

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
27.07.2017 № 90

**Учебная программа по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье»
для I класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» решает задачи общего физкультурного образования, разностороннего физического, интеллектуального, духовно-нравственного развития и оздоровления учащихся. Его содержание направлено на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, формирование здорового физически активного образа жизни учащихся; оказывает развивающее влияние на мировоззрение учащихся, формирует психические, психофизические, морально-волевые и другие качества личности. Регулярные физкультурно-оздоровительные учебные занятия содействуют восстановлению и повышению умственной и физической работоспособности учащихся.

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

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

Образовательные задачи:

- формирование доступных в младшем школьном возрасте физкультурных знаний;
- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение способам физкультурной деятельности;
- развитие способности применять изученные физкультурные знания, использовать двигательные умения и навыки во внеурочное время;
- формирование знаний, умений и навыков безопасного поведения во время организованных и самостоятельных игр и физкультурных занятий в экологически неблагоприятных условиях.

Воспитательные задачи:

- воспитание отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- развитие потребности в регулярной физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;
- содействие гармоничному физическому, духовно-нравственному, интеллектуальному и эмоциональному развитию;
- воспитание дисциплинированности, честности, исполнительности, коллективизма, отзывчивости, смелости;
- формирование межличностных отношений со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности.

Оздоровительные задачи:

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний;

- формирование навыков здорового физически активного образа жизни;
- укрепление физического здоровья учащихся;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие разностороннему физическому развитию;
- формирование правильной осанки.

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

Содержание учебной программы распределено по следующим разделам (табл. 1, 5):

- «Основы физкультурных знаний»;
- «Умения, навыки, способы деятельности»;
- «Развитие двигательных способностей».

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

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

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

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

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

Специфика учебной программы «Физическая культура и здоровье» предусматривает:

- строгий дифференцированный подбор учебного материала с учетом его освоения учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам¹;
- ежегодное выполнение унифицированных тестовых упражнений для определения индивидуального уровня развития двигательных способностей учащихся. Учащиеся I класса выполняют тестовые упражнения один раз в конце учебного года, а учащиеся II–IV классов – два раза в учебном году: в сентябре и мае. Условия выполнения тестовых упражнений для индивидуального определения уровня развития двигательных качеств учащихся изложены в приложениях 2, 3;
- тесную взаимосвязь содержания уроков физической культуры и здоровья с двигательной активностью учащихся в режиме учебного и продленного дня, регулярным участием в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

¹ Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются на учебных занятиях физической культуры и здоровья по специальным учебным программам, утвержденным Министерством образования Республики Беларусь по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Приоритетными для учебного предмета «Физическая культура и здоровье» являются:

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

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

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

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» сформулированы в учебных требованиях к учащимся, заканчивающим I, II, III и IV классы. Приоритетом учебного предмета является освоение содержания, значимого для:

– становления гуманистической направленности личности;

– повышения эмоциональной насыщенности учебной деятельности учащихся;

– формирования индивидуальных норм деятельности и поведения на учебных занятиях;

– становления ценностного отношения к своему здоровью;

– самостоятельных занятий физическими упражнениями;

– ведения здорового физически активного образа жизни.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» регламентируется документом, утвержденным постановлением Министерства образования Республики Беларусь¹.

Перечень и нормы обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием, необходимыми для организации физического воспитания обучающихся при получении ими общего среднего, специального, профессионально-технического и среднего специального образования, проведения с ними физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (утверждены постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 14.07.2014 № 105).

Содержание учебного предмета

Таблица 1

Примерное распределение учебного материала

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
Введение в школьную жизнь	4
Основы физкультурных знаний	3
Основы безопасности знаний	0,5
Гигиенические знания	0,5
Здоровый образ жизни	1
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
Умения, навыки, способы деятельности	61
Строевые упражнения	3
Общеразвивающие упражнения	8
Ходьба	2
Бег	4
Прыжки	5
Метание	4
Лазанье	5
Акробатические упражнения	8
Упражнения в равновесии	4
Элементы спортивных и подвижных игр	10
Передвижение на лыжах ¹	8
Плавание ²	до 16 ч
Развитие двигательных способностей ³	

Подвижные игры и игровые задания	+
Определение уровня развития двигательных способностей ⁴	+
Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму	+
ВСЕГО	68

¹ При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем.

