материал, который осваивается на практических учебных занятиях одновременно с двигательными умениями, навыками, способами деятельности. Содержание практического учебного материала представлено упражнениями, комплексами и игровыми элементами таких

видов спорта, как гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, что соответствует общим задачам формирования координационных и кондиционных способностей учащихся.

**Вариативный компонент** представлен такими видами спорта, как плавание, аэробика, атлетическая гимнастика, теннис настольный, конькобежный спорт, а также учебным материалом спортивных игр, изучаемых на более высоком уровне. Содержание вариативного компонента может использоваться учителем физической культуры с учетом интересов школы, учащихся и наличия физкультурно-спортивной базы в соответствии с примерным распределением учебного материала для каждого класса.

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

Понятие «здоровье» в названии учебного предмета является комплексным и определяется созданием в каждом общеобразовательном учреждении условий и мотивации для регулярных физкультурных занятий учащихся, формирования у них основ здорового образа жизни.

Указанная цель достигается в результате решения образовательных, воспитательных, оздоровительных, прикладных задач.

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

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

**Воспитательными задачами** учебного предмета являются 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* физического воспитания являются:

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

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 в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС).

## У КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

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

<sup>1</sup> В условиях беснежной зимы взамен лыжной подготовки.

<sup>2</sup> При наличии условий для обучения плаванию допускается использовать 10 ч вариативного компонента и до 14 ч за счет других тем учебного материала раздела «Основы видов спорта».

<sup>3</sup> Количеством часов не регламентируются.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

### ЗНАНИЯ

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

**Гигиенические знания.** Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие. Индивидуальные показатели физического развития (масса тела, окружность грудной клетки, рост).

**Правила самостоятельных занятий.** Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Правила проведения не менее трех подвижных игр. **Самоконтроль.** Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений. Правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД). Нормы веса для своего роста.

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

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

## ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Теоретические сведения

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

#### Практический материал

**Ходьба.** Обычная ходьба с изменением длины, частоты шагов. Техника спортивной ходьбы.

**Бег.** Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении, бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении. Стартовый разбег\*, бег по прямой<sup>1</sup>. Бег 30, 60 м с высокого старта на скорость\*. Челночный бег 4×9 м\*. Кроссовый бег.

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

**Прыжки с разбега.** В длину согнув ноги с короткого разбега\*, в высоту с прямого разбега способом «перешагивание»\*.

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

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

## ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности учащихся на уроках гимнастики и акробатики. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Требования к подготовке и уборке мест занятий.

### Практический материал

**Строевые упражнения.** Построение в колонну\*, шеренгу\*, круг\*; повороты на месте\*; перестроение\* из одной шеренги в две, три, четыре и обратно.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее звездочкой (\*) отмечены упражнения, обязательные для изучения и оценки техники выполнения.



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

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну, повороты на носках, приседание на двух ногах, стойки «фламинго»\* и «ласточка»\*. Комбинации\* из разученных упражнений.

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

**Упоры.** Напрыгивание в упор на низкую перекладину (м); напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев (д); упор прогнувшись на низкой перекладине (м) и на нижней жерди (д); из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь\* (д), на низкую перекладину\* (м); ходьба на руках в упоре на полу (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м), в упоре на гимнастической скамейке (д).

**Лазанье.** По наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке приставными шагами в горизонтальном направлении с последовательным перехватом рук, по гимнастической стенке в вертикальном направлении с разноименными и одноименными перехватами рук; подтягивание в упоре лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке; лазанье по канату\* в три приема с помощью ног.

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

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

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

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

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

**Развитие** координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

Ходьба и бег по пересеченной местности. Движения рук и постановка стопы в кроссовом беге. Бег в гору и под гору\*. Чередование ходьбы и бега. Индивидуальный и групповой старт. Кросс\* до 2 км.

**Развитие** координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

*(изучаются элементы двух из четырех спортивных игр)*

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

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

**Футбол.** Передвижение скрестным и приставным шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы\*. Применение разученных приемов в условиях игры.

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

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

**Развитие** частоты движений ног и способности быстро набирать скорость; способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движения при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.

## ТЕСТИРОВАНИЕ

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

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

Результаты тестовых упражнений используются для планирования и корректировки содержания поурочного календарно-тематического плана и планов-конспектов уроков.

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

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	3	1	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	4	3	2	1	—	—	—
Бег 30 м (с)	5,5	5,7	5,8	5,9	6,1	6,2	6,3	6,5	6,8	6,9 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	9,9	10,0	10,3	10,5	10,7	10,8	11,0	11,1	11,4	11,5 и более
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	157	153	148	143	138	137 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,26 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	7	6	5	4	3	2	1	0 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	44	42	40	38	36	34	32	30	28	27 и менее
Бег 30 м (с)	5,8	5,9	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	7,0	7,2	7,3 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	10,7	10,9	11,1	11,4	11,5	11,7	11,9	12,2	12,5	12,6 и более
Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	140	135	130	125	124 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	6,10	6,11 и более

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

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Бег 60 м (с)	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,5 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	353	340	326	313	300	286	273	260	247	246 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	105	—	—	100	95	90	85	80	79 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	37	34	31	29	27	24	22	20	18	17 и менее
Лазанье по канату с помощью ног (м)	5	—	4,5	—	4	3,5	—	3	2	1,5 и менее
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	6,20	6,30	6,40	6,50	7,00	7,14	7,27	7,40	7,53	7,54 и более
Плавание (без учета времени) (м)	—	50	—	—	25	—	—	12	—	10 и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,37	8,50	9,04	9,17	9,30	9,40	9,50	10,00	10,10	10,11 и более

<b>Девочки</b>										
Бег 60 м (с)	10,2	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,7 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	314	300	286	273	260	246	233	220	207	206 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	100	95	—	—	90	85	—	80	75	74 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	22	21	19	18	17	16	15	14	13	12 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	17	15	13	11	10	9	—	8	7	6 и менее
Лазанье по канату с помощью ног (м)	5	4,5	4	—	3	—	—	2	—	1 и менее
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	6,50	7,00	7,10	7,20	7,30	7,43	7,57	8,10	8,23	8,24 и более
Плавание (без учета времени) (м)	—	50	—	—	25	—	—	12	—	10 и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,46	9,00	9,14	9,27	9,40	9,57	10,14	10,30	10,46	10,47 и более

## VI КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

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

<sup>1</sup> В условиях беснежной зимы взамен лыжной подготовки.

<sup>2</sup> При наличии условий для обучения плаванию допускается использовать 10 ч вариативного компонента и до 14 ч за счет других тем учебного материала раздела «Основы видов спорта».

<sup>3</sup> Количеством часов не регламентируются.



## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

### ЗНАНИЯ

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

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

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

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

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

# ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

**Ходьба.** С различными положениями рук на носках, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней стороне стопы, в полуприседе, со сменой длины и частоты шагов, по линиям и разметкам.

**Бег.** Повторный бег с ускорением на 20—30 м, бег по инерции после ускорения; переменный бег с максимальной скоростью. Старт с опорой одной рукой\*<sup>1</sup>. Низкий старт, стартовый разбег. Бег 30, 60 м на скорость\*. Равномерный бег на заданное время 2, 4, 6 минут. Челночный бег 4×9 м\*. Кроссовый бег.

**Прыжки с места.** Вверх толчком двух ног с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед; на месте на одной ноге с подтягиванием колена без продвижения вперед, с продвижением вперед (3—5—7 прыжков).

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

**Метание.** Метание теннисного мяча с трех шагов разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору шириной 10 м\*, на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага. Подбрасывание набивного мяча снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с двумя хлопками ладонями, после поворота на 90° и 180°, после приседания, после броска партнера.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее звездочкой (\*) отмечены упражнения, обязательные для изучения и оценки техники выполнения.

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

## ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

**Строевые упражнения.** Ходьба спортивным шагом, перестроение из одной шеренги в две\*, перестроения\* в движении из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении; ходьба по диагоналям и разметкам.

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

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

**Напрыгивания и спрыгивания.** Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, на гимнастического коня или козла в упор присев\*. Спрыгивание со скамейки, с гимнастического коня или козла (высота до 100 см) в полуприсед\* на мягкость приземления. Прыжки в глубину.

**Упражнения на гимнастическом бревне<sup>1</sup> (д).** Передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед\*. Из стойки продольно принять положение упора присев на одной ноге, вторая

---

<sup>1</sup> При отсутствии гимнастического бревна упражнение выполняется на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

вперед в сторону\*. Из стойки поперек опускание в сед на бедре. Из стойки правая (левая) нога впереди повороты на 90° и 180°.

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

**Упоры.** 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) (м)\*. 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) (д)\*. Ходьба на руках в упоре на низких параллельных брусках (м). В упоре на параллельных брусках подтягивание согнутых в коленях ног к груди с последующим выпрямлением и опусканием (м).

