

УТВЕРЖДЕНО  
Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
29.07.2019 N 123

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ"  
ДЛЯ X КЛАССА УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
С РУССКИМ ЯЗЫКОМ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

**ГЛАВА 1  
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. В системе учебных предметов общего среднего образования освоение учебного предмета "Физическая культура и здоровье" обеспечивает получение обучающимися физкультурного образования.

2. Содержание учебного предмета "Физическая культура и здоровье" дифференцировано с учетом возрастно-половых различий учащихся и представлено инвариантным и вариативным компонентами.

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

---

Раздел "Основы физкультурных знаний" содержит теоретический материал, необходимый для изучения и практического травмобезопасного освоения учебного предмета "Физическая культура и здоровье", формирования мировоззрения здорового образа жизни, самостоятельного использования средств физической культуры с целью оздоровления и активного отдыха.

Раздел "Основы видов спорта" включает практический и необходимый для его освоения теоретический учебный материал, который осваивается на учебных занятиях одновременно с формированием двигательных умений, навыков, способов деятельности. Содержание практического учебного материала представлено упражнениями, комплексами и элементами таких видов спорта, как аэробика спортивная, гимнастика атлетическая, акробатика, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), что соответствует общим задачам развития координационных и кондиционных способностей обучающихся.

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

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

4. Целью изучения учебного предмета "Физическая культура и здоровье" в X классе является формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся с учетом их возрастно-половых особенностей.

5. Указанная в [пункте 4](#) настоящей учебной программы цель достигается в результате формирования у учащихся компетенций в области физкультурной и спортивной деятельности, решения личностно ориентированных образовательных,

---

---

воспитательных, оздоровительных, прикладных задач.

К образовательным задачам учебного предмета "Физическая культура и здоровье" относятся освоение и обучение использованию на практике доступных на III ступени общего среднего образования:

физкультурных знаний, необходимых для безопасных организованных и самостоятельных занятий;

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

духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности.

Воспитательной задачей учебного предмета "Физическая культура и здоровье" является содействие становлению и развитию:

отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

Оздоровительными задачами учебного предмета "Физическая культура и здоровье" являются:

повышение умственной работоспособности;

профилактика стрессовых состояний и заболеваний средствами физической культуры;

привитие навыков здорового образа жизни;

содействие укреплению здоровья учащихся, формирование правильной осанки, профилактика миопии и плоскостопия.

К прикладным задачам учебного предмета "Физическая культура и здоровье", обеспечивающим успешную социальную адаптацию и безопасность жизнедеятельности учащихся, относятся:

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

---

---

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

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

6. При освоении содержания учебной программы по учебному предмету "Физическая культура и здоровье" (далее - учебная программа) обучающиеся приобретают компетенции, имеющие социальную и личную значимость. Личностные компетенции учащихся, оканчивающих X класс учреждения общего среднего образования, конкретизированы в четырех направлениях:

учащиеся должны знать и понимать;

учащиеся должны знать и соблюдать;

учащиеся должны знать и уметь;

учащиеся должны уметь использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни.

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

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

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

<1>

-----

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

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

---

соответствует аэробной нагрузке. <2> Максимальная ЧСС рассчитывается по формуле:  $ЧСС_{\text{макс}} = 200 - \text{возраст}$ .

-----

<2> Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культуры; под ред. Я.М.Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.

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

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

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

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

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

Используют следующие виды контроля: оперативный, текущий и этапный.

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

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

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

Объем и интенсивность выполняемой физической нагрузки учащимися

---

---

подготовительной медицинской группы ограничиваются сниженным функциональным состоянием кардиореспираторной системы по сравнению с лицами основной медицинской группы. Для учащихся указанной медицинской группы дозирование физической нагрузки проводится с учетом ЧСС и при необходимости дополнительно определяется функциональное состояние организма посредством проведения пробы с 20 приседаниями в начале каждой четверти и ежемесячно - для коррекции параметров физической нагрузки согласно [приложению 1](#). Для проведения пробы рекомендуется использовать групповой метод организации урока.

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

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

9. Результаты учебной деятельности учащихся и степень освоения содержания учебной программы оцениваются по критериям:

уровень развития двигательных способностей учащихся;

учебные нормативы по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей учащихся.

Условия выполнения тестовых упражнений для оценки уровня развития двигательных качеств учащихся изложены в [приложении 2](#).

Учебная программа содержит учебный материал по спортивным играм (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теннис настольный), рекомендованный для изучения в объеме 35 часов на учебных занятиях "Час здоровья и спорта", согласно [приложению 3](#).

## ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Примерное распределение учебного материала по компонентам, разделам и темам с указанием количества часов на их изучение представлено в [таблице 1](#).

---

Учебные занятия по легкой атлетике - кроссовой подготовке в условиях бесснежной зимы проводятся вместо лыжных гонок.

Лыжные гонки при отсутствии снега заменяются учебным материалом других тем.

Учебные занятия по плаванию организуются при наличии условий и возможностей для их проведения.

Домашние задания количеством часов не регламентируются.

Таблица 1

Примерное распределение учебного материала

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Количество часов
<b>ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	45
Основы физкультурных знаний	2
Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях	0,5
Двигательные способности человека	0,25
Методика самостоятельных занятий, самоконтроль	0,5
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,25
Основы видов спорта	37
Легкая атлетика	9
Легкая атлетика - кроссовая подготовка	0 (8)
Аэробика спортивная, акробатика (девушки) Гимнастика атлетическая, акробатика (юноши)	8
Лыжные гонки	8 (0)
Спортивные игры	12

Тестирование	6
Домашние задания	+
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>25</b>
Плавание	до 24
Аэробика спортивная (девушки)	+
Гимнастика атлетическая (юноши)	+
Баскетбол	+
Волейбол	+
Гандбол	+
Футбол	+
Теннис настольный	+
Легкая атлетика	+
Лыжные гонки	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>70</b>

## ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

### ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения на учебных занятиях, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, на спортивных соревнованиях.

Двигательные способности человека.