² При наличии условий для обучения плаванию в объеме до 16 часов за счет раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

³ Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

⁴ Планируется на последние две недели учебного года.

ВВЕДЕНИЕ В ШКОЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Охотники и обезьяны», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы – веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники».

Игры с ползанием и лазаньем: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей кегли», «Мяч водящему», «Школа мяча».

Игровые задания и эстафеты с переноской и передачами мячей, флажков, использованием скакалок и другого инвентаря.

ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой (в спортивном зале, на игровой и спортивной площадках, лыжне, в бассейне). Правила безопасного передвижения к местам занятий и обратно. Меры предупреждения опасности на воде, в парках, во дворе, дома.

Гигиенические знания. Требования к одежде и обуви для физкультурных занятий в различных условиях. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый образ жизни. Представление о здоровье и здоровом образе жизни. Режим дня учащегося первого класса. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье, настроение, учебу.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики. Правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

Олимпизм и олимпийское движение. Представление об Олимпийских играх древности, легенды и мифы олимпиад, программа и участники Олимпийских игр, последние Олимпийские игры древности.

УМЕНИЯ, НАВЫКИ, СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; расхождение по заранее установленным местам, размыкание на ширину поднятых в стороны рук; повороты переступанием, прыжком. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, мячом, скакалкой в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа»; упражнения для формирования правильной осанки в основной стойке, сидя на гимнастической скамейке, на полу; комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов, с мячом, со

скакалкой; подтягивание в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, на полу; вис на согнутых руках.

Ходьба. Ходьба обычным и широким шагом, на носках, по разметкам, по линии, переступая через препятствия, под музыкальное сопровождение, с удержанием гимнастической палки, мяча одной и двумя руками в различных положениях.

Бег. Бег в колонне в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; на носках, с подниманием бедра, с изменением направления по сигналу; челночный бег 4 x 9 м (тестовое упражнение); бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 6-минутный бег; бег 500 м (девочки), 800 м (мальчики).

Прыжки. Имитация прыжков птиц, животных; прыжки «по кочкам», через «удочку», через короткую и длинную скакалку; выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног (тестовое упражнение); прыжок через вертикальное препятствие (резинка, планка на высоте 20–25 см); прыжки в длину с малого (5–6 шагов) разбега.

Метание. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля двумя руками, перебрасывание мяча из руки в руку; удары мячом о пол и ловля после отскока двумя руками; метание малого мяча одной рукой с места в щит с расстояния 2–3 м из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения «сидя ноги врозь», двумя руками снизу из исходного положения «стоя ноги врозь».

Лазанье. Лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной гимнастической скамейке в положении «лежа на животе»; лазанье по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами.

Акробатические упражнения. Перевороты в правую и левую стороны из исходного положения «лежа на спине, руки внизу», «лежа на спине, руки вверх»; выпрыгивания вверх из исходного положения «упор присев», группировка из исходного положения «стоя», «сидя», «лежа на спине»; перекат из группировки в приседе назад с возвращением в присед; кувырок вперед в группировке.

Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге, вторая нога согнута со сменой положения рук в стороны, вперед, за головой; ходьба по прямой линии на полу обычным и укороченным шагом, по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки.

Элементы спортивных и подвижных игр. Перебрасывание теннисного мяча из руки в руку; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей двумя руками, одной рукой; бросок теннисного мяча в стенку с последующей ловлей двумя руками после отскока от стенки и пола.

Подбрасывание волейбольного мяча¹ вверх и ловля двумя руками; то же с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола; перебрасывание мяча через волейбольную сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча; перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками; броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 м от пола).

¹ Допускается использовать любой мяч диаметром 25–30 см.

Ведение футбольного мяча² по прямой одной ногой, попеременно правой и левой ногами «змейкой», «челноком»; остановка катящегося мяча правой и левой ногами; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами; удары ногой по неподвижному мячу с попаданием в ворота.

² Допускается использовать любой мяч диаметром 25–30 см.

Передвижение на лыжах. Переноска лыж к местам занятий и обратно; одевание, снятие лыж; стойки на лыжах: основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок; повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; подъем в гору «лесенкой»; спуски с гор в основной, высокой и низкой стойках.