**Лазанье.** По гимнастической лестнице изученными способами, по канату в два приема\*.

**Акробатические упражнения.** Из стойки на коленях перекинуть вперед прогнувшись. Из упора присев кувырок назад в упор присев (м, д), кувырок назад в «полушпагат» (д)\*, кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м)\*. Толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (м)\*. «Мост» наклоном назад с помощью (д)\*. Комбинация из 3 изученных упражнений\*.

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

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

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности учащихся на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила

перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

### **Практический материал**

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

**Развитие** координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

## **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Теоретические сведения**

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

### **Практический материал**

Ходьба в чередовании с бегом по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных\* и вертикальных\* препятствий шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, перепрыгивая. Согласование движений рук и ног при преодолении препятствий. Кросс\* до 3 км.

**Развитие** координационных способностей, аэробной выносливости (м, д).

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

*(изучаются элементы двух из четырех спортивных игр)*

### **Теоретические сведения**

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

## Практический материал

**Баскетбол.** Ведение мяча с изменением направления\* и скорости\*, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении\*, остановка шагом и прыжком, броски мяча с места в прыжке толчком двух ног\*. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

**Футбол.** Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы\*, по неподвижному мячу внешней частью подъема стопы\*, передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением\*, жонглирование мячом\*. Применение разученных приемов в условиях игры.

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

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

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

## ТЕСТИРОВАНИЕ

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

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

Результаты тестовых упражнений используются для планирования и корректировки содержания поурочного календарно-тематического плана и планов-конспектов уроков.

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

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	4	2	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	—	—
Бег 30 м (с)	5,3	5,5	5,6	5,7	5,9	6,0	6,1	6,3	6,5	6,6 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	9,7	9,8	10,0	10,2	10,4	10,5	10,7	10,9	11,1	11,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	159 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,00	4,05	4,10	4,15	4,25	4,30	4,40	4,50	5,10	5,11 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	46	44	42	40	38	36	34	32	30	29 и менее
Бег 30 м (с)	5,6	5,7	5,8	6,0	6,1	6,2	6,3	6,7	7,0	7,1 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	10,6	10,7	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	12,0	12,4	12,5 и более
Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	145	140	135	130	129 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	6,10	6,11 и более

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

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Бег 60 м (с)	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,2	11,4	11,5 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,30	7,36	7,42	7,49	7,56	8,03	8,10	8,17	8,23	8,24 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	362	350	338	327	315	298	282	265	249	248 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	105	—	100	95	90	85	80	79 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	37	35	33	30	28	25	22	20	18	17 и менее
Бег на лыжах 1,5 км (мин, с)	10,00	10,15	10,28	10,42	10,55	11,04	11,12	11,20	11,28	11,29 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	1,00	50 м	—	—	25 м	—	—	12 м	—	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,14	8,25	8,37	8,49	9,00	9,09	9,17	9,25	9,30	9,31 и более



<b>Девочки</b>										
Бег 60 м (с)	10,2	10,4	10,5	10,6	10,7	10,9	11,1	11,3	11,5	11,6 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,35	7,45	8,00	8,10	8,15	8,20	8,30	8,40	8,50	8,51 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	317	305	293	282	270	255	240	225	211	210 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	105	100	95	—	90	85	—	80	75	74 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13 и менее
Подтягивание на низкой перекла- дине (раз)	17	16	15	13	12	11	9	8	7	6 и менее
Бег на лыжах 1,5 км (мин, с)	10,35	10,45	10,55	11,05	11,15	11,27	11,39	11,50	12,02	12,03 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	1,10	50 м	—	—	25 м	—	—	12 м		10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,28	8,40	8,52	9,04	9,15	9,34	9,52	10,10	10,28	10,29 и более

## VII КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

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

<sup>1</sup> В условиях беснежной зимы взамен лыжной подготовки.

<sup>2</sup> При наличии условий для обучения плаванию допускается использовать 10 ч вариативного компонента и до 14 ч за счет других тем учебного материала раздела «Основы видов спорта».

<sup>3</sup> Количеством часов не регламентируются.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

### ЗНАНИЯ

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

**Здоровый образ жизни.** Структурные компоненты здорового образа жизни. Двигательный режим дня учащегося в различные поры года. Физкультурные занятия в режиме учебного и выходного дня. Понятие общей физической подготовки. Влияние общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность школьника.

**Гигиенические знания.** Закаливание воздушными и водными процедурами в различные периоды года. Личная гигиена школьника.

**Правила самостоятельных занятий.** Понятие и задачи физической подготовки. Понятие учебного задания. Подбор учебных заданий для развития общей выносливости. Условия проведения подвижных игр (по выбору). **Самоконтроль.** Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности (УФП). Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Тестовые упражнения — объективные показатели УФП. Самооценка УФП.

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

## ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Теоретические сведения

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

## Практический материал

**Ходьба.** С перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра.

**Бег.** Высокий старт с опорой одной рукой, низкий старт\*, стартовый разбег<sup>1</sup>. Бег с низкого старта с максимальной скоростью. Семенящий бег. Бег укороченным шагом с максимальной частотой движений. Бег с максимальной скоростью 30, 60 м\*. Бег с переменной скоростью: 20 м медленно, 20 м быстро, 20 м с максимальной скоростью. Бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Челночный бег 4×9 м\*. Эстафетный бег\*. Эстафеты — встречная и по кругу; «эстафета-сороконожка». Тактика 6-минутного бега. Кроссовый бег.

**Прыжки с места.** Тройной, пятерной, вверх толчком двух ног с подтягиванием коленей (без продвижения и с продвижением вперед), с ноги на ногу с продвижением вперед, в кружки, расположенные на разном расстоянии.

**Прыжки с разбега.** В длину согнув ноги с короткого и длинного разбега\*; в высоту с разбега способом «перешагивание»\*. Прыжки с двух-трех шагов с доставанием рукой и ногой подвешенного мяча.

**Метание.** Метание мяча 150 г и теннисного мяча с четырех шагов разбега по коридору шириной 10 м на заданное расстояние и дальность\*, с места в горизонтальную\* и вертикальную\* цель (гимнастический обруч) с расстояния 6—8 м.

Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места и с шага вперед вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после подбрасывания вверх и выполнения различных движений, после броска партнера.

**Развитие** скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, силы, гибкости, аэробной выносливости.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее звездочкой (\*) отмечены упражнения, обязательные для изучения и оценки техники выполнения.

# ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

## Теоретические сведения

Правила безопасности учащихся на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка учащихся к занятиям гимнастикой и акробатикой. Правила смены мест занятий. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Подготовка и уборка мест занятий.

## Практический материал

**Строевые упражнения.** Построение в одну и две шеренги, колонны, два круга; перестроение уступом\* из одной шеренги в две и три.

**Общеразвивающие упражнения<sup>1</sup>.** Без предметов, со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке.

**Ходьба.** С различными положениями рук на носках приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в приседе («гусиным» шагом), на пятках, на внешней части стопы.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Ходьба на носках с гимнастической палкой за спиной, над головой, на носках приставными шагами с поворотами и приседаниями по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну.

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

**Упражнения на гимнастическом бревне<sup>2</sup> (д).** Передвижение на носках укороченными и приставными шагами. Соединение прыжков на одной и двух ногах на месте, с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую, правая назад, прыжок на правую, левая вперед, прыжок на левую правая назад. Прыжки с продвижением вперед\*: махом правой пры-

---

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

<sup>2</sup> При отсутствии гимнастического бревна упражнение выполняется на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

жок на две ноги, на правую, левая назад, на левую, правая назад; махом правой прыжок на две ноги. Повороты\* на 180° махом одной ногой назад, руки через стороны вверх и вниз в стороны. Соскок\* прогнувшись из полуседа толчком двумя ногами с поворотом на 90°.

**Висы.** Подтягивание в висе на перекладине\*, с прыжка, в висе лежа. Размахивание изгибами в висе на перекладине (м). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног\* с последующим их выпрямлением и опусканием.

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

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

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

**Лазанье.** По канату с помощью ног в два приема на скорость (м)\*, в три приема (д)\*; передвижение в висе на горизонтальном и наклонном рукоходе.

**Акробатические упражнения.** Из упора присев стойка на голове и руках толчком двух ног (м)\*. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с помощью (м)\*. Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д)\*. Комбинация из 3—4 ранее разученных упражнений\*.

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

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

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

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

**Развитие** координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

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

## Практический материал

Бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности. Групповой старт. Передвижение по твердому и мягкому грунту, песку и траве. Бег с изменением длины и частоты беговых шагов\*. Кросс\* до 3,5 км.

