|  |  |
| --- | --- |
|   | УТВЕРЖДЕНОПостановлениеМинистерства образованияРеспублики Беларусь29.07.2019 № 123 |

Учебная программа по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье»
для V 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 базового физкультурного образования.

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

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

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

Раздел «Основы видов спорта» включает практический и необходимый для его освоения теоретический учебный материал, который изучается на учебных занятиях одновременно с формированием двигательных умений, навыков, способов деятельности. Содержание практического учебного материала представлено упражнениями, комплексами и элементами таких видов спорта, как легкая атлетика, гимнастика, акробатика, 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» при получении общего базового образования 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 и прикладных задач.

К образовательным задачам учебного предмета «Физическая культура и здоровье» относятся освоение и обучение использованию на практике доступных на II 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:

привитие навыков здорового образа жизни;

повышение умственной работоспособности;

профилактика стрессовых состояний и заболеваний средствами физической культуры;

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

К прикладным задачам учебного предмета «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 и предметные компетенции учащихся, оканчивающих V класс учреждения общего среднего образования, конкретизированы в четырех направлениях:

учащиеся должны знать и понимать;

учащиеся должны знать и соблюдать;

учащиеся должны знать и уметь;

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

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

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 % от максимальной ЧСС, что соответствует аэробной нагрузке.2 Максимальная ЧСС рассчитывается по формуле: ЧССмакс = 200 уд/мин – 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 ЧССмакс) – это наименьшая ЧСС (интенсивность нагрузки), ниже которой не возникает эффекта от воздействия физической нагрузки.

Средняя ЧСС (70 % от ЧССмакс) – это ЧСС, которая соответствует средней интенсивности нагрузки отдельного урока.

Пиковая ЧСС (80 % от ЧССмакс) – 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 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), 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 |
| ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ | 50 |
| Основы физкультурных знаний | 2 |
| Правила безопасного поведения на учебных занятиях  | 0,5 |
| Гигиенические знания  | 0,25 |
| Правила самостоятельных занятий, самоконтроль | 0,5 |
| Здоровый образ жизни  | 0,5 |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,25 |
| Основы видов спорта | 42 |
| Легкая атлетика | 12 |
| Легкая атлетика – кроссовая подготовка | 0 (8) |
| Гимнастика, акробатика | 12 |
| Лыжные гонки | 8 |
| Спортивные игры | 10 |
| Тестирование | 6 |
| Домашние задания | + |
| ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ | 20 |
| Аэробика спортивная | + |
| Баскетбол | + |
| Волейбол | + |
| Гандбол | + |
| Гимнастика, акробатика | + |
| Конькобежный спорт | + |
| Легкая атлетика | + |
| Лыжные гонки  | + |
| Плавание | до 24 |
| Теннис настольный | + |
| Футбол | + |
| ВСЕГО | 70 |

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Правила безопасного поведения на учебных занятиях. Правила безопасного поведения учащихся в раздевалках, во время передвижения к месту занятий и обратно, во время учебных занятий.

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

Правила самостоятельных занятий. Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Правила проведения не менее трех подвижных игр.

Самоконтроль. Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений. Правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД). Норма веса для своего роста.

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

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

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь и его влияние на систему физического воспитания учащихся.

ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба обычная с изменением длины, частоты шагов, скандинавская. Ходьба 1500, 2000 м.

Бег со сменой скорости и направления движения, семенящий на месте и в движении, с высоким подниманием бедра на месте и в движении, скрестным шагом; высокий старт, стартовый разбег, бег по прямой; бег 30, 60 м с высокого старта на скорость\*. Челночный бег 4 x 9 м\*. Бег 1000 м, 6-минутный бег.

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

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

Метание теннисного мяча с места на точность попадания в горизонтальную цель, на заданное расстояние; мяча 150 г с разбега на дальность\*; бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь».

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* Данные упражнения обязательны для изучения и оценки техники их выполнения.

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

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.