Плавание. Приседания с погружением в воду с головой; выдох в воду; доставание предметов со дна, открывая глаза в воде; скольжение лежа на груди и лежа на спине с опорой руками о плавательную доску и без опоры; движения ног способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнера, стоящего на месте; скольжение на спине, на груди после отталкивания от бортика с движениями ног способом «кроль».

Игровые задания: «Спрячься в воду», «Лягушата», «Поплавок».

Игры: «Медуза», «Звездочка», «Хоровод», «Фонтан», «Буря на море», «Охотники и утки», «Качели».

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Подвижные игры и игровые задания

Подвижные игры и игровые задания³ используются на уроках физической культуры и здоровья для закрепления и совершенствования изученных двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

³ Для учащихся, не занимающихся в спортивных или физкультурных группах.

Игры с выполнением строевых команд: «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-крабики».

Игры для развития внимательности: «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало».

Игры для развития координационных способностей: «Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Калим-бам-ба», «Метка», «Веревка-змейка», «Не сойди с места», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «С кочки на кочку», «Совушка», «Переправа».

Игры и игровые задания с бегом: «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Краски», «Свободное место».

Игры и игровые задания с прыжками: «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробьи и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Не попадись», «Салки».

Игры и игровые задания с метанием: «Передал – садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого назвали – тот ловит», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Кто самый меткий», «Успей поймать», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка».

Игры и игровые задания с лазаньем и перелезанием: «С мячом под дугой», «Переползи – не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Игры с передвижением на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «К своим флажкам», «Встречная эстафета».

Игры с выполнением тестовых упражнений: «Выполняй без ошибок», «Самый ловкий», «Самый быстрый», «Самый сильный».

Определение уровня развития двигательных способностей учащихся

Индивидуальный уровень двигательных способностей учащегося определяется с помощью тестовых упражнений, которые выполняются учащимися только в конце учебного года. В течение одного урока рекомендуется планировать и использовать не более двух тестовых упражнений. Критерии определения уровня развития двигательных способностей учащихся представлены в таблицах 2, 3.

Таблица 2

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков I класса

№ п/п	Тестовое упражнение	Уровни развития двигательных способностей, баллы									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места (см)	103 и менее	104	110	115	119	122	126	130	134	140 и более
2	Челночный бег 4 x 9 м (с)	14,0 и более	13,9	13,4	13,1	12,8	12,5	12,3	12,1	11,8	11,5 и менее
3	Вис на согнутых руках (с)	2 и менее	3	4	5	7	10	12	14	17	23 и более
4	Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» (см)	-9 и менее	-8	-6	-4	-2	1	3	5	7	10 и более
5	Бег 30 м (с)	7,7 и более	7,6	7,5	7,3	7,0	6,9	6,7	6,5	6,4	6,2 и менее
6	6-минутный бег (м)	700 и менее	710	800	860	900	950	1000	1020	1080	1140 и более
	или бег 800 м (мин, с)	6,56 и более	6,55	6,29	6,00	5,35	5,13	5,08	4,54	4,40	4,25 и менее

Таблица 3

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек I класса

№ п/п	Тестовое упражнение	Уровни развития двигательных способностей, баллы									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места (см)	94 и менее	95	100	105	110	112	115	119	122	130 и более
2	Челночный бег 4 x 9 м (с)	14,7 и более	14,6	14,0	13,7	13,4	13,2	12,9	12,5	12,2	12,0 и менее
3	Поднимание туловища из исходного положения «лежа на спине» за 30 с (раз)	7 и более	8	10	11	12	14	15	17	18	20 и более
4	Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» (см)	-5 и менее	-4	-2	0	1	2	3	4	5	6 и более
5	Бег 30 м (с)	7,8 и более	7,7	7,4	7,2	6,9	6,8	6,6	6,5	6,4	6,2 и менее
6	6-минутный бег (м)	650	660	760	800	850	890	920	970	1000	1110

или бег 500 м (мин, с)	и менее										и более
	4,16 и более	4,15	3,58	3,54	3,35	3,23	3,10	3,05	2,50	2,40 и менее	