**Развитие** координационных способностей, аэробной выносливости.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

*(изучаются элементы двух из четырех спортивных игр)*

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

**Баскетбол.** Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага\*, выполнение двойного шага, броски мяча в движении после двойного шага\*. Ведение мяча без зрительного контроля\*, со сменой скорости и направления, ведение попеременно правой и левой рукой, атакующие действия с перехватом мяча во время ведения, броски мяча с места по кольцу двумя руками от груди\*. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

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

**Гандбол.** Передача мяча в движении одной рукой сбоку\*, броски мяча сверху\*, снизу\* и сбоку\* согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком,



персональная защита. Передача мяча от плеча\* согнутой рукой, без замаха. Ведение с изменением скорости передвижения. Индивидуальные действия в защите, нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

**Волейбол.** Передвижение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Передачи мяча сверху двумя руками над собой\*, в парах, через сетку\*. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед; снизу двумя руками после подачи\*. Передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах\*. Нижняя прямая подача с шагом вперед\*. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

**Развитие** ловкости, скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств, частоты движений ног и способности быстро набирать скорость; скоростной выносливости.

## ТЕСТИРОВАНИЕ

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

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

Результаты тестовых упражнений используются для планирования и корректировки содержания поурочного календарно-тематического плана и планов-конспектов уроков.

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

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	8	6	4	2	0	-2	-3	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	—
Бег 30 м (с)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,1	6,3	6,4 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	9,5	9,6	9,8	10,0	10,1	10,2	10,4	10,6	10,8	10,9 и более
Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	200	195	190	185	180	175	174 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	3,55	4,00	4,10	4,15	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,01 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	14	12	10	8	6	5	4	3	2	1 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	48	46	44	42	40	38	36	34	32	31 и менее
Бег 30 м (с)	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,5	6,8	6,9 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	10,5	10,6	10,7	10,9	11,1	11,3	11,5	11,9	12,3	12,4 и более
Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	150	145	140	135	134 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,35	5,45	6,05	6,06 и более

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

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Бег 60 м (с)	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,1	11,3	11,4 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,00	7,10	7,20	7,30	7,35	7,45	7,50	8,00	8,05	8,06 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	370	360	350	340	330	310	290	270	250	249 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	—	—	105	100	95	90	85	84 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	38	36	34	31	29	26	23	21	18	17 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13,43	14,00	14,16	14,33	14,50	14,53	14,56	15,00	15,03	15,04 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	0,55	1,00	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	7,50	8,00	8,10	8,20	8,30	8,37	8,43	8,50	8,57	8,58 и более

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девочки</b>										
Бег 60 м (с)	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,5 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,05	7,15	7,30	7,45	7,55	8,10	8,20	8,30	8,40	8,41 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	320	310	300	290	280	263	246	230	214	213 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	100	—	—	95	90	85	80	75	74 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	25	23	21	19	18	17	16	15	14	13 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	18	17	16	15	14	12	10	9	8	7 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,41 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	1,05	1,10	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,10	8,20	8,30	8,40	8,50	9,10	9,30	9,50	10,10	10,11 и более

## VIII КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

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

<sup>1</sup> В условиях бесснежной зимы взамен лыжной подготовки.

<sup>2</sup> При наличии условий для обучения плаванию допускается использовать 10 ч вариативного компонента и до 14 ч за счет других тем учебного материала раздела «Основы видов спорта».

<sup>3</sup> Количеством часов не регламентируются.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

### ЗНАНИЯ

**Обеспечение безопасности занятий.** Правила безопасного поведения учащихся на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжной подготовки, спортивных игр, плавания. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, отморожениях, переломах и вывихах.

**Гигиенические знания.** Профилактика умственного перенапряжения средствами физической культуры. Комплексы физических упражнений, повышающие умственную работоспособность. Воздушные и водные процедуры как средство закаливания в различные периоды года. Гигиена тела, одежды и обуви школьника.

**Здоровый образ жизни.** Профилактика простудных заболеваний. Повышение защитных свойств организма средствами физической культуры. Индивидуальный недельный двигательный режим учащихся в различные поры года.

**Правила самостоятельных занятий. Самоконтроль.** Понятие соотношения роста, массы тела и окружности грудной клетки. Оптимальные величины ЧСС и ЧД в состоянии покоя. Самооценка УФП. Критерии оценки техники упражнения. Регулирование нагрузки в процессе самостоятельных занятий.

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

## ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Теоретические сведения

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

## Практический материал

**Ходьба.** Спортивным шагом, скрестным шагом, выпадами, в полуприседе, в полном приседе.

**Бег.** Семенящий бег с максимальной частотой движений. Повторный бег с максимальной скоростью до 50—60 м. Стартовый разбег. Бег с низкого, высокого старта 30, 60 м<sup>\*1</sup>. Эстафетный бег\*. Челночный бег 4×9 м\*. Тактика 6-минутного бега. Бег 4—6 мин с переменной скоростью. Кроссовый бег.

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

**Прыжки с разбега.** Прыжки с двух-трех шагов доставая рукой и ногой подвешенный мяч. Прыжки в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега\*. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега\*.

**Метание.** Метание мяча 150 г с места и с шага в горизонтальную\* и вертикальную\* цель (гимнастический обруч) с расстояния 8—10 м, с разбега по коридору шириной 10 м на заданное расстояние и на дальность\*.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух-трех шагов.

Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений на заданную и максимальную высоту и длину.

Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера или подбрасывания вверх с выполнением различных движений.

**Развитие** скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, силы, гибкости, аэробной выносливости.

## ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности учащихся на уроках гимнастики и акробатики. Установка и уборка гимнастического оборудования

---

<sup>1</sup> Здесь и далее звездочкой (\*) отмечены упражнения, обязательные для изучения и оценки техники выполнения.

ния. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

### Практический материал

**Строевые упражнения.** Перестроение уступом из одной шеренги в две и три. Перестроение дроблением\* из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну.

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

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

**Висы.** Подтягивание в висе на перекладине (м)\*, в висе лежа (д)\*; в висе на перекладине размахивание изгибами (м, д). Из размахивания соскок махом назад в мягкий до-

---

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

<sup>2</sup> При отсутствии гимнастического бревна упражнение выполняется на рейке перевёрнутой гимнастической скамейки.



скок\*. В вися на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.

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

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

**Упоры (м).** Передвижение в упоре на брусьях с прямыми ногами. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях\*. Размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди\*, сед ноги врозь на низких параллельных брусьях\*, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на  $180^\circ$  в соскок. Подъем переворотом в упор прогнувшись (с помощью) на высокой перекладине\*.

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

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

**Акробатические упражнения.** Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с помощью\*. Из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м)\*. Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д)\*. Переворот из «моста» в упор присев (д). Комбинация из 4 акробатических упражнений\*, включающих у мальчиков стойку на голове

и руках и два кувырка вперед, у девочек — «мост», стойку на лопатках и два кувырка вперед.

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

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

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

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

**Развитие** координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности учащихся на уроках кроссовой подготовки. Предупреждение травматизма при беге по пересеченной местности с изменением направления.

## Практический материал

Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег по слабопересеченной местности. Бег в гору и под гору\*. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Кросс\* до 3,5 км.

**Развитие** координационных способностей, скоростной и аэробной выносливости.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

*(изучаются две из четырех спортивных игр)*

### Теоретические сведения

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

## Практический материал

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

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

**Гандбол.** Повороты на месте. Ведение с изменением скорости передвижения. Ловля и передача мяча при встречном и параллельном движении\*. Передачи мяча\* от плеча согну-

той рукой, без замаха. 7-метровый штрафной бросок\*. Правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры.

**Волейбол.** Стойка игрока при верхней и нижней передаче мяча. Передвижение при приеме мяча приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах\*, с переменной мест\*, через сетку стоя на месте\* и с передвижением вдоль сетки\* вправо и влево. Прием мяча снизу двумя руками\* после перемещения вперед и в стороны. Прием мяча снизу двумя руками после подачи\*. Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку\*. Нижняя прямая подача с шагом вперед\*. Применение разученных приемов в условиях игры.

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

## ТЕСТИРОВАНИЕ

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

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

Результаты тестовых упражнений используются для планирования и корректировки содержания поурочного календарно-тематического плана и планов-конспектов уроков.

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

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,9	6,0	6,1 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	9,2	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0	10,1	10,3	10,6	10,7 и более
Прыжок в длину с места (см)	220	215	210	208	205	200	198	195	190	189 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	3,50	3,55	4,00	4,05	4,10	4,15	4,25	4,30	4,45	4,46 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	50	48	46	44	42	40	38	36	34	33 и менее
Бег 30 м (с)	5,3	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,0	6,4	6,6	6,7 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	10,3	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,3	11,8	12,1	12,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	155	150	145	140	139 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,35	5,45	6,05	6,06 и более

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

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Бег 60 м (с)	9,1	9,4	9,7	10,0	10,2	10,4	10,7	11,0	11,3	11,4 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6,20	6,30	6,40	7,00	7,15	7,20	7,40	7,50	8,00	8,01 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	390	380	370	360	350	330	310	290	270	269 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	—	—	110	105	—	100	95	90 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	42	39	36	33	31	29	26	23	20	19 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	12,40	13,00	13,20	13,40	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,41 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	0,45	0,50	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	10,20	10,30	10,40	10,50	11,00	11,10	11,20	11,30	11,40	11,41 и более

<b>Девочки</b>										
Бег 60 м (с)	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,9	11,2	11,5	11,6 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6,35	6,45	6,55	7,15	7,25	7,35	7,55	8,05	8,15	8,16 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	330	320	310	300	290	273	256	240	224	223 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	105	—	—	100	95	—	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	21	19	17	16	15	13	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13,50	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,11 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	0,57	1,07	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	11,10	11,30	11,50	12,10	12,30	12,50	13,10	13,30	13,50	13,51 и более

## IX КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

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

<sup>1</sup> В условиях беснежной зимы взамен лыжной подготовки.