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Подготовка спортивной одежды и обуви к кроссовому бегу. Требования безопасности при переходе к месту занятий и обратно.

Практический материал

Ходьба ускоренным шагом по пересеченной местности. Скандинавская ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, наступая и перепрыгивая через них. Согласование движения рук и ног при преодолении препятствий. Повторный бег 500–1000 м. Кросс 1500 м\*.

Развитие координационных способностей, выносливости.

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, повторный бег 500–1000 м.

ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к подготовке и уборке мест занятий.

Практический материал

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

Ходьба на носках со сменой направления и темпа движения; приставными шагами влево, вправо, приставными шагами вперед поочередно левой и правой; скрестным шагом в левую и правую стороны, в полуприседе, в полном приседе; со сменой длины шага, спортивным шагом.

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с предметом на голове по спортивному залу, по гимнастической скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой в руках, за спиной, за головой.

Напрыгивание и спрыгивание: напрыгивание на гимнастическую скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага; спрыгивание с гимнастической скамейки с приземлением на две ноги.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну, повороты на носках, приседание на двух ногах; стойка на одной ноге «Ласточка»; комбинация из разученных упражнений\*.

Висы: на согнутых руках; подтягивание в висе\* (мальчики), подтягивание в висе на низкой перекладине (девочки); поднимание согнутых в коленях ног к груди в висе на гимнастической стенке или перекладине; размахивание изгибами в висе на перекладине (мальчики), в висе на верхней жерди (девочки).

Упоры: напрыгивание в упор на низкую перекладину (мальчики); напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев (девочки); упор прогнувшись на низкой перекладине (мальчики) и на нижней жерди (девочки); из виса стоя с согнутыми руками махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь\* (девочки), на низкую перекладину\* (мальчики); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке приставными шагами в горизонтальном направлении с последовательным перехватом рук, по гимнастической стенке в вертикальном направлении с разноименными и одноименными перехватами рук; лазание по канату в три приема\* с помощью ног.

Акробатические упражнения: группировка из положения лежа на спине; перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировке; кувырок вперед, два кувырка вперед слитно; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; полушпагат и шпагат с опорой на руки; мост наклоном назад с помощью (девочки); комбинация из разученных упражнений\*: два кувырка вперед в группировке, стойка на лопатках с прямыми ногами, перекат вперед в группировке в упор присев, прыжок прогнувшись в доскок.

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

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

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы:

ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

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

ограничить количество напрыгиваний и спрыгиваний с гимнастической скамейки;

исключить упражнение «мост наклоном назад с помощью».

Лыжные гонки

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по лыжным гонкам. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным ходом; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы в гору наискось ступающим шагом, скользящим шагом, «лесенкой»; торможение упором, «плугом»; повороты переступанием. Применение изученных способов передвижения на дистанции 1 км.

Развитие координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

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 элементы не менее двух из четырех спортивных игр)

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по спортивным играм. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Правила перехода к месту занятий спортивными играми и обратно. Правила соревнований по спортивным играм.

Практический материал

Баскетбол. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком. Передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя на месте и в движении\*. Ведение мяча правой и левой рукой\*. Бросок мяча по кольцу одной рукой с места\*. Применение разученных приемов в условиях спортивной игры.

Футбол. Передвижения скрестным и приставным шагами. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы\* и передней частью подъема\*. Остановка катящегося мяча. Применение разученных приемов в условиях спортивной игры.

Гандбол. Стойка игрока, передвижение, остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте\*. Ведение мяча\*. Бросок по воротам одной рукой сверху\*. Применение разученных приемов в условиях спортивной игры.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения. Прием и передача мяча снизу двумя руками\*. Нижняя прямая подача\*. Применение разученных приемов в условиях спортивной игры.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, футбол, гандбол, волейбол:

ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, футбол, гандбол, волейбол:

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 мальчиков:

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 на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

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.