Таблица 4

Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму учащихся I класса¹

№ п/п	Виды двигательной деятельности ²	Объем двигательной деятельности за неделю	
		мальчики	девочки
1	Бег в подвижных играх во дворе, в парке (км) <i>или</i>	до 6	до 5
2	ходьба на лыжах (км)	7–9	6–8
3	Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз)	500–600	500–600
4	Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз) <i>или</i>	30–45	–
5	подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)		60–80
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30–50	30–50 на повышенной опоре
7	Наклоны вперед из исходного положения «сидя на полу ноги вместе» («складка с задержкой 5–8 с») (кол-во раз) <i>или</i>	20–30	20–30
8	наклон вперед «до отказа» из исходного положения «сидя на полу ноги врозь» (кол-во раз)	50–60	50–60
9	Из исходного положения «лежа на спине руки за головой» поднимание и опускание туловища (кол-во раз) <i>или</i>	20–30	20–30
10	из исходного положения «лежа на спине» поднимание и опускание прямых ног (кол-во раз)	30–40	30–40

¹ Для учащихся, не занимающихся в спортивных или физкультурных группах.

² Упражнения выполняются в дни, свободные от уроков физической культуры и здоровья.

Основные требования к результатам учебной деятельности учащихся

Иметь представление:

о здоровье человека;
о здоровом образе жизни и месте в нем физических упражнений;
об Олимпийских играх древности.

Знать, понимать и выполнять:

требования здорового образа жизни;
правила безопасного поведения на уроках физической культуры;
требования к профилактике травматизма при самостоятельном выполнении упражнений и во время подвижных игр;
правила самостоятельных занятий физическими упражнениями и выполнения домашних заданий;
режим учебного и выходного дня;
гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физической культурой;
изученные упражнения, способы деятельности, строевые команды.

Владеть навыками и способами деятельности:

играть в разученные подвижные игры;
технически правильно выполнять тестовые упражнения для оценки уровня развития двигательных способностей;
сравнивать результаты и технику выполнения упражнений (двигательных действий) с эталоном – образцом, рисунком, правилом.

Использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни:

выполнять упражнения для формирования правильной осанки, комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток;

выполнять различные способы передвижения в ходьбе, беге, прыжках, на лыжах;

выполнять метание малого мяча одной рукой, передачи и ловлю мяча двумя руками, ведение мяча одной ногой и попеременно правой и левой ногами, удары ногой по мячу с попаданием в ворота;

выполнять скольжение по воде на груди и на спине с движениями ног способом «кроль».

Приложение 1

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

Перечень и нормы обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием, необходимыми для организации физического воспитания обучающихся при получении ими общего среднего, специального, профессионально-технического и среднего специального образования, проведения с ними физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий¹

Спортивный инвентарь и оборудование для гимнастики, акробатики, аэробики и атлетической гимнастики							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество в учреждении образования с числом учащихся (чел.):				Примечания
			4	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Аптечка	штука	1 штука в каждом спортивном зале				–
2	Бревно гимнастическое	штука	–	1	1	1	–
3	Брусья гимнастические универсальные	штука	1	1	1	2	–
4	Гантели переменной массы (0,5–5 кг)	пара	10	20	40	40	–
5	Гриф для штанги	штука	1	1	2	2	Масса до 10 кг
6	Гиря	штука	2	4	4	6	16 кг, 24 кг
7	Диски для штанги	пара	8	8	16	16	От 1 до 15 кг
8	Жерди для гимнастических брусьев	штука	1	2	3	4	–
9	Канат для лазанья диаметром 30 мм	штука	1	1	2	3	–
10	Канат для перетягивания	штука	1	1	1	1	–
11	Кегли	штука	6	8	10	12	–
12	Козел гимнастический	штука	1	1	1	2	–
13	Конь гимнастический	штука	1	1	1	2	–
14	Коврик туристский	штука	12	12	24	24	Для занятий спецмедгрупп
15	Мат гимнастический	штука	10	20	30	40	–
16	Мостик гимнастический	штука	2	2	2	4	–
17	Мяч малый резиновый	штука	10	16	16	20	–
18	Обруч гимнастический	штука	15	20	30	40	–
19	Палка гимнастическая	штука	10	20	40	40	–
20	Перекладина гимнастическая	штука	1	1	1	2	–
21	Перекладина навесная	штука	5	10	10	10	–
22	Скакалка гимнастическая	штука	20	20	40	40	–
23	Скакалка гимнастическая	штука	2	2	3	3	Длина 5 м
24	Скамейка гимнастическая	штука	6	8	10	15	–
25	Стенка гимнастическая	штука	6	10	10	16	–
26	Флажок	штука	10	15	20	20	–
27	Эспандер	штука	6	10	10	20	–