<sup>2</sup> При наличии условий для обучения плаванию допускается использовать 10 ч вариативного компонента и до 14 ч за счет других тем учебного материала раздела «Основы видов спорта».

<sup>3</sup> Количеством часов не регламентируются.



## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

### ЗНАНИЯ

**Обеспечение безопасности занятий.** Оценка возможного травматизма в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка мест для безопасных занятий физическими упражнениями. Страховка, 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 закаливания.

**Здоровый образ жизни.** Понятие гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности. Способы преодоления вредных привычек. Индивидуальный двигательный режим учащихся в различные поры года.

**Правила самостоятельных занятий, самоконтроль.** Предварительный, текущий и этапный самоконтроль. Дневник самоконтроля учащегося. Оценка и анализ УФП.

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

## ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Теоретические сведения

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

Рекорды мира, Европы, Республики Беларусь, региона, школы в олимпийских видах легкой атлетики. Лучшие спортсмены страны, региона, школы и их достижения.

## Практический материал

**Бег.** С высокого и низкого старта 30, 60 м с максимальной скоростью на результат\*, с максимальной скоростью 100 м\*; эстафетный бег\*; челночный бег 4×9 м\*<sup>1</sup>. Бег на время 2, 4, 6 мин с заданной скоростью. Кроссовый бег с двумя-тремя ускорениями на дистанции до 1,5 км.

**Прыжки с места.** Тройной и пятерной прыжок с места. Прыжки вверх толчком двух ног, то же с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

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

**Метание.** Мяча 150 г с места и с разбега по коридору шириной 10 м на дальность\* и на заданное расстояние.

Метание теннисного мяча с места и с двух—четырёх шагов разбега на заданную и максимальную дальность отскока от стены, в горизонтальную\* и вертикальную\* цель (гимнастический обруч) с расстояния 15—18 м.

**Развитие** скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, силы, гибкости, аэробной выносливости.

## ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

### Теоретические сведения

Правила безопасности учащихся на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка учащихся к занятиям по гимнастике и акробатике. Установка и уборка спортивных гимнастических снарядов.

### Практический материал

**Общеразвивающие упражнения<sup>2</sup> 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.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее звездочкой (\*) отмечены упражнения, обязательные для изучения и оценки техники выполнения.

<sup>2</sup> Рекомендуется использовать в подготовительной части урока.

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

**Перекладина высокая (м).** Размахивание изгибами; подъем силой переворотом в упор\*; подъем разгибом; из виса соскок махом назад. Комбинация из 5 ранее разученных упражнений\*.

**Брусья параллельные (м).** Размахивание в упоре на предплечьях; размахивание в упоре на руках; из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь\*; из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; из размахивания в упоре соскок махом назад\*. Сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз. Из размахивания в упоре на руках упор согнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь. Комбинация из 5 ранее разученных упражнений\*.

**Брусья разновысокие (д).** Вис на верхней жерди, размахивание изгибами, вис присев на нижней жерди, толчком двумя ногами вис лежа на нижней жерди, сед углом на нижней жерди, соскок с поворотом на  $180^\circ$  из седа на бедре\*.

**Бревно гимнастическое<sup>1</sup> (д).** Приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на  $180^\circ$ , соскок прогнувшись\*. Повторение разученных упражнений из программы VIII класса. Комбинация из ранее изученных упражнений\*.

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

**Лазанье.** По канату (шесту) с помощью ног, без помощи ног на заданное расстояние\* и на скорость\* (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 двух

---

<sup>1</sup> При отсутствии гимнастического бревна упражнение выполняется на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

ног (м)\*; «мост» прогибом с помощью и самостоятельно (д)\*; стойка силой на голове и руках, стойка махом одной, толчком другой ноги на руках с помощью и самостоятельно\* (м), стойка на лопатках\* (д). Комбинация из ранее разученных 5 упражнений\*.

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

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

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

Значение лыжной подготовки для физического развития и физической подготовленности учащегося. Закаливающее воздействие занятий лыжной подготовкой.

Лучшие лыжники мира, Европы, страны, населенного пункта, школы и их достижения.

### Практический материал

**Способы передвижения.** Бесшажный, одношажный, двухшажный одновременные ходы; попеременный двухшажный ход\*; переход от одновременных ходов к переменному ходу и обратно\*. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Спуски в высокой, средней, низкой стойках\*. Повороты на месте и в движении\*. Торможение «полуплугом», «плугом». Прохождение изученными способами дистанции до 5 км.

**Развитие** координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

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

## Практический материал

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

**Развитие** координационных способностей, скоростной и аэробной выносливости.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

*(изучаются две из четырех спортивных игр)*

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

**Баскетбол.** Стойки; перемещение 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\*; перемещение с передачами мяча в парах, в тройках. Броски по кольцу с места, после ведения и двух шагов\*. Штрафной бросок\*. Защитные действия против игрока, владеющего мячом; защитные действия против игрока, атакующего кольцо. Атакующие действия с перехватом мяча во время ведения. Вырывание и выбивание мяча; передачи мяча при встречном движении\*; передачи мяча отскоком от пола\*. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

**Гандбол.** Стойки и передвижение 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.** Передвижение по полю с ускорениями, спиной вперед, приставными, скрестными шагами. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления движения\*. Удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу внешней, внутренней стороной подъема стопы\*, носком. Остановки 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.

**Волейбол.** Многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой\*, в парах и тройках, с переменной мест\*, через сетку стоя на месте и с передвижением вдоль сетки\*. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками после подачи\*. Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку\*. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нижняя и верхняя прямая подача\* с попаданием в зоны 1, 5 и 6. Двусторонняя игра. Судейская практика.

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

## ТЕСТИРОВАНИЕ

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

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

Результаты тестовых упражнений используются для определения уровня физической подготовленности учащихся, а также для корректировки содержания поурочного календарно-тематического плана и планов-конспектов уроков.

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

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-5 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,9	6,0	6,1 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	9,1	9,3	9,4	9,6	9,7	9,9	10,0	10,2	10,5	10,6 и более
Прыжок в длину с места (см)	225	220	215	210	208	205	200	198	195	194 и менее
Бег 1500 м (мин, с)	5,45	5,55	6,05	6,25	6,35	6,45	7,05	7,15	7,25	7,26 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	18	16	14	12	10	8	6	4	3	2 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	52	50	48	46	44	42	40	38	36	35 и менее
Бег 30 м (с)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,3	6,5	6,6 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,4	11,5 и более
Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	170	165	160	155	150	145	144 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	6,00	6,01 и более

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

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Бег 60 м (с)	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7	10,0	10,3	10,5	10,7	10,8 и более
Бег 2000 м (мин, с)	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 с разбега (см)	424	410	396	383	370	350	330	310	290	289 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	125	120	115	—	110	—	—	105	100	99 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	1,15	—	—	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



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 с разбега (см)	376	360	342	326	310	292	276	260	244	243 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	105	—	100	95	—	90	85	84 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)	11,00	11,20	11,35	11,50	12,10	12,45	13,10	13,30	13,50	13,51 и более

# ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

## ПЛАВАНИЕ

### Теоретические сведения

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

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

Лучшие пловцы мира, Европы, республики и их достижения.

### Практический материал

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

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

Координации движений рук и ног при плавании способом «кроль на груди»: имитация гребка руками на суше; плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; из исходного положения лежа на груди, руки вверх проплывание отрезков 5—6 м с выполнением

гребка только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками с использованием для поддержания ног доски, надувного круга и т. п.; то же, но с работой ног, с обращением внимания на дыхание; плавание способом «кроль на груди» в полной координации с согласованием дыхания с работой рук и ног. Преодоление дистанции 25 м (м, д) 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 с выполнением гребка только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками с использованием для поддержания ног доски, надувного круга и т. п.; то же, но с работой ног, с обращением внимания на дыхание; плавание способом «кроль на спине» в полной координации с согласованием дыхания с работой рук и ног. Преодоление дистанции 25 м (м, д) без учета времени.

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

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

## АЭРОБИКА

### Теоретические сведения

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

## Практический материал

Последовательность выполнения упражнений:

основные шаги;

разновидности ходьбы на месте с движениями рук;

основные прыжки;

разновидности бега на месте с поворотами и разворотами;

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

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

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

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

повороты туловища в положении стоя на месте с шаговыми движениями и выпадами;

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

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

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

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

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

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

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

произвольный танец;

изометрические упражнения в парах, в положении сидя и лежа;

упражнения для восстановления дыхания в положении стоя и сидя;

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

# АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

## Теоретические сведения

История возникновения и развития атлетической гимнастики. Правила безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Правила личной и общественной гигиены на занятиях атлетической гимнастикой. Формирование здорового образа жизни средствами атлетической гимнастики.