Перечень тестовых упражнений для девочек:

бег 30 м;

челночный бег 4 x 9 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 1500 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

|  |  |
| --- | --- |
| Тестовые упражнения | Баллы |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Уровни физической подготовленности |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| Мальчики |
| Бег 30 м (с) | 5,3 | 5,5 | 5,6 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,4 | 6,7 | 7,0 | 7,2 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) или | 10,1 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 10,9 | 11,3 | 11,7 | 12,1 | 12,5 | 12,9 и более |
| Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз) | 92 | 86 | 79 | 70 | 60 | 48 | 40 | 32 | 20 | 14 и менее |
| Прыжок в длину с места (см) или | 179 | 174 | 170 | 165 | 160 | 151 | 143 | 133 | 123 | 114 и менее |
| Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см) | 530 | 510 | 500 | 470 | 445 | 415 | 400 | 390 | 380 | 360 и менее |
| Подтягивание на перекладине (раз) или | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | – | – | – | – | – |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 22 | 19 | 15 | 13 | 12 | 9 | 7 | 6 | 4 | 2 и менее |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или | 8 | 6 | 5 | 3 | 1 | –3 | –7 | –11 | –14 | –18 и менее |
| Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см) | 10 | 8 | 5 | 3 | 2 | –3 | –6 | –9 | –11 | –12 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с), или | 4,16 | 4,28 | 4,41 | 4,53 | 5,06 | 5,31 | 5,56 | 6,21 | 6,46 | 7,11 и более |
| Ходьба 2000 м (мин, с), или | 14,20 | 14,35 | 15,05 | 15,50 | 16,30 | 17,10 | 17,45 | 18,30 | 19,40 | 21,00 и более |
| 6-минутный бег (м) | 1255 | 1220 | 1180 | 1150 | 1125 | 1100 | 1030 | 1000 | 950 | 930 и менее |
| Девочки |
| Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,7 | 6,9 | 7,1 и более |
| Челночный бег 4 x 9 м (с) или | 10,4 | 10,7 | 10,9 | 11,1 | 11,3 | 11,8 | 12,3 | 12,7 | 13,2 | 13,6 и более |
| Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз) | 124 | 115 | 104 | 95 | 83 | 75 | 68 | 60 | 57 | 52 и более |
| Прыжок в длину с места (см) или | 167 | 162 | 157 | 153 | 148 | 138 | 129 | 120 | 110 | 100 и менее |
| Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь (см) | 370 | 350 | 315 | 300 | 290 | 260 | 240 | 205 | 190 | 175 и менее |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) или | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 35 | 31 | 27 | 23 | 19 и менее |
| Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз) | 33 | 30 | 26 | 22 | 20 | 16 | 12 | 9 | 5 | 1 |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или | 12 | 11 | 9 | 8 | 6 | 3 | 0 | –4 | –7 | –10 и менее |
| Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см) | 14 | 12 | 10 | 9 | 7 | 4 | 1 | –1 | –3 | –4 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с), или | 4,55 | 5,10 | 5,20 | 5,33 | 5,46 | 6,12 | 6,39 | 7,05 | 7,31 | 7,58 и более |
| Ходьба 1500 м (мин, с), или | 11,45 | 12,00 | 12,30 | 12,50 | 13,10 | 13,25 | 13,55 | 14,40 | 15,00 | 15,45 и более |
| 6-минутный бег (м) | 1250 | 1210 | 1140 | 1080 | 1025 | 990 | 950 | 910 | 880 | 845 и менее |

Таблица 3

10-БАЛЛЬНАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОСВОЕНИЮ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ V КЛАССА