Легкоатлетический спортивный инвентарь							
1	Брусok деревянный 5 x 5 x 10 см	пара	4	8	10	16	–
2	Канат оградительный с флажками	метр	100	100	100	200	–
3	Колодки стартовые	пара	2	4	6	8	–
4	Комплект нагрудных номеров	комплект	1	1	1	2	От 1 до 100
	Мяч:						–
5	набивной медбол 1 кг	штука	5	10	15	20	–
6	набивной медбол 2 кг	штука	5	10	15	20	–
7	набивной медбол 3 кг	штука	5	8	10	15	–
8	набивной медбол 5 кг	штука	5	8	8	10	–
9	для метания (150 г)	штука	12	15	20	30	–
	Планка:						–
10	для прыжков в высоту	штука	1	1	2	3	–
11	измерительная для прыжков в высоту	штука	1	1	2	3	–
12	Рулетка измерительная	штука	1	1	2	4	–
13	Секундомер	штука	2	3	5	10	–
14	Стойки для прыжков в высоту	пара	1	1	2	3	–
15	Транспаранты «Старт», «Финиш»	штука	1	1	2	2	–
16	Туфли беговые с шипами	пара	10	20	30	60	–
17	Эстафетная палочка	штука	8	10	16	20	–
Спортивный инвентарь для зимних видов спорта							
1	Ботинки лыжные	пара	30	60	100	150	–
2	Коньки	пара	10	20	30	50	Разных размеров
3	Клюшка хоккейная	штука	12	20	30	50	–
4	Лыжи беговые	пара	30	60	100	150	–
5	Лыжные крепления	пара	30	60	100	150	–
	Мазь лыжная	комплект	–	–	–	–	Приобретается по мере необходимости
6	Палки лыжные	пара	30	60	100	150	–
7	Санки	штука	10	10	10	10	–
8	Шайба хоккейная	штука	8	12	12	18	–
Инвентарь для спортивных, подвижных и народных игр							
1	Бита для городков	штука	4	4	8	8	
	Волан	штука	–	–	–	–	Приобретается по мере необходимости
	Ворота:						
2	гандбольные	пара	1	1	1	2	–
3	футбольные	пара	1	1	1	2	–
4	Городки	комплект	2	3	4	6	–
5	Кольцо баскетбольное	пара	4	6	8	14	–
6	Комплект для настольного тенниса	комплект	2	4	6	6	–
7	Мяч:						
8	баскетбольный	штука	10	20	30	60	–
9	волейбольный	штука	10	20	30	60	–
10	гандбольный	штука	4	6	10	20	–
11	малый резиновый	штука	10	20	30	60	–
	для настольного тенниса	штука	–	–	–	–	Приобретается по мере необходимости
	теннисный	штука	–	–	–	–	Приобретается по мере необходимости
12	футбольный	штука	5	10	15	30	–
13	Насос	штука	1	2	2	4	–
	Ракетка:						
14	бадминтонная	пара	10	15	20	30	–
15	для настольного тенниса	пара	6	12	18	24	–
16	теннисная	пара	5	10	15	20	–