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

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

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

## Практический материал

### Гимнастические упражнения:

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

преодоление полосы препятствий с элементами лазанья;

передвижение по наклонной гимнастической скамейке;

вис на согнутых руках на перекладине;

сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях;

угол в упоре на параллельных брусьях;

угол в виси на перекладине;

подтягивание из виси на перекладине.

### Легкоатлетические упражнения:

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

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

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

**Комплекс специальных упражнений:**

жим штанги в положении лежа на наклонной и горизонтальной скамье;

в положении лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями;

стоя со штангой в руках наклоны вперед;

стоя со штангой за головой наклоны вперед;

лежа на горизонтальной скамье жим штанги широким и узким хватом;

стоя, штанга на плечах приседание;

сидя на скамье, штанга на плечах жим штанги из-за головы;

стоя, штанга в руках сгибание рук со штангой на бицепс;

сидя на скамье сгибание и разгибание рук с гантелями попеременно в локтевых суставах;

сидя тяга вертикального блока за голову;

лежа на полу повороты туловища;

в висе на перекладине подъем согнутых ног;

сидя сгибание туловища до касания коленями груди;

стоя, штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;

сидя тяга горизонтального блока к груди;

сидя тяга вертикального блока за голову;

стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой (на бицепс);

стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке.

## БАСКЕТБОЛ

### Теоретические сведения

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

## **Практический материал**

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

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

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

Сочетание приемов «ловля—передача—поворот».

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

Броски мяча по кольцу двумя руками от груди, одной рукой 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 в положении стоя сбоку, из-за спины при передаче, выполненной поперек поля. Перехват передачи, выполненной вдоль площадки.

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

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

Применение сочетаний изученных приемов в игровых ситуациях.

## **ГАНДБОЛ**

### **Теоретические сведения**

Гандбол — олимпийский вид спорта. Разрядные требования для игроков. Гигиенические требования к одежде и обуви гандболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и ин-

ментарю. Тактико-технические действия игроков в нападении и защите. Тактико-технические действия вратаря. Правила игры. Обязанности и права игроков. Судейство игры в гандбол.

### **Практический материал**

Перемещение скрестным, приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед. Остановки одной и двумя ногами. Бег с ускорениями (рывки) на коротких отрезках, бег с выпрыгиваниями и приземлением на одну и обе ноги. Прыжок в сторону толчком одной ноги. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

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

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

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

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

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря, выбор и применение финта против конкретного защитника; взаимодействие игроков второй линии 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, взаимодействие вратаря с защитниками и нападающими.

Использование разученных приемов в учебной игре.

## ВОЛЕЙБОЛ

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

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

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

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

Атакующий удар в прыжке толчком одной и двумя ногами из зоны 2, 3 и 4, атакующий удар со второй линии. Обманный атакующий удар. Блокирование атакующего удара.

Нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в зоны 1, 5 и 6.

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

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

Использование разученных приемов в учебной игре.

## ФУТБОЛ

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

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

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

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Упражнения выполняются в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок: ведение—передача, прием—передача, прием—ведение—передача и т. п.

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

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

## ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ

### Теоретические сведения

Теннис настольный — олимпийский вид спорта. Достижения белорусских теннисистов на международной арене. Теннис настольный в единой спортивной классификации Республики Беларусь. Требования безопасности к местам занятий, оборуду-

дованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Противопоказания к занятиям спортом. Видоизменение техники игры в настольный теннис. Совершенствование оборудования и инвентаря. Правила игры. Обязанности и права игроков. Судейство игры в теннис настольный.

### **Практический материал**

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

Прыжки тройные и пятерные с места толчком двумя ногами. Выпрыгивания вверх из низкого приседа. Приседания поочередно на правой и левой ногах «пистолетом». Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°. 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 переключением ракетки в другую руку) в момент отскока мяча.

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

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

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

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

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

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

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

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

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны.

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

Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накато́ми справа и слева.

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

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

Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

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

Применение изученных элементов в учебной игре.

## КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

**Способы передвижения.** Надевание коньков. Ходьба в коньках по снегу. Стояние на коньках на льду. Отталкивание поочередно правой и левой ногой. Скольжение на одной с приставлением другой ноги. Скольжение на двух коньках по краю ледовой площадки. Отталкивание и скольжение на двух коньках по прямой, по повороту вправо и влево. Скольжение на одном коньке. Повороты на двух коньках дугой и приставными шагами. Торможение «полуплугом» и «плугом». Скольжение на двух коньках «змейкой». Старт. Бег по прямой и повороту. Бег с маховыми движениями рук и махом одной руки. Финиширование. Бег на коньках 100—200—300—500 м без учета времени. Подвижные игры на льду.

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

## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

### Для учащихся V—VII классов

Комплекс утренней гимнастики из 8—10 упражнений под музыкальное сопровождение. Равномерный бег 1—2 км (д) и 2—3 км (м). Езда на велосипеде 5—10 км. Ходьба на лыжах 3—5 км. Повторный бег с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений. Вис на согнутых руках, подтягивания в висе из положения стоя на низкой перекладине. 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—2 кг. Из исходного положения стоя в упоре присев упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. Приседания с гантелями в руках. Приседания с выпрыгиванием вверх. Равновесие на одной ноге (стойка «фламинго»). Прыжки через короткую скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка и участие в общешкольных физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках.

### **Для учащихся VIII—IX классов**

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

### **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИМ БАЗОВУЮ ШКОЛУ**

Учащиеся должны знать:

историю Олимпийских игр древности; влияние Олимпийских игр на развитие культуры древних греков; основные этапы развития современного олимпийского движения, его значение для сближения народов и стран, основные ценности

олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии, их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности; значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования; первых призеров и современных чемпионов Олимпийских игр, их вклад в прославление Родины; иметь представление о современной системе спортивных соревнований;

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

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

правила судейства соревнований по избранному виду спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

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

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

правила ведения дневника самоконтроля;

правила измерения и оценки уровня своего физического развития;

правила оценки величины физической нагрузки;



правила составления комплекса упражнений для поддержания умственной работоспособности, подготовки организма к физкультурным занятиям;

индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;

тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных способностей.

Учащиеся должны уметь:

постоянно поддерживать правильную осанку;

оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом тесте и уровень общей физической подготовленности;

правильно измерять и оценивать уровень своего физического развития;

самостоятельно разрабатывать и соблюдать индивидуальный режим учебного и выходного дня;

применять полученные знания, сформированные умения и навыки для соблюдения здорового образа жизни;

оказать первую доврачебную помощь при различных травмах;

выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения с предметами и без предметов, комплексы ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение;

передвигаться на лыжах с помощью изученных лыжных ходов;

проплывать не менее 25 м любым спортивным способом плавания;

играть в изученные спортивные и подвижные игры;

осуществлять судейство спортивных и подвижных игр;

показать в каждом тестовом упражнении индивидуальный максимальный результат.

## Х КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

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

<sup>1</sup> В условиях бесснежной зимы взамен лыжной подготовки.

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

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

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

# БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

## ЗНАНИЯ

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

### **Двигательные способности человека**

**Силовые способности.** Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы. Значение силовых способностей. Способы измерения.

**Скоростные способности.** Прикладное значение скоростных способностей в современных условиях. Показатели и разновидности скоростных способностей. Время двигательной реакции.

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

**Выносливость.** Выносливость, ее разновидности и значение. Силовая выносливость. Показатели силовой выносливости. Скоростная выносливость и ее показатели. Скоростно-силовая выносливость и ее показатели. Общая выносливость и ее показатели. Значение выносливости. Факторы, влияющие на развитие выносливости.

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

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

**Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (д).** Определение задач самостоятельных занятий физическими уп-

ражностями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т. п.). Правила отбора средств для решения задач самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма. Выбор методов, рекомендуемых для использования этих средств. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.

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

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

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

## ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Ходьба.** Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на определенных отрезках дистанции; оздоровительная ходьба.

**Бег.** Бег с заданной скоростью в заданное время; бег со сменой направления, челночный бег 4×9 м\*; эстафетный бег по кругу\*; бег с низкого и высокого старта 60, 100 м на скорость\*; распределение сил в беге за 2, 4, 6 мин; длительный равномерный и переменный бег, кроссовый бег<sup>1</sup>.

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

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

**Метание (ю).** Мяча 150 г с четырех бросковых шагов на дальность\*; гранаты 700 г с двух и четырех бросковых шагов, с полного разбега по коридору шириной 10 м на дальность\* и на заданное расстояние; в горизонтальную цель\* (гимнастический обруч) с расстояния 20—25 м.

Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений, с места, с шага, с двух-трех шагов вперед вверх, снизу вверх на заданную и максимальную дальность и высоту; ловля набивного мяча двумя руками.

### АЭРОБИКА

*(девушки)*

Ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по скамейке, ходьба

---

<sup>1</sup> Здесь и далее звездочкой (\*) отмечены упражнения, обязательные для изучения и оценки техники выполнения.

с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами с сохранением осанки.

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

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

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

Маховые движения рук и ног в различных соединениях.

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

## АКРОБАТИКА (девушки)

Стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног; два кувырка в группировке вперед слитно; два кувырка в группировке назад слитно; равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат». Переворот боком («колесо»). Комбинация, включающая не менее 6 изученных элементов\*.

## АКРОБАТИКА

*(юноши)*

Два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед толчком двух ног; равновесие «ласточка»; два переворота боком («колесо») слитно; стойка на голове и руках; стойка на руках (с помощью). Комбинация, включающая не менее 5 изученных элементов\*.

## АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

*(юноши)*

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

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

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

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности, равномерного бега и ускорений. Преодоление вертикальных\* (с опорой и без опоры) и горизонтальных\* препятствий в

прыжке с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега. Финишное ускорение\*. Тактика распределения сил на кроссовой дистанции до 2 км (д) и до 3 км (ю).

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

*(изучается одна из четырех игр по выбору)*

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

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

**Гандбол.** Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой\*; ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам\*; ловля и передача мяча при встречном движении\*; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок. Игра вратаря: отбивание и ловля мяча\*. Передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола. Бросок из опорного положения\*. Защитные действия игрока. Двухсторонняя игра.

**Футбол.** Разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом\*; игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча. Формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд



из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки.

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

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

## ТЕСТИРОВАНИЕ

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

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

Результаты тестовых упражнений используются для определения уровня физической подготовленности учащихся, а также для корректировки содержания поурочного календарно-тематического плана и планов-конспектов уроков.

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

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	14	12	10	8	6	4	2	0	-2	-3 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3 и менее
Бег 30 м (с)	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6	5,8	5,9 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	9,0	9,2	9,3	9,5	9,6	9,7	9,9	10,0	10,3	10,4 и более
Прыжок в длину с места (см)	230	225	220	215	210	208	205	202	200	199 и менее
Бег 1500 м (мин, с)	5,35	5,45	5,55	6,15	6,25	6,35	6,55	7,05	7,15	7,16 и более
<b>Девушки</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	3 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	54	52	50	48	46	44	42	40	38	37 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	6,0	6,2	6,3 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	6,00	6,01 и более

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

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Бег 100 м (с)	13,9	14,2	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	15,5	15,7	15,8 и более
Бег 3000 м (мин, с)	14,40	15,00	15,20	15,40	16,00	16,20	16,40	17,00	17,20	17,21 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	8,04	8,20	8,36	8,52	9,10	9,33	9,56	10,20	10,43	10,44 и более
Кросс 3000 м (мин, с)	13,10	13,30	13,50	14,10	14,30	14,50	15,10	15,30	15,50	15,51 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	463	450	436	423	410	382	356	330	304	303 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	130	125	120	—	115	110	105	100	95	94 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	47	45	43	41	40	37	34	31	28	27 и менее
Метание гранаты 700 г с разбега (м)	34	32	30	28	26	24	23	22	21	20 и менее
Удержание ног в положении угла в упоре на брусках (с)	6	5	—	—	4	—	—	3	2	1 и менее
Подъем переворотом (раз)	4	3	—	—	2	—	—	1	—	—
Подъем силой (раз)	4	3	—	—	2	—	—	1	—	—
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках (раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3 и менее

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	14,50	15,10	15,25	15,50	16,05	16,30	18,50	17,10	17,30	17,31 и более
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	26,10	27,00	27,50	28,40	29,30	30,00	30,30	31,00	31,30	31,31 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м — без учета времени	1,05	1,10	1,13	1,16	1,20	1,25	1,30	50 м	—	25 м и менее
<b>Девушки</b>										
Бег 100 м (с)	15,7	16,0	16,3	16,5	16,7	17	17,2	17,4	17,6	17,7 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	10,32	11,00	11,28	11,54	12,20	12,40	13,00	13,20	13,40	13,41 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	370	360	350	340	330	317	303	290	277	276 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	105	—	100	95	—	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	30	28	26	24	23	21	19	18	16	15 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	16	15	10	8	6	5	4	3	2	1
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	24	21	19	18	17	15	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16,00	16,30	17,05	17,50	18,15	18,55	19,20	19,50	20,30	20,31 и более
Плавание 50 м (мин, с); 25 м, 10 м — без учета времени	1,05	1,10	1,13	1,16	1,20	1,25	1,30	25 м	—	10 м и менее

## XI КЛАСС

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

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

<sup>1</sup> В условиях бесснежной зимы взамен лыжной подготовки.

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

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

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

# БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

## ЗНАНИЯ

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

### **Двигательные способности человека**

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

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

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

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

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

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

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

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

## ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Бег.** 15—20 м из исходного положения сидя лицом или спиной к направлению бега; с заданной скоростью 30, 100 м; с низкого и высокого старта 100 м на скорость\*; 1500 м (д) и 3000 м (ю) на результат\*; челночный бег 4×9 м\*; эстафетный бег по кругу с отрезками 15, 30, 60 м\*; чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м; равномерный и переменный бег до 2000 м (д) и 3000 м (ю); кроссовый бег<sup>1</sup>.

**Прыжки.** С места толчком двух ног на дальность\*, в высоту с доставанием предмета; на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков; тройные и пятерные прыжки на дальность. Прыжки в длину с разбега на дальность\*. Прыжки в высоту с разбега на результат\*.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее звездочкой (\*) отмечены упражнения, обязательные для изучения и оценки техники выполнения.

**Метание (д).** Теннисного мяча с четырех бросковых шагов, с полного разбега по коридору шириной 10 м на заданное расстояние и на дальность\*; в горизонтальную цель\* (гимнастический обруч) с расстояния 20—25 м.

**Метание (ю).** Мяча 150 г на дальность; гранаты 700 г с двух—четырех бросковых шагов, с полного разбега по коридору шириной 10 м на заданное расстояние и на дальность\*; гранаты в горизонтальную цель\* (гимнастический обруч) с расстояния 20—25 м.

## АЭРОБИКА

*(девушки)*

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по скамейке; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой; по гимнастической скамейке приставными шагами вперед с поворотами в приседе с сохранением осанки.

**Упражнения для здоровья и красоты.** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для мышц шеи и плечевого пояса, рук и грудной клетки, бедер и тазового пояса, живота, спины, позвоночника, голени, голеностопных суставов и стоп. Специальные упражнения для формирования пластичности движений: с переходом от напряженного состояния мышц к расслабленному, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения рук, ног, туловища, головы в сочетании с поворотами, выпадами и приседаниями.

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

Маховые движения рук и ног в различных соединениях.

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



## АКРОБАТИКА (девушки)

Кувырок вперед в упор присев с перекатом назад в стойку на лопатках; стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением правой и левой ноги; два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат»; переворот боком («колесо»)\*. Комбинация, включающая не менее 6 разученных упражнений\*.

## АКРОБАТИКА (юноши)

Два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; кувырок назад в стойку ноги врозь; длинный кувырок вперед толчком двух ног; равновесие «ласточка»; два переворота боком («колесо») слитно; стойка на голове и руках; стойка на руках\* (с помощью). Комбинация, включающая не менее 5 разученных упражнений\*.

## АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (юноши)

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

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение бесшажным, одношажным, двухшажным одновременными ходами, переменным двухшажным ходом; переход от одновременных ходов к попеременному ходу\*;

коньковый ход. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Спуски в высокой, средней, низкой стойках; повороты на месте и в движении. Торможение «полуплугом», «плугом». Использование разученных технических приемов при прохождении дистанции\* до 3 км (д) и до 5 км (ю).

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

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

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

*(изучается одна из четырех игр по выбору)*

**Баскетбол.** Ведение мяча правой и левой руками без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения\*; ведение попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу одной рукой с места с ближней\*, средней\* и дальней дистанции\*; броски в движении после ведения и двух шагов\*; штрафные броски\*. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Передачи мяча одной и двумя руками стоя на месте, при движении с партнером в одном направлении и при встречном движении\*. Тактические взаимодействия нападающих и защитников при персональной и зонной защите; тактические взаимодействия при позиционном нападении. Игра на одно кольцо «Стритбол»\*. Двухсторонняя игра.

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

**Гандбол.** Ловля мяча одной и двумя руками; передачи мяча правой и левой руками на короткое\*, среднее\* и длинное расстояние\* от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой соперника\*, передачами и бросками по воротам\*; ловля и передачи мяча при встречном движении;

ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной 7-метровый бросок\*. Игра вратаря. Передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой\*; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника\*; страховка в защите. Согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. Двухсторонняя игра.