Силовые способности. Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для девушек и юношей. Значение силовых способностей для девушек и юношей. Способы измерения.

Скоростные способности. Прикладное значение скоростных способностей для



---

девушек и юношей в современных условиях. Показатели и разновидности скоростных способностей девушек и юношей. Время двигательной реакции.

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

Выносливость. Выносливость, ее разновидности. Силовая, скоростная, скоростно-силовая и общая выносливость и их показатели. Прикладное значение выносливости для девушек и юношей. Факторы, влияющие на уровень развития выносливости.

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

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

Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (девушки). Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т.п.). Правила подбора 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 (юноши). Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня. Физические упражнения для сохранения и улучшения здоровья: ходьба, бег трусцой, плавание, гребля, прогулки на лыжах, спортивные и подвижные игры. Особенности дыхания при выполнении упражнений для развития силовых способностей 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 никотина, 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 Республики Беларусь (далее - НОК). Международные связи. Влияние НОК на развитие "спорта для всех" в стране. Новейшая олимпийская история Беларуси (с 1994 г.).

## ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба. Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба. Ходьба 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Бег. С заданной скоростью в заданное время; челночный бег 4х9 м, эстафетный бег по кругу, с низкого и высокого старта 100 м на скорость <\*>; равномерный и переменный бег 2, 4, 6 мин; кроссовый бег.

Прыжки. С места толчком двумя ногами 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 (девушки). Мяча 150 г на дальность с места, с четырех бросковых шагов и с полного разбега по коридору 10 м на дальность <\*> и на заданное расстояние; в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20 - 25 м.

Метание (юноши). Мяча 150 г с четырех бросковых шагов и с полного разбега по коридору 10 м на дальность; гранаты 700 г с места и четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность <\*>; в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20 - 25 м.

-----  
<\*> Данные упражнения обязательны для изучения и оценки техники выполнения.

---

### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой) 2, 4, 6 мин, далее постепенно вводить равномерный бег;

исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

исключить метание с разбега;

ограничить вес снарядов для метания.

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 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. Кросс до 2 км (девушки) и до 3 км (юноши).

### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой) 2, 4, 6 мин, далее постепенно вводить равномерный бег;

исключить бег с высокой интенсивностью.

### АЭРОБИКА СПОРТИВНАЯ (девушки)

---

---

Разновидности шагов. Разновидности приставного шага в сторону, основного шага, скрестного шага, шагов ноги врозь - ноги вместе. Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега. Бег с продвижением вперед с различными движениями рук (сгибая и разгибая руки вверх, в стороны, попеременно вправо, влево, с кругами руками, с кругами предплечьями).

Подскоки. Подскоки сгибая и разгибая ногу вперед, в сторону, назад, с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Подскоки ноги врозь - ноги вместе. Подскоки в сочетании с различными симметричными и асимметричными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук.

Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук.

Подъемы колена. Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком.

Выпады. Выпады вперед, в сторону, с подскоками.

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

Элементы гибкости. Полушпагат на правую ногу, на левую ногу, поперечный полушпагат и шпагат. Волны из исходных положений "стоя", "сидя на пятках на полу". Махи в вертикальный шпагат. Махи вперед и в сторону с подскоками. Четыре маха вперед поочередно правой и левой ногой с поворотом на 360°.

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

Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости мышц туловища, рук и ног в исходном положении "сидя" и "лежа".

Комплексы упражнений для развития гибкости (стретчинг).

Связки базовых движений на 8 счетов в соединении с элементами гибкости и равновесия (четыре связки с четырьмя элементами).

Комплекс из не менее восьми разученных упражнений <\*>.

---

## Акробатика (девушки)

Стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног, равновесие "ласточка". В группировке два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно, полушпагат и шпагат, переворот боком ("колесо").

Комбинация из не менее шести разученных упражнений <\*>.

## Гимнастика атлетическая (юноши)

Упражнения для развития собственно силовых способностей и силовой выносливости 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. Упражнения с весом собственного тела и отягощениями (гантели, штанги, гири и т.п.); с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, пружина и т.п.), с использованием тренажеров. Комплексы упражнений для формирования и наращивания мышечной массы.

## Акробатика (юноши)

В группировке два-три кувырка вперед слитно; в группировке два-три кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед толчком двух ног; равновесие "ласточка", два переворота боком ("колесо") слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью).

Комбинация из не менее пяти разученных элементов <\*>.

## Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы:

снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.

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

Подскоки:

ограничить количество выполняемых подскоков.

---

---

Махи:

ограничить маховые упражнения с подскоками.

исключить упражнения: "длинный кувырок вперед толчком двух ног", "два переворота боком ("колесо") слитно", стойки на голове и руках.

#### Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом, коньковым ходом без отталкивания палками, одновременным полуконьковым ходом, одновременным двухшажным коньковым ходом; чередование ходов классического и свободного стиля; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы в гору "лесенкой", "елочкой", "полуелочкой"; торможение упором, "плугом"; повороты переступанием и в движении "плугом". Применение изученных способов передвижения на дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег на лыжах:

ограничить длину дистанции;

исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

#### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

(изучаются не менее двух из четырех спортивных игр)

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

Волейбол. Приемы мяча снизу <\*>. Передачи мяча сверху <\*>. Нижняя, боковая и верхняя подачи с попаданием в зоны 1, 6 и 5 <\*>. Вторая передача в зоны 4 и 2. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка при приеме

---

---

мяча после подачи и при нападающем ударе. Двусторонняя игра.

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

Футбол. Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы <\*>, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Ведение мяча различными способами. Жонглирование мячом одной и двумя ногами. Техничко-тактические связи: ведение - передача, прием - передача, прием - ведение - передача <\*>. Тактические действия в защите и нападении при игре 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

Подвижные игры и эстафеты на развитие координационных способностей, 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, с защитой ворот (для подготовки вратаря). Игра в мини-футбол и футбол по упрощенным правилам.

### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

### ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

---

---

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

Перечень тестовых упражнений для юношей:

бег 30 м;

челночный бег 4 x 9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 мин;

прыжок в длину с места или тройной прыжок с места толчком двумя ногами;

подтягивание в висе на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке;

бег 1500 м, или ходьба 3000 м, или 6-минутный бег.

Перечень тестовых упражнений для девушек:

бег 30 м;

челночный бег 4x9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 мин;

прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь;

поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин;

наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке;

бег 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-минутный бег.

Условия выполнения тестовых упражнений представлены в [приложении 2](#).

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

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся представлена в [таблице 2](#).

---



10-балльная шкала оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей учащихся представлена в [таблице 3](#).

Таблица 2

10-БАЛЛЬНАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ X КЛАССА

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий					
<b>Юноши</b>										
Бег 30 м (с)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с) или	8,8	8,9	9,0	9,2	9,3	9,6	9,8	10,1	10,3	10,6 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	135	125	118	110	104	96	90	83	75	60 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	247	242	236	231	225	215	204	193	182	171 и менее
Тройной прыжок с места толчком двумя ногами	750	740	715	685	665	635	615	590	555	520 и менее

(см)										
Подтягивание в висе на перекладине (раз) или	13	12	11	10	9	7	4	2	1	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	13	12	10	9	7	5	3	2	1
Наклон вперед из исходного положения "сидя на полу" (см) или	17	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
Наклон вперед из исходного положения "стоя на гимнастической скамейке" (см)	14	12	10	9	7	4	2	0	-2	-4 и менее
Бег 1500 м (мин, с), или	5,25	5,39	5,52	6,06	6,19	6,46	7,13	7,40	8,07	8,34 и более
Ходьба 3000 м (мин, с), или	21,50	22,30	23,10	24,00	24,40	25,30	26,10	27,00	27,50	28,40 и более
6-минутный бег (м)	1430	1400	1380	1350	1320	1300	1280	1250	1210	1170 и

										мене е
<b>Девушки</b>										
Бег 30 м (с)	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,7	6,0	6,2	6,4 и боле е
Челночный бег 4 x 9 м (с) или	9,8	10,0	10,1	10,3	10,5	10,8	11,2	11,5	11,9	12,2 и боле е
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	139	133	126	120	114	110	104	92	85	76 и мене е
Прыжок в длину с места (см) или	196	191	187	182	177	168	159	149	140	131 и мене е
Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения "сидя, ноги врозь" (см)	625	600	550	510	475	440	410	380	320	300 и мене е
Поднимание туловища из положения "лежа на спине" за 1 мин (раз) или	58	56	54	52	50	46	42	38	34	30 и мене е
Поднимание	37	34	30	27	25	22	20	15	10	7 и

и опускание прямых ног за 1 мин (раз)											мене е
Наклон вперед из исходного положения "сидя на полу" (см) или	21	20	18	16	15	12	8	5	2		-2 и мене е
Наклон вперед из исходного положения "стоя на гимнастической скамейке" (см)	22	20	18	16	14	11	9	6	3		2 и мене е
Бег 1000 м (мин, с), или	4,38	4,50	5,03	5,15	5,27	5,52	6,16	6,41	7,07		7,30 и боле е
Ходьба 2000 м (мин, с), или	16,0	16,35	17,05	17,40	18,0	18,25	18,50	19,10	19,20		20,0 и боле е
6-минутный бег (м)	1285	1250	1200	1170	1130	1110	1090	1040	980		910 и мене е

Таблица 3

**10-БАЛЛЬНАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОСВОЕНИЮ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ 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)	13,20	14,05	14,45	15,25	16,05	16,50	17,40	18,30	19,20	19,21 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	8,35	9,10	9,45	10,20	10,35	10,50	11,15	11,40	12,10	12,11 и более
Кросс 3000 м (мин, с)	13,30	14,15	14,55	15,35	16,15	17,05	17,55	18,50	19,45	19,46 и более
Прыжок в длину (см)	463	450	436	423	410	382	356	330	304	303 и менее
Прыжок в высоту (см)	130	125	120	-	115	110	105	100	95	90 и менее
Метание мяча 150 г 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 на перекладине (раз)	4	3	-	-	2	-	-	1	-	-
Подъем силой на перекладине (раз)	4	3	-	-	2	-	-	1	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3 и менее
Лыжные гонки 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
Лыжные гонки 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, 25 м - без учета времени	1,05	1,10	1,13	1,17	1,20	1,25	1,30	50 м	-	25 м и менее
Девушки										

Бег 100 м (с)	15,7	16,0	16,3	16,5	16,7	17	17,2	17,4	17,6	17,7 и боле е
Кросс 2000 м (мин, с)	10,3 2	11,0 0	11,2 8	11,5 4	12,2 0	12,4 0	13,0 0	13,2 0	13,4 0	13,41 и боле е
Прыжок в длину (см)	370	360	350	340	330	317	303	290	277	276 и мене е
Прыжок в высоту (см)	115	110	105	-	100	95	-	90	85	80 и мене е
Метание мяча 150 г с разбега (м)	30	28	26	24	23	21	19	18	16	15 и мене е
Сгибание и 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 мене е
Лыжные гонки 3 км (мин, с)	16,0 0	16,3 0	17,0 5	17,5 0	18,1 5	18,5 5	19,2 0	19,5 0	20,3 0	20,31 и боле е
Плавание 50 м (мин, с); 25, 10 м - без учета времени	1,05	1,10	1,13	1,16	1,20	1,25	1,30	25 м	-	10 м и мене е

---

## 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. Плавание 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 вверху" проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т.п.; то же, но включая работу ног, обращая внимание на дыхание; плавание способом "кроль на груди" в полной координации. Преодоление дистанции 25 - 50 м без учета времени.

Плавание способом "кроль на спине": из исходного положения "лежа на спине, руки вверху" проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги 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 исходных положений "сидя на бортике" и "сидя на тумбочке". Стартовый прыжок в воду с тумбочки.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Плавание:

ограничить проплывание с высокой интенсивностью отрезков и дистанций.

#### АЭРОБИКА СПОРТИВНАЯ (девушки)

Базовые движения, умения и навыки.

