

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ

Учебная программа
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»
для XI—XII классов первого отделения вспомогательной школы
(вспомогательной школы-интерната)
с русским языком обучения

Утверждено
Министерством образования
Республики Беларусь

Минск, 2016

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» на основе нормативно-правовой базы, представленной в Кодексе Республики Беларусь об образовании, и документов по реализации его основных положений, а также Государственной программы развития специального образования в Республике Беларусь на 2012—2016 годы имеет для учащихся общеинтеллектуальное, воспитательное, прикладное, коррекционно-развивающее значение, направлен на укрепление их здоровья, адаптацию к условиям социальной среды.

Решая задачи специального физкультурного образования, физическая культура требует создания на уроках особых, доступных для них условий обучения с применением иных средств, методов и методических приемов физического воспитания, чем в массовой школе.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» учащимися XI—XII классов углубленной социальной и профессиональной подготовки первого отделения вспомогательной школы является укрепление здоровья, формирование физической культуры личности, коррекция психического и физического состояния с учетом индивидуальных и возрастных особенностей развития, достижение индивидуально доступного уровня физического и духовного развития, необходимого для максимально возможной самореализации в различных сферах жизнедеятельности.

Цель предмета достигается путем решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и других задач.

Образовательные задачи:

- формировать специальные физкультурные знания;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- учить правильно применять приобретенные физкультурные знания, двигательные умения и навыки во внеурочное время.

Воспитательные задачи:

- содействовать становлению потребности в физкультурно-оздоровительной активности;
- формировать позитивное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- содействовать гармоничному физическому, духовно-нравственному, интеллектуальному и эмоциональному развитию;
- воспитывать дисциплинированность, честность, исполнительность, доброжелательность, коллективизм, отзывчивость, смелость, волю;

Оздоровительные задачи:

- формировать умения самостоятельно вести здоровый образ жизни средствами адаптивной физической культуры;
- формировать правильную осанку;
- развивать кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, гибкость) двигательные способности;
- развивать координационные (способствующие освоению новых или коррекции изученных физических упражнений и способов двигательной деятельности с учетом условий их выполнения) двигательные способности;
- содействовать укреплению систем и функций организма;
- обеспечивать профилактику заболеваний, стрессовых состояний;
- формировать знания, умения и навыки безопасного поведения во время организованных и самостоятельных игр и физкультурных занятий с учетом имеющихся экологически благоприятных или неблагоприятных условий.

В соответствии с конкретной направленностью и особенностями использования в образовательном процессе учащихся средств физического воспитания указанные задачи обеспечивают успешную их реализацию только при условии решения специфических коррекционно-развивающих задач. При этом применение компетентностного подхода, ориентированного на развитие у

учащихся целесообразной двигательной деятельности, выдвигает на первый план востребованные в жизни общие и специальные знания, двигательные умения, ключевые компетенции.

В рамках ключевой адаптационно-моторной компетенции как способности осуществлять разнообразную двигательную деятельность на основе органического единства специальных знаний, двигательного опыта, способности применять их в знакомых и незнакомых ситуациях, в образовательном процессе дополнительно следует решать следующие задачи:

На базовом уровне:

- предупреждать и практически осуществлять коррекцию нарушений двигательной сферы;
- развивать сенсорные системы, компенсирующие нарушенную физическую и (или) психическую функцию;
- формировать двигательные предпосылки обеспечения безопасности во время самостоятельных и организованных физкультурных занятий;
- формировать двигательный опыт учащихся, необходимый для осуществления основных жизненно важных видов двигательной деятельности.

На прикладном уровне:

- способствовать расширению двигательного опыта и развитию двигательных способностей учащихся для осуществления прикладной деятельности;
- формировать знания и умения общения, коллективизма и сотрудничества со сверстниками, получающими общее среднее образование, оказания им должной помощи и поддержки в процессе физкультурной деятельности.

На спортивном уровне:

- формировать двигательный опыт и основы спортивной техники по доступным видам спорта;
- способствовать развитию двигательных способностей, необходимых для ведения игровой и состязательной деятельности.

В рамках личностной компетенции:

- учить бережному отношению к собственному здоровью как к личностной ценности;

- формировать основы здорового образа жизни через приобщение к ценностям физической культуры;

- формировать потребность в физкультурно-оздоровительной деятельности;

- в меру имеющихся психофизических возможностей способствовать освоению способов оздоровления, физического и духовного самосовершенствования средствами физической культуры;

- формировать доброжелательное отношение к окружающим, честность, смелость, настойчивость в достижении заданного результата.