**Футбол.** Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема стопы\*, внутренней стороной стопы\*, внешней частью подъема стопы\*, носком, удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связей: ведение—передача, прием—передача, прием—ведение—передача и т. п.

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

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

## ТЕСТИРОВАНИЕ

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

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

Результаты тестовых упражнений используются для определения уровня физической подготовленности учащихся, а также для корректировки содержания поурочного календарно-тематического плана и планов-конспектов уроков.

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

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	16	14	12	10	8	6	4	2	0	-1 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Бег 30 м (с)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,4	5,5	5,6 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	8,9	9,1	9,2	9,4	9,5	9,6	9,8	9,9	10,0	10,1 и более
Прыжок в длину с места (см)	235	230	225	220	215	212	210	207	205	204 и менее
Бег 1500 м (мин, с)	5,34	5,40	5,45	6,00	6,08	6,16	6,28	6,40	6,59	7,00 и более
<b>Девушки</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	22	20	18	16	14	12	10	8	6	5 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	54	52	50	48	46	44	42	40	38	37 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	6,1	6,3	6,4 и более
Челночный бег 4×9 м (с)	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,25	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,35	5,55	5,56 и более

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

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Бег 100 м (с)	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
Бег 3000 м (мин, с)	14,30	14,50	15,10	15,35	15,55	16,20	16,40	17,00	17,20	17,21 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	8,03	8,20	8,37	8,54	9,10	9,37	10,04	10,30	10,57	10,58 и более
Кросс 3000 м (мин, с)	12,50	13,30	14,10	14,50	15,30	16,00	16,25	16,50	17,20	17,21 и более
Прыжок в длину з разбега (см)	468	450	432	416	400	394	387	380	373	372 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	—	—	125	120	—	115	110	109 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	58	55	50	47	43	40	38	35	31	30 и менее
Метание гранаты 700 г с разбега (м)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	23 и менее
Удержание ног в поло- жении угла в упоре на брусках (с)	9	8	7	—	6	5	—	4	3	2 и менее
Подъем переворотом (раз)	5	4	—	—	3	—	—	2	1	
Подъем силой (раз)	5	4	—	—	3	—	—	2	1	
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках (раз)	13	12	11	—	10	9	8	7	6	5 и менее
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,10	26,00	26,50	27,40	28,30	29,20	30,10	31,00	31,50	30,51 и более

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м, 10 м — без учета времени	0,45	0,50	0,54	0,57	1,00	1,05	1,10	50 м	25 м	10 м и менее
<b>Девушки</b>										
Бег 100 м (с)	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	10,17	10,30	10,43	10,56	12,10	12,30	12,50	13,10	13,30	13,31 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	396	380	362	346	330	324	317	310	305	304 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	105	—	100	95	—	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	35	32	29	27	25	22	20	18	16	15 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	18	15	12	9	6	5	4	3	2	1
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16,00	16,30	17,05	17,50	18,15	18,55	19,20	19,50	20,30	20,31 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м, 10 м — без учета времени	0,55	1,00	1,04	1,07	1,10	1,15	1,20	50 м	25 м	10 м и менее

# ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

## ПЛАВАНИЕ

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

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

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

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

## АЭРОБИКА (девушки)

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

**Разновидности шагов.** Разновидности приставного шага в сторону. Разновидности основного шага. Разновидности скрестного шага. Разновидности шагов ноги врозь—ноги вместе. Ком-

бинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

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

**Подскоки.** Подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Подскоки ноги врозь—ноги вместе. Многократное выполнение подскоков ноги врозь—ноги вместе. Соединение подскоков ноги врозь—ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок из разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь—ноги вместе.

**Подъем колена.** Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

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

**Маховые движения.** Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъемов колена и махов с движениями рук.

#### **Элементы трудности**

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

Круговые движения ногой из приседа на одной, другая — в сторону на носок.

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



**Прыжки.** Прыжки прогнувшись, прыжки с подкидного мостика, прыжки в глубину (с гимнастической скамейки) с приземлением в полуприсед, руки в стороны. Прыжки с поворотом на 180°, 360°. С опорой руками о гимнастическую стенку прыжки ноги врозь (с разведением ног в стороны на угол не менее 90°). Прыжки «ножницы» (с поочередным взмахом ног вперед).

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

Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360°. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной ноге, другая в сторону, руки вверх или в стороны.

#### **Специальная физическая подготовка**

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

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

**Упражнения в равновесии:** удержание равновесия в стойке на одной ноге, другая прижата к голеностопу или в сторону вниз, удержание равновесия после прыжков или подскоков.

#### **Спортивная аэробика**

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

## АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (юноши)

Упражнения для мышц голени: подъемы на носки с отягощением; упражнения для мышц спины: наклоны вперед со штангой за головой; тяга штанги к груди в положении лежа;

тяга Т-образной штанги к груди в наклоне; подтягивания на перекладине; упражнения для мышц груди: жим гантелей на наклонной скамье головой вниз; жим штанги узким хватом; разведение рук с гантелями в положении лежа на наклонной скамье головой вниз; упражнения для мышц плечевого пояса: жим гантелей стоя; тяга блочного устройства одной рукой; тяга блочного устройства в наклоне; разведение рук с гантелями на наклонной скамье; подъем гантели одной рукой в положении лежа на наклонной скамье под углом 45°; упражнения для мышц рук: сгибание рук на скамье под углом 45°; сгибание рук сидя; сгибание рук со штангой хватом сверху; разгибания рук со штангой из-за головы; разгибания рук со штангой из-за головы стоя; разгибания рук со штангой в положении лежа на наклонной скамье; упражнения для мышц брюшного пресса: подтягивание коленей к груди сидя, наклоны туловища в стороны. Упражнения для мышц бедра: частичные приседания (упражнение выполняется на четверть, половину или три четверти амплитуды).

#### **Физическая подготовка**

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

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

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

**Формирование правильной осанки:** ходьба без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по скамейке, по гимнастическому бревну; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну; по гимнасти-

ческой скамейке с поворотами, приседаниями с сохранением правильной осанки.

### **Развитие специальных силовых способностей**

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

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

него пучка дельтовидных мышц). Выпрямление руки с гантелью в положении наклона вперед (для развития трехглавой мышцы плеча). Разгибание рук со штангой из-за головы в положении стоя хватом снизу (для развития трехглавой мышцы плеча). Разгибание рук с гантелями в положении лежа на скамье (для развития трехглавой мышцы плеча).

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

## БАСКЕТБОЛ

Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка шагом и прыжком. Повороты в положении стоя на месте, развороты.

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

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

Сочетание приемов «ловля—передача—поворот».

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

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

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

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

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

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

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления и способа передачи с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперника, выбор и применение финта против конкретного защитника; взаимодействия игроков нападения и защиты для завершения атаки. Командные действия: нападение с выходом в отрыв.

Тактика зонной защиты.

Применение сочетаний изученных приемов в игровых ситуациях.

## ВОЛЕЙБОЛ

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

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

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

Атакующий удар в прыжке толчком одной и двумя ногами из зоны 2, 3 и 4, атакующий удар со второй линии. Обманный атакующий удар. Блокирование атакующего удара.

Нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в зоны 1, 5 и 6.

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

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

Использование разученных приемов в учебной игре.

## ГАНДБОЛ

Перемещение скрестным, приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед. Остановки одной и двумя ногами. Бег с ускорениями (рывки) на коротких отрезках, бег с выпрыгиванием и приземлением на одну и обе ноги. Прыжок в сторону толчком одной ноги. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

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

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

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

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

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря, выбор и применение финта против конкретного защитника;

взаимодействие игроков второй линии 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, взаимодействие вратаря с защитниками и нападающими.

Использование разученных приемов в учебной игре.

## ФУТБОЛ

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

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

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Упражнения выполняются в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок: ведение—передача, прием—передача, прием—ведение—передача и т. п.

Удары на дальность и точность, обводка—отбор мяча, обводка—отбор—удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодейст-

вие 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 и ловлей мяча.

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

## ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ

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

Прыжки тройные и пятерные с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание вверх из низкого приседа. Приседания поочередно на правой и левой ногах «пистолетом». Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°. 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 переключением ракетки в другую руку) в момент отскока мяча.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке. Имитация одиночных, серийных ударов, ударов с перемещением вправо и влево, вперед и назад. Имитация



подач с обманным движением корпусом и руки с ракеткой. Имитация ударов в различном темпе перед зеркалом. Имитация ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимального 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 мячу с изменяющимся приходящим вращением.

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

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

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

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны.

Удар накатом справа. 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 нака-тами справа и слева.

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

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

Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

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

Применение изученных элементов в учебной игре.

## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

*Задания для всего класса.* Комплекс утренней гимнастики из 12—14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями, эспандерами. Равномерный бег до 3 км (д) и до 5 км (ю). Езда на велосипеде 8—10 км. Ходьба на лыжах 3—5 км. Повторный бег с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений. Вис на согнутых руках, подтягивания в висе стоя на низкой перекладине (д). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой. Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями 1—3 кг. Из исходного положения стоя в упоре присев упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. Поочередные приседания на правой и левой ногах с гантелями в руках. Глубокие приседания с выпрыгиванием вверх. Равновесие на одной ноге (стойка «фламинго»). Прыжки через короткую скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади и лежа.