---



---

Разновидности ходьбы. Приставной шаг в сторону, вперед и назад, скрестный шаг, варианты шагов ноги врозь - ноги вместе вперед, назад, в сочетании с поворотами.

Разновидности бега. Бег на месте, 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. С разгибанием ноги вперед, в сторону, назад.

Подскоки ноги врозь - ноги вместе. С симметричными и асимметричными движениями руками.

Подъем колена. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Выпады. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Махи. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Элементы сложности.

Элементы динамической силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени, в упоре лежа, ноги врозь, в упоре лежа с опорой на одну ногу и (или) на одну руку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опусканием в упор на предплечьях.

Круговые движения поочередно правой и левой ногами из исходного положения "упор присев на одной, другая - в сторону на носок".

Элементы статической силы. Из исходного положения "лежа на спине, руки вверху или за головой" поднимание и опускание туловища. Упор углом с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или поднимание таза над полом в том же исходном положении). Упор углом (силовое удержание ног в упоре): угол ноги врозь с опорой на одну руку, 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° и на 360°. С опорой руками о

---

---

гимнастическую стенку прыжки вверх с разведением ног в стороны (на угол не менее 90°). Прыжки "ножницы" (с поочередным взмахом ног вперед).

Элементы гибкости и равновесия. Шпагаты и полушпагаты. Мах в вертикальный шпагат. Поочередные четыре маха. Поочередные четыре маха с поворотом на 360°. Равновесие с удержанием ноги назад, в сторону, вперед. Повороты на 360° и 720° стоя на одной ноге, другая прижата к голеностопу.

Специальная физическая подготовка.

Специальная силовая подготовка. Удержание: упора лежа на согнутых руках; упора лежа с опорой на предплечья; ног под прямым углом в висе на гимнастической стенке; туловища прогнувшись в упоре лежа на бедрах; ног под прямым углом в упоре сидя на гимнастической скамейке.

Специальная скоростно-силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях с хлопками; из исходного положения "лежа на спине, руки вверх" переход в сед в группировке и возвращение в исходное положение; повороты кругом из упора лежа в правую и левую стороны; прыжковые упражнения с использованием подкидного мостика и гимнастической скамейки.

Аэробика спортивная. Разучивание и совершенствование связок и композиций аэробики спортивной, включающих базовые движения, элементы сложности, составленные в соответствии с требованиями правил соревнований. Соревнования в выполнении разученных связок и композиций.

### Гимнастика атлетическая (юноши)

Формирование правильной осанки. Ходьба с предметом на голове по линии на полу, по гимнастической скамейке; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами по гимнастической скамейке; по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями с сохранением правильной осанки.

Упражнения для различных групп мышц:

для мышц голени: подъемы на носки с отягощением;

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;

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";

для мышц плечевого пояса: жим гантелей стоя; тяга блочного устройства одной рукой, в наклоне; разведение рук с гантелями на наклонной скамье; подъем гантели одной рукой в положении "лежа на наклонной скамье под углом 45°";

для мышц рук: сгибание рук на скамье под углом 45°, сидя, хватом сверху; разгибание рук со штангой из-за головы, из-за головы стоя, в положении "лежа на наклонной скамье";

для мышц брюшного пресса: подтягивание коленей к груди сидя; наклоны туловища в стороны;

для мышц бедра: частичные приседания (упражнение выполняется на четверть, половину или три четверти амплитуды).

Упражнения, комплексы и игры для развития координационных и кондиционных способностей учащихся

Кроссовый бег от 15 - 20 до 30 - 40 мин с частотой пульса 120 - 140 уд/мин; переменный, повторный бег; игра в футбол, баскетбол, гандбол.

Общеразвивающие упражнения с отягощением собственного тела, с преодолением сопротивления упругих свойств предметов (эспандеры). Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, с инвентарем, выполняемые в комплексах круговой тренировки, включающих до 8 - 12 станций.

Выпады вперед со штангой на плечах в полуприседе. Приседания со штангой на груди. Приседания с опорой о подставку за спиной, туловище отклонено назад, под пятки подложен брусок. Подъемы на носки в положении сидя со штангой на коленях. Тяга штанги к груди широким хватом в наклоне, в положении "лежа". Подтягивание на перекладине широким хватом. Наклоны вперед со штангой за головой. Жим штанги на горизонтальной и на наклонной скамье. Жим штанги узким хватом. Жим гантелей в положении "сидя". Тяга блока одной рукой. Сгибание и разгибание рук с гантелями, со штангой в локтевых суставах. Разгибание рук в локтевых суставах с гантелями, со штангой из-за головы. Подъемы коленей к груди в положении "сидя". Наклоны туловища в стороны. Тяга блока вниз в положении "стоя на коленях". Частичные приседания в положении "стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч, под пятки подложить брусок высотой 3 - 5 см". Разведение рук с гантелями в положении "лежа на скамье". Разведение прямых рук с гантелями в положении "лежа лицом вниз на наклонной скамье" до 45°. Подъем гантели одной рукой в положении "лежа боком на горизонтальной скамье" хватом сверху. Выпрямление рук с гантелями в положении "наклон вперед". Разгибание рук в

---

---

локтевых суставах с гантелями в положении "лежа на скамье".

### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы:

снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.

Упражнения для развития координационных способностей:

в игре в футбол, баскетбол, гандбол ограничить передвижения с высокой интенсивностью;

ограничить интенсивность упражнений на гимнастических снарядах, в комплексах круговой тренировки.

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

Подскоки:

ограничить количество выполняемых подскоков.

Махи:

ограничить маховые упражнения с подскоками.

Прыжки:

ограничить количество и интенсивность выполняемых прыжков.

Упражнения для различных групп мышц:

ограничить вес отягощения;

ограничить подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, выпады вперед со штангой на плечах в полуприседе, приседания со штангой на груди.

### 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 направления, с обводкой препятствий, по кругу; с остановками, поворотами, передачами по сигналу.