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Баллы |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мальчики |
| Бег 60 м (с) | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,4 | 11,5 и более |
| Прыжок в длину с разбега (см)  | 353 | 340 | 326 | 313 | 300 | 286 | 273 | 260 | 247 | 246 и менее |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 110 | 105 | – | – | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 37 | 34 | 31 | 29 | 27 | 24 | 22 | 20 | 18 | 17 и менее |
| Лазание по канату с помощью ног (м) | 5 | – | 4,5 | – | 4 | 3,5 | – | 3 | 2 | 1,5 и менее |
| Бег на лыжах 1 км (мин, с) | 6,20 | 6,30 | 6,40 | 6,50 | 7,00 | 7,14 | 7,27 | 7,40 | 7,53 | 7,54 и более |
| Плавание без учета времени (м) | 50 | – | – | – | 25 | – | – | 12 | – | 10 и менее |
| Кросс 1500 м (мин, с) | 8,37 | 8,50 | 9,04 | 9,17 | 9,30 | 9,40 | 9,50 | 10,00 | 10,10 | 10,11 и более |
| Девочки |
| Бег 60 м (с) | 10,2 | 10,4 | 10,5 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,4 | 11,6 | 11,7 и более |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 314 | 300 | 286 | 273 | 260 | 246 | 233 | 220 | 207 | 206 и менее |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 100 | 95 | – | – | 90 | 85 | – | 80 | 75 | 70 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 22 | 21 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 и менее |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | 17 | 15 | 13 | 11 | 10 | 9 | – | 8 | 7 | 6 и менее |
| Лазание по канату с помощью ног (м) | 5 | 4,5 | 4 | – | 3 | – | – | 2 | – | 1 и менее |
| Бег на лыжах 1 км (мин, с) | 6,50 | 7,00 | 7,10 | 7,20 | 7,30 | 7,43 | 7,57 | 8,10 | 8,23 | 8,24 и более |
| Плавание без учета времени (м) | 50 | – | – | – | 25 | – | – | 12 | – | 10 и менее |
| Кросс 1500 м (мин, с) | 8,46 | 9,00 | 9,14 | 9,27 | 9,40 | 9,57 | 10,14 | 10,30 | 10,46 | 10,47 и более |

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

АЭРОБИКА СПОРТИВНАЯ

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

Подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки ноги врозь – ноги вместе. Подскоки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук. Соединение подскоков ноги врозь – ноги вместе с различными положениями рук.

Поочередное многократное поднимание коленей. Поочередное поднимание коленей с подскоком.

Выпады вперед, в сторону, с подскоками.

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

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

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

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;

исключить поочередное поднимание коленей с подскоком.

Махи:

ограничить маховые упражнения с подскоками.

БАСКЕТБОЛ

Теоретические сведения

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

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

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

Практический материал

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

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

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

Сочетание приемов «ловля-передача-поворот».

Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, 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, штрафные броски.

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

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

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

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

Применение сочетаний изученных приемов в игровых ситуациях.

ВОЛЕЙБОЛ

Теоретические сведения

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

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

Лучшие волейболисты мира, Европы, республики и их достижения.

Практический материал

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

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

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

Атакующий удар в прыжке толчком двумя ногами из второй, третьей и четвертой зон.

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

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

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

Использование разученных приемов в учебной игре.

ГАНДБОЛ

Теоретические сведения

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

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

Лучшие гандболисты мира, Европы, республики и их достижения.

Практический материал

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

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

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

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

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

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска; взаимодействие игроков второй линии между собой для завершения атаки, взаимодействие с линейным игроком, с крайним игроком, взаимодействие крайнего игрока с линейным. Командные действия: позиционное нападение по системе расстановки 4 : 2, нападение 6 : 0 с выходом.

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

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

Использование разученных приемов в учебной игре.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол:

ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол:

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ГИМНАСТИКА АТЛЕТИЧЕСКАЯ

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

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

Упражнения для формирования рельефа различных групп мышц:

для мышц голени: подъемы на носки без отягощений, с гантелями в руках, с грифом от штанги на плечах;

для мышц спины: наклоны вперед со штангой за головой; в положении лежа тяга штанги к груди; тяга Т-образной штанги к груди в наклоне; подтягивание на перекладине в висе обычным, средним и широким хватом;