17	Свисток судейский	штука	2	3	4	6	–
	Сетка:						
18	для бадминтона	штука	1	1	2	3	–
19	для баскетбольных колец	пара	6	10	15	30	–
20	волейбольная	пара	1	2	3	4	–
21	для гандбольных ворот	пара	1	1	1	2	–
22	теннисная	штука	2	2	3	4	–
23	футбольная	пара	1	1	1	2	–
24	Стойки:						
25	баскетбольные	пара	1	1	2	3	–
26	волейбольные	пара	1	1	2	3	–
27	для обводки	штука	8	10	15	20	–
28	Стол для настольного тенниса	штука	2	3	4	6	–
29	Флажок судейский	штука	6	6	8	8	–
30	Часы шахматные	штука	2	4	4	6	–
31	Шашки	комплект	6	8	12	20	–
32	Шахматы	комплект	6	8	12	20	–
33	Щит баскетбольный	пара	2	4	6	10	–
Спортивный туристский инвентарь							
1	Аптечка походная	штука	2	2	4	4	–
2	Карабин туристский	штука	10	15	20	30	–
3	Компас	штука	6	8	12	20	–
4	Коврик туристский	штука	20	30	40	60	–
5	Комплект:						
6	костровых принадлежностей	штука	2	4	6	10	–
7	посуды для приготовления пищи	штука	2	4	6	10	–
8	Мешок спальный	штука	20	30	40	60	–
9	Палатка туристская	штука	6	10	10	20	–
10	Рюкзак туристский	штука	20	30	40	60	–
11	Топорик туристский	штука	2	4	6	10	–
	Фал капроновый:						
12	диаметром 8–10 мм	метр	40	80	100	150	–
13	диаметром 12–14 мм	метр	40	40	50	50	–
Спортивный инвентарь для многоборий Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь							
1	Винтовка пневматическая	штука	–	2	4	–	–
	Патроны для винтовки пневматической	штука	–	–	–	–	Приобретается по мере необходимости
Дополнительный спортивный инвентарь и оборудование, приобретаемые за счет средств приносящей доходы деятельности, безвозмездной (спонсорской) помощи юридических лиц, индивидуальных предпринимателей							
Технические средства обучения							
1	Видеокамера	штука	1	1	1	1	–
2	Компьютер	штука	1	1	1	1	–
3	Мегафон	штука	1	1	2	3	–
4	Микрофон	штука	1	1	1	2	–
5	Музыкальный центр	штука	1	1	1	1	–
6	Проектор мультимедийный	штука	1	1	1	1	–
7	Телевизор	штука	1	1	1	1	–
8	Усилитель с колонками	штука	1	1	1	1	–
9	Шнур (удлинитель) электрический	штука	1	1	1	1	До 50 м
10	Экран переносной	штука	1	1	1	1	Экран переносной
Спортивный гимнастический инвентарь и оборудование							
1	Веревочка с грузом	штука	2	3	4	6	До 5 м
2	Гренажер (операционный или многофункциональный)	штука	2	4	4	6	–
3	Штанга	штука	1	2	2	3	–
4	Эспандер	штука	6	8	10	15	–
5	Гантели разборные	пара	4	8	10	12	До 10 кг

Спортивная экипировка для сборных команд учреждения образования							
1	Костюм спортивный	штука	10	18	20	20	–
2	Майка, полурукавка, футболка спортивная	штука	10	18	20	20	–
3	Трусы спортивные	штука	10	18	20	20	–
4	Кроссовки спортивные	пара	10	18	20	30	–

¹ К постановлению Министерства образования Республики Беларусь от 14.07.2014 № 105.

Приложение 2

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Бег 500, 800 м выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Рекомендуется класс делить на группу девочек и группу мальчиков. Старт – групповой. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, определяется низкий уровень развития двигательных способностей. Результат в беге измеряется с точностью до 1 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 индивидуально высчитывает длину преодоленной дистанции с учетом количества полных кругов и той части беговой дорожки, где учащийся перешел на шаг.

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

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

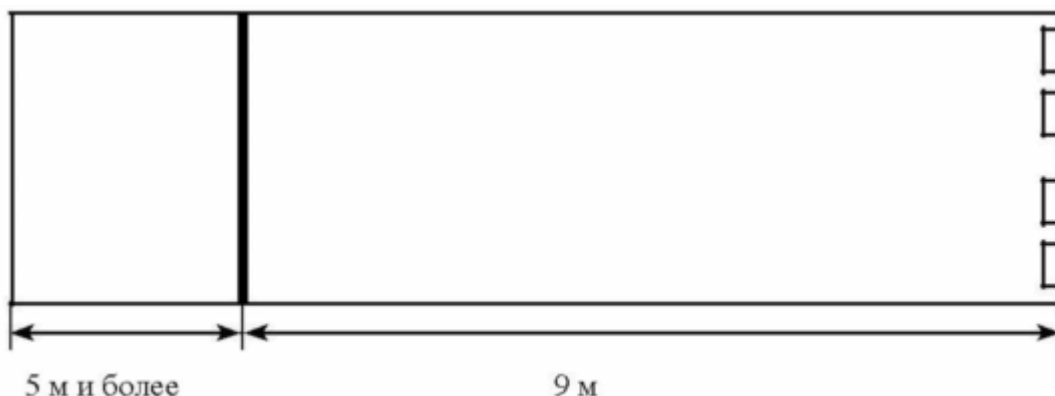
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 с выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

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.

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, забегание на соседнюю дорожку), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 4 x 9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому учащемуся предоставляются две попытки подряд. По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки), по команде

«Внимание!» принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого лежат два бруска 50 x 50 x 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.



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

Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 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.

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.