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

Индивидуальные действия при нападении: броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления и способа передачи с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперника, выбор и применение обманных действий против защитника. Взаимодействие игроков нападения и защиты между собой для завершения атаки. Командные действия: нападение с выходом в отрыв. Зонная защита.

Применение сочетаний изученных технических и тактических приемов в игре в баскетбол.

## Волейбол

Перемещения 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 стороны на бедро и туловище с места и с шага. Падение назад с перекатом на спину.

---

---

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

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

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

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

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

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

Использование разученных технических и тактических приемов в игре в волейбол.

## Гандбол

Перемещения скрестным, приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед. Остановки одной и двумя ногами. Бег с ускорением 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 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 между собой для завершения атаки, взаимодействие с линейным игроком, с крайним игроком, взаимодействие крайнего игрока с линейным. Командные действия: позиционное нападение по системе расстановки 4:2, нападение 6:0 с выходом.

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

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

Использование разученных технических и тактических приемов в игре в гандбол.

## Футбол

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

Разнообразные способы ведения мяча, передачи; удары и приемы мяча ногой и головой; жонглирование мячом; игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча; формирование навыков

---

---

тактических действий в защите и нападении; упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков; игры для команд из 7 человек; тесты на игровые способности; игры в футбол командой из 8 человек с учетом деления поля на участки.

Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Упражнения 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 ускорением, рывками, прыжками и другими упражнениями, приближенными по своему характеру к игре в футбол), скоростно-силовых качеств, силы (упражнения с небольшими отягощениями).

Использование разученных технических и тактических приемов в учебной игре.

### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

---



---

## ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ

Бег 10, 30, 60 м, бег с ускорением, челночный бег 4х9 м, 6х20 м, 10х5 м. Челночный бег с варьированием обычного бега с бегом спиной вперед. Бег с максимальной скоростью 5х30 м, 10х30 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. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180 градусов. Ускорение после прыжков с поворотами на 180 градусов и 360 градусов. Прыжки из стороны в сторону с пружинистыми приседаниями. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку правым и левым боком. Выпрыгивание вверх с высоким подниманием бедер.

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 градусов (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 обманым 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 изменяющемуся приходящему вращению.

Изменение темпа игры. Соревнование в продолжительном удержании мяча в игре. Игра "треугольником" из одной точки в две точки противоположной стороны.

---

---

Игра изучаемым ударом из двух точек, трех точек, с одной трети стола, из половины стола, из двух третей стола.

Игра изучаемым ударом по короткому и длинному проходящим 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 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.

Применение изученных технических и тактических элементов в учебной игре.

### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

исключить бег с максимальной скоростью 5x30 м, 10x30 м с интервалами отдыха до 1 мин;

Прыжки:

ограничить интенсивность прыжков, выпрыгиваний и перепрыгиваний.

Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем.

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

---

---

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Повторный бег с ускорением 60 - 80 м, с ходу на отрезках 20 - 60 м, с высокого и низкого старта на отрезках 20-80 м.

Пробегание отрезков 20 - 60 м с заданной интенсивностью, отрезков 80 - 300 м с фиксированным временем отдыха.

Выбегание по команде из различных исходных положений 10 20 м.

Бег на отрезках 80 - 150 м по виражу и по прямой.

Бег на отрезках 100 + 150 + 200 + 100 м.

Прыжок в длину: 1) отталкивание в сочетании с полетом в шаге; 2) техника приземления; 3) переход от разбега к толчку и ритм последних шагов; 4) точное попадание на брусок с полного разбега; 5) полетная фаза одним из способов прыжка.

Прыжки в длину с неполного разбега с применением различных вспомогательных средств (мостика, барьеров и др.).

Прыжок в высоту: 1) техника отталкивания; 2) дугообразный и быстрый разбег; 3) переход через планку.

Прыжки в высоту с прямого и дугообразного разбега с применением вспомогательных средств. Прыжки с неполного и полного разбега с применением мостика для отталкивания.

Метания и толкания набивного мяча различными способами одной и двумя руками.

Метание мяча 150 г с полного разбега.

Метание гранаты 700 г с разбега по коридору 10 м.

Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

---

исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

исключить метание с разбега.

## Лыжные гонки

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

Классический стиль. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Способы перехода с одного хода на другой.

Свободный стиль. Коньковый ход без отталкивания палками, одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный и одновременный одношажный коньковые ходы. Способы перехода с одного хода на другой.

Повороты переступанием на месте и в движении. Повороты махом правой (левой) кругом, повороты махом правой (левой) через лыжу назад кругом.

Спуски в основной, высокой и низкой стойках.

Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, "лесенкой", "полуелочкой", "елочкой".

Торможение упором, "плугом".

Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Преодоление бугров (30-50 см высотой) и впадин при передвижении в основной стойке.

---

Прохождение дистанций с использованием разученных способов передвижения. Прохождение дистанций с преодолением спусков и подъемов.

### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег на лыжах:

исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

### ПРИМЕРНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Комплексы упражнений утренней гимнастики из 12 - 14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями, эспандерами. Подтягивания в висе из положения "стоя" на низкой перекладине (девушки). Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади и в упоре лежа. Поднимание туловища из положения "лежа на спине, руки за головой". Поднимание и опускание прямых ног из положения "лежа на спине" с касанием пола за головой. Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями 1-3 кг. Из исходного положения "стоя" упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. Поочередные приседания на правой и левой ногах с гантелями в руках. Глубокие приседания с выпрыгиванием вверх. Равновесие на одной ноге (стойка "Фламинго").

Равномерный бег до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Повторный бег с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений. Прыжки через короткую скакалку.

Езда на велосипеде до 8 - 10 км.

Ходьба на лыжах до 3 - 5 км.

Подготовка и участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

## ГЛАВА 3 ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ЗАКАНЧИВАЮЩИМ X КЛАСС УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Требования, предъявляемые к учащимся, заканчивающим X класс учреждения общего среднего образования, обеспечивают к ним компетентностный подход и являются критериями усвоения учебного материала учебной программы.