для мышц груди: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ладони на ширине плеч, шире плеч); жим штанги узким хватом; разведение и сведение рук с гантелями в положении лежа на наклонной скамье; жим гантелей и штанги в положении лежа на наклонной скамье;

для мышц плечевого пояса: жим гантелей и штанги стоя и сидя; тяга блочного устройства двумя руками стоя, сидя и в наклоне; разведение рук с гантелями сидя на наклонной скамье; подъем гантели поочередно правой и левой рукой в положении сидя на наклонной скамье;

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

для мышц брюшного пресса: в висе подтягивание коленей к груди; стоя наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем с гантелями за головой;

для мышц бедра: частичные приседания (упражнение выполняется на четверть, половину или три четверти амплитуды) с изменением темпа и количества повторений.

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

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Упражнения для развития координационных способностей:

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

ограничить интенсивность упражнений круговой тренировки.

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

Упражнения для формирования рельефа различных групп мышц:

ограничить вес отягощения;

ограничить подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре.

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег на коньках:

ограничить длину дистанции, исключить бег на коньках 500 м;

исключить бег на коньках с высокой интенсивностью.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

Прыжки. С места толчком двумя ногами. Многоскоки на двух ногах. Выпрыгивания вверх с доставанием рукой предмета. В длину с разбега на дальность. В высоту с разбега изученным способом.

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

исключить бег с высокой интенсивностью, эстафетный бег.

Прыжки:

ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков, многоскоков, выпрыгиваний.

Метание:

исключить метание с разбега.

Лыжные гонки

Теоретические сведения

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

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.

ПЛАВАНИЕ

Теоретические сведения

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

Способы спортивного плавания. Влияние занятий плаванием на здоровье учащихся. Закаливающий эффект занятий плаванием. Самоконтроль при занятиях плаванием.

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

Практический материал

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

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

Координация движений рук и ног при плавании способом «кроль на груди»: имитация гребка руками на суше; плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; из исходного положения лежа на груди, руки вверху – проплывание отрезков 5–6 м, выполняя гребок только левой рукой, только правой рукой, попеременно двумя руками, используя для поддержания ног плавательные доски, надувные круги и т.п.; то же, но с активными движениями ногами и полным циклом дыхания; плавание способом «кроль на груди» в полной координации дыхания с движениями рук и ног. Плавание 25 метров без учета времени.

Координация движений рук и ног при плавании способом «кроль на спине»: имитация гребка руками на суше; из исходного положения лежа на спине, руки вверх проплывание отрезков 5–6 м, выполняя гребок только левой рукой, только правой рукой, попеременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т.п.; то же, но с активными движениями ногами и полным циклом дыхания; плавание способом «кроль на спине» в полной координации дыхания с работой рук и ног. Плавание 25 метров без учета времени.

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

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Плавание:

ограничить проплывание с высокой интенсивностью отрезков и дистанций.

ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ

Теоретические сведения

Теннис настольный – олимпийский вид спорта. Теннис в единой спортивной классификации Республики Беларусь. Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Питание при занятиях теннисом. Видоизменение техники игры в настольный теннис. Совершенствование оборудования и инвентаря. Правила игры. Обязанности и права игроков и судей. Лучшие спортсмены мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Практический материал

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

Прыжки тройные и пятерные с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание вверх из низкого приседа. Приседания поочередно на правой и левой ногах. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180° в правую и левую стороны. Ускорения после прыжков с поворотами на 180° и 360°. Прыжки из стороны в сторону с пружинистыми приседаниями. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку правым и левым боком. Выпрыгивание вверх с высоким подниманием бедер («кенгуру»).

Выкруты рук назад с гимнастической палкой с постепенным уменьшением ширины хвата.

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку, о стенку с поворотом на 360° (с приседанием, с перекладыванием ракетки в другую руку) в момент отскока мяча.

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

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

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

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

Подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по изменяющемуся приходящему вращению.

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

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

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

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны.

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

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

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

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

Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

Тактика игры в современный настольный теннис (на примере демонстрации записи игры с показом и разбором основных вариантов тактических действий).