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

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИМ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны з н а т ь:

историю Олимпийских игр, понятия «олимпизм», «олимпийское движение», «спорт для всех», Олимпийские и Паралимпийские игры; значение Национального олимпийского

комитета в развитии олимпийского движения в Республике Беларусь; социальную и личностную значимость физической культуры в современном обществе; олимпийские виды спорта; фамилии белорусских спортсменов — чемпионов и призеров Олимпийских игр;

определение и содержание здорового образа жизни; влияние занятий физической культурой на организм человека; виды самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями; понятие двигательных (координационных и кондиционных) способностей человека; нормирование физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий; прикладное и оздоровительное значение изучаемых видов спорта; правила соревнований одного игрового вида спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

правила безопасного поведения и предупреждения травматических ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий; правила подготовки мест занятий, страховки, самостраховки, взаимопомощи;

правила личной и общественной гигиены на занятиях физической культурой и спортом; гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;

требования к двигательному режиму в учебные и выходные дни в различные поры года;

требования к режиму питания в процессе занятий физическими упражнениями;

правила ведения дневника самоконтроля;

требования к правильной осанке;

правила измерения и оценки уровня своего физического развития;

правила оценки величины физической нагрузки;

правила составления и использования комплекса упражнений для поддержания умственной работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, четверти;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;

тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных способностей.

Учащиеся должны у м е т ь:

применять полученные знания, сформированные умения и навыки для соблюдения здорового образа жизни;

постоянно поддерживать правильную осанку;

самостоятельно разрабатывать и соблюдать индивидуальный режим учебного и выходного дня;

оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом тесте и уровень общей физической подготовленности;

правильно измерять и оценивать уровень своего физического развития;

технически правильно выполнять упражнения изучаемых видов спорта (легкой атлетики, акробатики, гимнастики, игровых видов, лыжных гонок);

оценивать технику упражнений с помощью изученных критериев и показателей;

оказать первую доврачебную помощь при различных травмах;

выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения с предметами и без предметов, комплексы ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение;

передвигаться на лыжах с помощью разученных лыжных ходов;

проплывать не менее 25 м любым спортивным способом плавания;

играть в изученные спортивные и подвижные игры;

осуществлять судейство спортивных и подвижных игр;

показать в каждом тестовом упражнении индивидуальный максимальный результат.



---

## ЛИТЕРАТУРА

*Антонов, М. Ф.* Лыжная подготовка в школе: пособие / М. Ф. Антонов. — Минск: Полымя, 1998. — 253 с.

*Былеева, Л. В.* Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: ФиС, 1982. — 224 с.

*Волков, Л. В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. — Киев: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.

*Гречин, А. Л.* Гандбол в школе: учеб.-методич. пособие для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений / А. Л. Гречин. — Минск: Пачатковая школа, 2008. — 192 с.

*Гречин, А. Л.* Гандбол в школе. Азбука юного гандболиста: пособие для учащихся общеобразовательных учреждений / А. Л. Гречин. — Минск: Пачатковая школа, 2008. — 56 с.

*Железняк, Ю. Д.* Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: Академия, 2004. — 272 с.

*Железняк, Ю. Д.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. — М.: Академия, 2001. — 264 с.

*Запрудский, Н. И.* Современные школьные технологии: пособие для учителей / Н. И. Запрудский. — Минск, 2003. — 288 с.

*Ильин, Е. П.* Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и факультетов физ. культуры / Е. П. Ильин. — 2-е изд. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. — 486 с.

*Канищев, А. Д.* О порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня: метод. рекомендации / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. — Минск, 2002. — 43 с.

*Канищев, А. Д.* Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися: метод. рекомендации / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. — Минск, 2002. — 54 с.

*Кобринский, М. Е.* Белорусский олимпийский учебник / М. Е. Кобринский, Л. Г. Тригубович. — Минск: НОК Беларуси; БАК, 2005. — 240 с.

*Купчинов, Р. И.* Формирование у учащихся здорового образа жизни: пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей / Р. И. Купчинов. — Минск: НИО, 2009. — 224 с.

*Лебедева, Н. Т.* Школа и здоровье учащихся: пособие / Н. Т. Лебедева. — Минск: Университетское, 1998. — 222 с.

Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. — Минск: Тесей, 2005. — 336 с.

*Литвинович, В. М.* Организация и проведение походов: метод. рекомендации / В. М. Литвинович, Л. И. Маськов, А. Г. Васильев. — Минск: РУМЦФВ, 2000. — 94 с.

*Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М.: ФиС, 1991. — 543 с.

*Мельник, В. А.* Государственная идеология Республики Беларусь: концептуальные основы / В. А. Мельник; науч. ред. П. Г. Никитенко. — 2-е изд., испр. и доп. — Минск: Тесей, 2003. — 240 с.

*Овчаров, В. С.* Настольная книга учителя физической культуры: метод. пособие / В. С. Овчаров. — Минск: Сэр-Вит, 2008. — 200 с.

*Овчаров, В. С.* Внутришкольный контроль за физическим воспитанием учащихся: метод. рекомендации / В. С. Овчаров. — Минск, 2004. — 68 с.

*Велько, А. В.* Олимпийский атлас / А. В. Велько, П. П. Рябухин. — Минск, 2008. — 48 с.

Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: ФиС, 2001. — 400 с.

*Селевко, Г. К.* Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. — М., 1998. — 256 с.

Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М.: Академия, 2001. — 520 с.

Теория и методика физического воспитания: учебник для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2003.

Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А. Л. Смотрицкий. — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск: РИВШ, 2006. — 178 с.

Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

Уроки физической культуры в школе: пособие для учителей / под общ. ред. В. А. Баркова. — Минск: Технология, 2001. — 240 с.

Физическая культура: Основы знаний: учеб. пособие. — М.: Советский спорт, 2003. — 224 с.

Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья: метод. рекомендации / В. П. Войтехович [и др.]. — Минск, 1998. — 87 с.

*Чермит, К. Д.* Теория и методика физической культуры: Опорные схемы: учеб. пособие / К. Д. Чермит. — М.: Советский спорт, 2005. — 272 с.

*Эдвард, Т.* Оздоровительный фитнес / пер. с англ. Т. Эдвард, Б. Хаули, Д. Френкс. — Киев: Олимпийская литература, 2000. — 367 с.

### Дополнительная литература

Атлетическая гимнастика // Занятия массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью: учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Соколова, А. Г. Фурманова, — Минск: БГОИФК, 1986. — с. 43—48.

Аэробика: Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова, — М., 2002. — 303 с.

*Балашова, В. Ф.* Физическая культура: Тестовый контроль знаний: метод. пособие / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2007. — 132 с.

*Булич, Э. Г.* Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Мурахов. — Киев: Олимпийская литература, 2003. — 424 с.

*Вишневский, В. А.* Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневский. — М.: Теория и практика физической культуры, 2002. — 270 с.

*Гуревич, И. А.* Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. — 3-е изд., перераб. и доп. — Минск: Вышэйшая школа, 1985. — 256 с.

Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учеб. пособие для вузов физ. культуры / В. П. Губа [и др.]. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 211 с.

*Кряж, В. Н.* Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж. — Минск: НИО, 2001. — 179 с.

*Лукьяненко, В. П.* Физическая культура: Основы знаний: учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. — М., 2003. — 224 с.

*Купер, К.* Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 192 с.

*Мальцев, А. И.* Сценарии спортивных праздников в школе / А. И. Мальцев. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 219 с.

Олимпиада по предмету «Физическая культура»: метод. пособие / Н. Н. Чесноков, В. В. Кузин, А. А. Красников. — М.: Физическая культура, 2005. — 112 с.

Ритмическая гимнастика // Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Нетрадиционные средства оздоровления / под общ. ред. А. Г. Фурманова. — Минск: Четыре четверти, 1996. — Ч. 4. — С. 56—68.

*Самоукина, Н. В.* Психология профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2004. — 224 с.

*Смотрицкая, Г. Е.* Основы гендерных знаний: учеб.-метод. пособие / Г. Е. Смотрицкая. — Минск: БГУФК, 2005. — 52 с.

*Смотрицкая, Г. Е.* Социализация учащихся средней общеобразовательной школы: Гендерный контекст: метод. рекомендации для учителей средних общеобразовательных школ / Г. Е. Смотрицкая. — Минск: РИВШ, 2006. — 34 с.

Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко [и др.]. — 17-е изд., перераб. и доп. — М.: Советский спорт, 2007. — 144 с.

*Янсон, Ю. А.* Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю. А. Янсон. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 432 с.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
V класс .....	6
VI класс .....	16
VII класс .....	26
VIII класс .....	37
IX класс .....	48
X класс .....	74
XI класс .....	85
Литература .....	109