---

---

Учащиеся должны знать и понимать:

термины "олимпизм", "олимпийское движение", "спорт", "физическая культура", "Олимпийские игры" и "Паралимпийские игры";

роль и значение Национального олимпийского комитета в развитии олимпийского движения в Республике Беларусь;

социальную и личностную значимость физической культуры и спорта в современном обществе;

названия зимних и летних олимпийских и неолимпийских видов спорта;

содержание здорового образа жизни;

влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека;

виды самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

способы регулирования физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий;

прикладное и оздоровительное значение изучаемых видов спорта;

правила соревнований изучаемого игрового вида спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

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

правила подготовки мест занятий, страховки, самостраховки, взаимопомощи;

правила личной и общественной гигиены при занятиях физической культурой и спортом;

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

требования к сохранению и формированию правильной осанки;

правила измерения и оценки уровня своего физического развития и физической подготовленности;

правила составления и выполнения 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 гимнастики;

упражнения для сохранения правильной осанки и профилактики сохранения зрения;

тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных качеств;

контрольные упражнения для оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных качеств.

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

для соблюдения здорового физически активного образа жизни;

для оказания первой помощи при различных травмах;

для постоянной поддержки правильной осанки;

для соблюдения индивидуального двигательного режима учебного и выходного дня;

для оценки своего уровня физической подготовленности;

для измерения и оценки своего уровня физического развития;

для занятий плаванием (проплывать не менее 25 м любым спортивным способом плавания);

для участия в спортивных и подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

для участия в судействе спортивных соревнований;

для достижения индивидуально максимального результата в тестовых и контрольных упражнениях.

Приложение 1

---

к учебной программе  
по учебному предмету  
"Физическая культура  
и здоровье" для X класса  
учреждений общего среднего  
образования с русским языком  
обучения и воспитания

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОБЫ С 20 ПРИСЕДАНИЯМИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА И ДОЗИРОВАНИЯ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

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

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

#### Дозирование параметров физической нагрузки

Подгруппы учащихся в зависимости от уровня прироста ЧСС на первой минуте и времени восстановления	Объем физической нагрузки	Интенсивность физической нагрузки
Прирост ЧСС < 50% и время восстановления < 3 мин	Как в основной группе	Как в основной группе
Прирост ЧСС от 50 до 75%	Как в основной группе	Снижена на 20%
Прирост ЧСС > 75% и время восстановления ЧСС > 5 мин	Снижен на 20%	Снижена на 30%



Приложение 2  
к учебной программе  
по учебному предмету  
"Физическая культура  
и здоровье" для X класса  
учреждений общего среднего  
образования с русским языком  
обучения и воспитания

## **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ**

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

Ходьба 2000, 3000 м выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуется выполнять тестовое упражнение отдельно среди мальчиков и девочек. При небольшой наполняемости класса допускается выполнение упражнения одновременно всеми учащимися. Группа мальчиков (девочек) стартует одновременно. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или "срезать" дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется 0 баллов. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 с.

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

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или "срезать" дистанцию. Учащимся, нарушившим

---

указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется "0" баллов. Результат измеряется с точностью до 10 м.

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

Поднимание туловища за 1 мин выполняется на гимнастическом мате из исходного положения "лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы". Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

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

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

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Учащийся прыжком принимает исходное положение "упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны". Сохраняя прямое положение туловища и ног, ученик сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

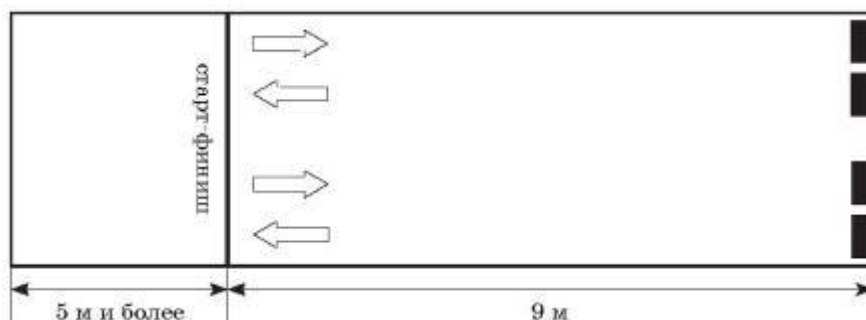
Бег 30 м проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется

---

с точностью до 0,1 с.

Прыжки через короткую скакалку за 1 мин выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а учащийся продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 30 с или 1 мин.

Челночный бег 4х9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге - не более двух человек. Каждому учащемуся предоставляется две попытки подряд. По команде "Приготовиться!" учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.



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

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

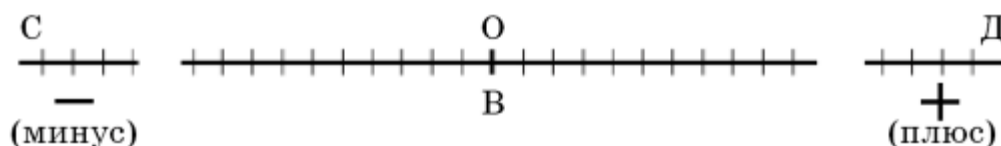
Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

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

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

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

Учащийся кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.



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

Приложение 3  
к учебной программе  
по учебному предмету  
"Физическая культура  
и здоровье" для X класса  
учреждений общего среднего  
образования с русским языком  
обучения и воспитания

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ,  
РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ "ЧАС  
ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА"  
(35 ч)**

**Баскетбол**

Инвентарь для игры в баскетбол, его хранение и уход за ним. Оборудование мест занятий баскетболом в спортивном зале и на открытой площадке.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Размеры игровой площадки и баскетбольного мяча. Игровое время. Начало игры. Спорный мяч. Вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий. Нарушения правил: пробежка, двойное ведение.