Применение изученных элементов в учебной игре.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

исключить бег с максимальной скоростью 5 x 30 м, 10 x 30 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.

ФУТБОЛ

Теоретические сведения

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

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

Лучшие футболисты мира, Европы, республики и их достижения.

Практический материал

Общеподготовительные, специально-подготовительные упражнения и эстафеты с футбольным мячом. Подвижные игры и эстафеты с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, в «лабиринт» (с мячом и без мяча), на сближение с соперником, с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря), многоплановые игры для развития координационных способностей, скоростных способностей. Игра в футбол по упрощенным правилам.

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

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

Удары по мячу на дальность и точность, обводка-отбор мяча, обводка-отбор-удар по воротам, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (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 мяча.

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем.

Футбол:

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ПРИМЕРНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Комплекс упражнений утренней гимнастики из 8–10 упражнений. Поднимание туловища из исходного положения «лежа на спине руки за головой». Поднимание и опускание прямых ног из исходного положения «лежа на спине» с касанием носками ног пола за головой. Из исходного положения «стоя» упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. Равновесие на одной ноге «Фламинго». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями 1–2 кг. Приседания с гантелями в руках. Приседания с выпрыгиванием вверх. Прыжки через короткую скакалку.

Равномерный бег 1–2 км (д) и 2–3 км (мальчики). Повторный бег с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений.

Езда на велосипеде 5–10 км.

Ходьба на лыжах 3–5 км.

Подготовка и участие в школьных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях и праздниках.

ГЛАВА 3
ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИМ V КЛАСС УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Требования, предъявляемые к учащимся, оканчивающим V класс учреждения общего среднего образования, основываются на личностном и предметном компетентностных подходах и являются критериями усвоения учебного материала учебной программы.

Учащиеся должны знать и понимать:

содержание здорового образа жизни;

отрицательное воздействие вредных привычек на развитие организма;

положительное воздействие двигательной активности на организм человека;

примерные нормы двигательной активности, необходимые для оптимального развития организма, укрепления здоровья, поддержания умственной и физической работоспособности в своем возрасте;

критерии физического развития и уровни физической подготовленности;

правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий;

термин «Олимпийские игры древности»;

основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии, их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности;

значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

правила личной и общественной гигиены во время занятий физической культурой;

гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;

критерии оценки величины физической нагрузки;

индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

комплексы упражнений утренней гимнастики;

тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных качеств;

упражнения для сохранения правильной осанки.

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

для соблюдения здорового образа жизни;

для оказания первой помощи при различных травмах;

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

для участия в изученных спортивных и подвижных играх;

для лыжных прогулок с использованием разученных лыжных ходов;

для велосипедных прогулок;

для выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений с предметами и без предметов;

для достижения индивидуально максимального результата в тестовых и контрольных упражнениях.

|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложение 1к учебной программепо учебному предмету«Физическая культураи здоровье» для V классаучреждений общего среднегообразования с русским языкомобучения 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 2к учебной программепо учебному предмету«Физическая культураи здоровье» для V классаучреждений общего среднегообразования с русским языкомобучения и воспитания  |

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ

Бег 1000, 1500 метров 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 секунды.

6-минутный бег выполняется на беговой дорожке стадиона, которая предварительно размечается на каждые 10 или 20 метров. Рекомендуется проводить забеги раздельно среди мальчиков и девочек. Группа мальчиков (девочек) стартует одновременно. Во время бега учитель считает количество кругов, которые преодолели учащиеся. По истечении шести минут 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 метров.

Ходьба 1500, 2000 метров выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуется выполнять тестовое упражнение раздельно среди мальчиков и девочек. При небольшой наполняемости класса допускается выполнение упражнения одновременно всеми учащимися. Группа мальчиков (девочек) стартует одновременно. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется «0» баллов. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 секунды.