Стойка баскетболиста - высокая, средняя, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Бег по периметру площадки с ускорениями и замедлениями, челночный бег. Прыжки с короткого разбега толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты стоя на месте вперед и назад. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Стойка защитника с выставленной ногой вперед, с расположением ступней ног на одной линии. Различные положения рук во время перемещения лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками и поворотами. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Передачи мяча двумя руками. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля

---

мяча двумя руками и одной рукой при встречном движении. Ловля катящегося мяча двумя и одной рукой. Ловля низко летящего мяча. Ловля мяча в прыжке. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи мяча двумя руками сверху, одной рукой от плеча с места и в движении. Сочетание приемов "ловля - передача - поворот", "поворот - ловля - передача".

Ведение мяча с высоким отскоком на месте, в движении с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами, броском мяча в корзину. Эстафеты с ведением мяча.

Захват мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте, сделавшего остановку после ведения. Противодействие ведению. Накрывание мяча. Перехват мяча, стоя с боку, из-за спины при передаче, выполненной поперек поля или вдоль площадки.

Броски мяча по кольцу двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча. Броски мяча по кольцу с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту с отскоком от щита, в движении. Броски мяча с последующим движением за броском. Штрафные броски. Сочетание приемов "передача - ведение - бросок".

Тактика нападения - действия игроков без мяча и с мячом.

Выбор способа, направления и скорости передвижения. Сочетание изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

Использование изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления, положения защитника. Целесообразность ведения мяча, выбор направления ведения мяча.

Выбор способа выполнения броска мяча по кольцу из числа изученных бросков в зависимости от игровой ситуации.

Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего, владеющего мячом и без мяча.

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, для

---

---

перехватов мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Действия защитников при защите зонной 2:1:2. Переход от личной защиты к зонной.

Защита при введении мяча из-за боковой, лицевой линий, при спорном. Расстановка и групповые действия при пробитии штрафного броска.

Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.

Эстафеты с выполнением отдельных технических баскетбольных приемов в различных сочетаниях. Игры, подводящие к баскетболу, - "Мяч капитану", "Борьба за мяч".

Использование сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.

## Волейбол

Общая физическая подготовленность - фундамент спортивного мастерства. Возрастные особенности воспитания физических качеств. Показания и противопоказания к занятиям волейболом.

Значение физической подготовки волейболистов для развития специальных физических качеств. Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности к овладению техническим приемом. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

Правила игры. Права и обязанности игроков и судей. Начало игры, количество партий, правило трех касаний, счет игры. Победитель и проигравший.

Предварительная подготовка, направленная на воспитание "чувства мяча": упражнения, подвижные игры и эстафеты с бросками, передачами, ловлей, перекачиванием, жонглированием мяча из различных исходных положений, на месте и в движении.

Передвижения игрока в высокой, средней, низкой стойках: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений. Перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: с ударом о стену, с отскоком от пола; в паре с отскоком от пола, в паре, над собой.

---

Передача мяча двумя руками снизу на месте: с ударом о стену, с отскоком от пола; в паре (с отскоком от пола и без), над собой (с отскоком от пола и без).

Подача нижняя прямая: в стену, в паре, через сетку в 3 - 6 м от нее, постепенно увеличивая расстояние, через сетку в 8 метрах от нее, с места подачи. Верхняя прямая на силу и точность в зоны 1 - 6 - 5 площадки. подача в прыжке.

Прямой нападающий удар из различных зон передней линии с передач, различных по высоте и скорости. Нападающие удары с переводом вправо с поворотом и без поворота туловища. Удары слабой рукой. Кистевые и обманные удары.

Блокирование нападающего удара одиночное, групповое, зонное. Страховка и само страховка двумя и одной рукой.

Прием подач и нападающих ударов снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой, направленный в зону расположения "связующего" игрока. Прием обманных нападающих ударов и мячей, отскочивших от сетки.

Эстафеты и соревновательные задания с выполнением технических волейбольных приемов в различных сочетаниях.

Использование сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях и в учебной игре.

## Гандбол

Зарождение гандбола как спортивной игры. Правила игры в гандбол. Жесты судей в игре. История белорусского гандбола. Гандбол в программе Олимпийских игр. Республиканские и международные соревнования по гандболу. Площадка и мяч для игры в гандбол и мини-гандбол. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви.

Бег с изменением скорости передвижения, по прямой и зигзагом с выпрыгиванием на одной ноге; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот.

Прыжки в правую и левую стороны (в высоту и в длину) толчком одной и двумя ногами. Падение на руки и грудь, падение на бедро с перекатом на спину.

Ведение мяча толчком, ударом, подбрасыванием одной рукой, попеременно правой и левой руками при передвижении по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение одновременно двух мячей. Ведение с преследованием. Введение

---



---

мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.

Жонглирование двумя мячами. Остановка катящегося мяча правой и левой руками.

Передачи мяча правой и левой руками при параллельном и встречном движении. Передача мяча одной рукой хлестом сверху, сбоку с места и с разбега, в опорном положении и в прыжке партнеру, движущемуся в одном направлении, в противоположном направлении. Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, защитник активный и пассивный).

Ловля летящего мяча одной и двумя руками в движении, в прыжке, летящего на разном уровне и из разных направлений. Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами (вытянуть руку, пересекая направление полета мяча).

Броски мяча по воротам левой и правой руками с опорного положения и в прыжке. Бросок одной рукой хлестом сверху с отраженным отскоком; бросок хлестом сбоку со скользящим отскоком в опорном положении. Бросок в прыжке хлестом сверху, толкаясь разноименной ногой, с прямого разбега и под углом по отношению к воротам. Бросок в падении с приземлением на руки. Семиметровый штрафной бросок в опорном положении.

Противодействия: выбивание мяча одной рукой при многоударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом, бегом; блокирование мяча двумя руками сверху, сбоку, снизу на месте, с разбега, в прыжке.

Игра вратаря: перемещения приставным шагом в площади ворот, стойка на согнутых и прямых (при броске с края) ногах, отбивание мяча двумя руками снизу и сверху, одной рукой сбоку, одной ногой (выпад). Выбор позиции в воротах относительно направления броска.