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

Поднимание туловища за 1 минуту 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 минуту 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 минуты.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учащийся принимает исходное положение «упор лежа, кисти рук на ширине плеч, ноги вместе». Сохраняя прямое положение туловища и ног, 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, касаться пола коленями и грудью. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Бег 30 метров 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 секунды.

Челночный бег 4 x 9 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50 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 секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту 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 секунд или 1 минуты.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

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

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется мяч весом 1 кг. Учащийся удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. 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 три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.



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 сантиметра.

|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложение 3к учебной программепо учебному предмету«Физическая культураи здоровье» для V классаучреждений общего среднегообразования с русским языкомобучения и воспитания  |

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА»

(35 ч)

БАСКЕТБОЛ

Предупреждение травматизма. Значение разминки для профилактики травматизма. Требования к соблюдению дисциплины.

Правила обращения с мячом. Оказание первой помощи при растяжениях и вывихах.

Правила игры. Начало игры и спорный мяч. Игровое время. Вбрасывания из-за боковой и лицевой линий. Нарушения: пробежка, двойное ведение.

Передвижения игрока: ходьба, бег, прыжки, повороты. Стойка готовности (тройной угрозы) после семенящего бега, выполнения прыжков, ускорений, ловли мяча и т.п.

Стойки игрока защиты (ноги параллельны на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Перемещения в защитной стойке баскетболиста.

Держание мяча: демонстрация держания мяча в стойке готовности.

Ловля мяча: после подбрасывания мяча перед собой стоя на месте; после выполнения хлопков, приседания, наклона, поворота на 360°; ловля в прыжке после низкого приседа.

Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами.

Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола.

Ведение мяча правой и левой рукой: на месте с высоким, средним и низким отскоком; сидя; стоя на коленях.

Ведение мяча в движении шагом; при медленном беге; с переводом с правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек.

Остановка прыжком: после бега, по ориентирам, по звуковому сигналу; остановка прыжком после ведения.

Бросок одной рукой от плеча с места: бросок с места справа, слева и по центру кольца (дистанция не более трех метров).

ВОЛЕЙБОЛ

Предупреждение травматизма. Значение разминки для профилактики травматизма. Требования к соблюдению дисциплины.

Правила обращения с мячом. Оказание первой помощи при растяжениях и вывихах.

Правила игры. Начало игры. Количество партий. Правило трех касаний. Счет игры. Победитель и проигравший.

Стойки готовности: высокая, средняя, низкая.

Передвижения игрока: ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений. Перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками. Перемещения в стойке волейболиста.

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

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 метрах от нее, постепенно увеличивая расстояние, через сетку в 8 метрах от нее, с места подачи.

Прием двумя руками снизу: в парах на боковых линиях, прием подачи в парах на одной стороне площадки.

ГАНДБОЛ

История возникновения гандбола. Зарождение гандбола как спортивной игры. Первые правила по гандболу. Включение гандбола в программу Олимпийских игр. История международных соревнований по гандболу.

Правила безопасности во время занятий юных гандболистов. Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви.

Ведение мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком; ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком; ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой рукой; жонглирование двумя мячами; остановка катящегося мяча правой и левой рукой; ловля двумя руками летящего мяча; ловля одной рукой летящего мяча; броски мяча левой рукой, правой рукой в прыжке, с опоры по воротам; введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.

ФУТБОЛ

История возникновения футбола. Футбол – одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия. Откуда пошло название игры «футбол». Первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов. Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер и вес мяча и др.). Судейство игры. Судейские бригады (судья в поле, помощники судьи).

История международных встреч по футболу. Первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Популярность футбола в Европе и Латинской Америке. Создание Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА).

Правила безопасного поведения учащихся во время учебных занятий, при передвижении к месту занятий и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви..

Правила игры в футбол. Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, вес, стандарты). 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 по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой. Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка ногой летящего мяча. Остановка грудью летящего мяча.

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

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

Эстафеты с ведением и передачами мяча. Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше». Игры в «Лабиринт».

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

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