Тактика нападения. Скрытый уход от защитника без мяча и выбор места для взаимодействия с партнером. Обманные действия перемещением и открытым уходом с мячом и без мяча. Параллельные взаимодействия двух и более нападающих "на стяжку" и "без стяжки" защитников. Внутреннее крестное взаимодействие.

Командные действия в нападении: взаимодействия при угловом, боковом, свободном бросках; стремительное нападение "отрыв"; позиционное нападение с начальной расстановкой 1:5.

Тактика защиты. Опека игроков без мяча: выбор расстояния до нападающего относительно скорости его передвижения и расположения игрока с мячом; личная защита по всему полю. Переключение на опеку другого игрока сменой между защитниками подопечных нападающих.

---

---

Эстафеты и соревновательные задания с выполнением изученных технических и тактических приемов в различных сочетаниях.

Использование сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях и в учебной игре.

## Футбол

Возникновение и развитие игры в футбол в Республике Беларусь (1906 - 1941). Послевоенный футбол в республике: создание спортивных школ, участие во всесоюзных и республиканских соревнованиях (от "Кожаного мяча" до Чемпионата Республики Беларусь в 1982 г.) детей, юношей, взрослых (1945-1991). Современное состояние футбола в Республике Беларусь. Факторы развития самой популярной игры в Беларуси, Европе и других регионах мира. Основные республиканские и международные соревнования.

Причины, приводящие к футбольному травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви.

Правила игры в футбол. Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Размеры футбольных и мини-футбольных ворот. Размеры, вес, стандарты футбольных мячей. Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

Ведение мяча одной ногой различными частями и стороной стопы с различной скоростью, в разных направлениях.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи, удары и остановки мяча правой и левой ногой.

Остановка летящего мяча ногой, грудью.

Обманные действия и отбор мяча выбиванием, блокировкой стопы, толчком в плечо.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

---

---

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

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

Эстафеты и подвижные игры с ведением и передачами мяча.

Действия с мячом (ведение, передачи, остановки, прием мяча и др.) в сочетании с выполнением заданий по зрительному сигналу; передачи мяча в парах, тройках в движении; игровые упражнения в различных неравночисленных составах на площадках разных размеров и конфигураций с различными задачами атакующего или оборонительного плана; ознакомление с фазами игры (начало, развитие и завершение атаки; действия после срыва атаки и методы организации обороны); участие в соревновательных играх в малых составах, на уменьшенных полях.

Игра в футбол и мини-футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

#### Теннис настольный

Основные направления и этапы развития настольного тенниса в Беларуси. Краткие сведения о состоянии настольного тенниса за рубежом. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. Международная федерация настольного тенниса (ITTF), Европейская федерация настольного тенниса (ETTU). Достижения белорусских спортсменов.

---

Правила игры. Совершенствование инвентаря. Видоизменение техники настольного тенниса. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные первенства, розыгрыш кубков, чемпионаты. Системы розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная. Правила безопасности на занятиях настольным теннисом. Рациональная техника - необходимое условие достижения высоких спортивных результатов в настольном теннисе.

Оборудование спортивного зала для игры в настольный теннис. Теннисные стол, сетка, ракетки, мячи. Технические средства (приспособления и тренажеры).

Стили игры. Быстрая, стабильная, активная, разнообразная, точная игра - основа мастерства в настольном теннисе.

Набивание теннисного мяча на ракетке высоко-низко; поочередно тыльной либо ладонной стороной и ребром ракетки; о стену с поворотом на 360 градусов в момент отскока мяча, с приседанием, с переключением ракетки в другую руку.

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

Техническая подготовка игрока: стойки, хватки ракетки, одношажный способ передвижения и поворотов, распределение центра тяжести при выполнении ударов. Исходное положение рук, ног, туловища, ракетки при выполнении определенных технических приемов. Место удара мяча на ракетке. Замах. Движения кисти, предплечья, плеча, туловища, движение ракетки. Выход из удара.

Подрезка справа и слева (подрезка наката и топ-спина). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах. Движения кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Топ-спин справа и слева. Отличия от наката справа и слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Место удара мяча на ракетке. Движения кисти, предплечья, плеча, туловища при топ-спине.

Топ-спин-удар. Острый удар. Различия в выполнении ударов по диагонали, по прямой, в центр стола. Различия в выполнении ударов в высшей точке отскока, с полуплета и по опускающемуся мячу. Различия в выполнении ударов из ближней, средней, дальней зон. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

Поддачи. Короткие, длинные. С верхним, нижним, боковым вращениями. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Правила и техника подброса. Правило открытой подачи. Имитация сложных подач с обманным движением корпусом и руки с ракеткой.

---

---

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке.

Имитация одиночных ударов, серийных ударов, ударов с перемещением вправо-влево, вперед, назад, ударов в разном темпе стоя перед зеркалом, ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимального на месте и в передвижении.

Основы техники толчка слева. Выполнение толчка 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 (по ширине и длине стола). Имитация толчка слева у стола с ракеткой в руке. Поэтапное выполнение удара: замах, момент удара, выход из удара, возврат в исходное положение.

Основы техники наката справа. Виды передвижений в правой стойке при накатах справа. Быстрая подача накатом справа, подача накатом в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева.

Основы техники наката слева. Передвижения в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накатами справа и слева. Сочетание накатов справа и слева.

Основы техники срезки (подрезки) слева. Подача срезкой слева, вправо в обозначенные на столе зоны. Сочетание срезки слева и наката.

Накат справа по изменяющемуся вращению (накат по толчку, по накату и по срезке).

Игра в "мельницу" в одну сторону, в другую. Игра двумя ракетками, игра "неигровой" рукой. Игра на двух столах поочередно, игра одновременно двумя мячами. Игра одного против двух, трех человек. Игра изучаемым ударом "треугольником" из одной точки в две точки противоположной стороны (например, из правого угла вправо и влево); из двух точек, трех точек, с одной трети стола, из половины стола, из двух третей стола; 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.

Эстафеты и игры с элементами игры в настольный теннис.

Ограничение физической нагрузки

---

---

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы:

исключить эстафеты.

Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем:

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.