В рамках социальной компетенции

- учить принимать в состязательной деятельности правильные решения по нравственным, этическим проблемам;

- учить работать на уроке физической культуры и здоровья, подчиняясь социально-психологическому климату коллектива класса;

- учить оказывать личным примером позитивное влияние на окружающих с точки зрения соблюдения норм и правил здорового образа жизни;

- формировать способности самостоятельно использовать разнообразные формы занятий оздоровительной физической культурой;

- учить правильно использовать физические упражнения в уроке, во внеурочное время, на отдыхе.

В рамках профессиональной компетенции

- уметь самостоятельно корректировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности, взаимосвязи с предстоящей трудовой деятельностью;

В XI—XII классах с углубленной социальной и профессиональной подготовкой на уроках физической культуры и здоровья продолжается формирование специальных знаний по правилам безопасности занятий, двигательным способностям человека, методике самостоятельных занятий физическими упражнениями, здоровом образе жизни, Олимпизме и олимпийском

движении. При изучении этих тем особое внимание обучающихся акцентируется прежде всего на соблюдении правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Теоретические сведения подаются в доступной форме и логической последовательности. Темы раздела «Знания» планируются к освоению на каждом уроке в течение учебного года в форме непродолжительных (до 3—5 минут) рассказов, бесед.

Образовательный процесс по физической культуре и здоровью должен быть обеспечен педагогом (специалистом) в соответствии состава класса учебному материалу, характеру поставленных задач, опираться на принципы коррекции и компенсации психофизического нарушения, исключать ошибки в определении путей и методов обучения и воспитания каждого ребенка.

Тестовые упражнения рекомендуется использовать исключительно для повышения мотивации учебной деятельности, индивидуализации и коррекции содержания образовательного процесса. Развитие двигательных способностей у данного контингента обучающихся оценивается по показанным индивидуально-максимальным тестовым результатам.

Желательно осуществлять постоянную связь уроков физической культуры и здоровья с другими формами физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы, внеклассными спортивно-массовыми и оздоровительными мероприятиями, внешкольными формами занятий.

XI КЛАСС (70 ч)

БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

ЗНАНИЯ (4 ч)

Правила безопасности занятий и предупреждения травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне, во

время учебных и самостоятельных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий.

Двигательные способности человека:

силовые способности. Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для девушек и юношей;

скоростные способности. Прикладное значение скоростных способностей для девушки и юноши в современных условиях. Упражнения для развития скоростных способностей девушек и юношей. Нормирование физической нагрузки с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма. Виды скоростно-силовых способностей. Способность набирать скорость;

выносливость. Выносливость, ее значение в жизни девушки и юноши. Силовая выносливость. Скоростная выносливость. Скоростно-силовая выносливость. Общая выносливость;

гибкость. Эстетическое и прикладное значение гибкости для девушки и юноши. Факторы, влияющие на гибкость. Особенности нормирования физической нагрузки для развития гибкости;

координационные способности. Эстетическое и прикладное значение координационных способностей. Факторы, влияющие на развитие координационных способностей.

Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (девушки). Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т. п.).

Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (юноши). Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня. Физические упражнения для здоровья. Особенности дыхания при выполнении упражнений для развития силы и формирования рельефа мышц.

Здоровый образ жизни. Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переизбытка и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код девушки и юноши.

Олимпизм и олимпийское движение. Функции Национального олимпийского комитета (НОК) Республики Беларусь. Международные связи. Влияние НОК Республики Беларусь на развитие «спорта для всех» в стране.

ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА (46 ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч)

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

Бег. Бег 15—20 м из исходного положения сидя лицом или спиной к направлению бега; с высокого старта 60, 100 м.; с заданной скоростью в заданное время; челночный бег 4 × 9 м; распределение сил в беге за 2, 4 мин; длительный равномерный бег; эстафетный бег по кругу с отрезками 15, 30.

Прыжки. Прыжки с места толчком двух ног на дальность, в высоту с доставанием рукой предмета; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега изученным способом.

Метание (д) теннисного мяча с места, с четырех бросковых шагов в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 10—20 м.

Метание (ю) мяча 150 г с четырех бросковых шагов; гранаты 700 г с двух бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 15—20 м. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений, с места, с шага, снизу вверх на заданную и максимальную дальность и высоту.

АЭРОБИКА (10 ч)

(девушки)

Разновидности ходьбы под музыкальное сопровождение: без предметов и с предметом на голове по линии на полу, по скамейке с гимнастической палкой, обычным, приставными и скрестными шагами вправо (влево), шагами вальса, польки, мазурки, современных танцев (с различными положениями рук).

Разновидности бега: бег обычный в темпе, задаваемом музыкальным сопровождением; приставными шагами влево (вправо); то же, но с поворотами после четырех повторений.

Маховые движения рук и ног в различных сочетаниях.

Общеразвивающие упражнения без предметов, выполняемые стоя на месте: для кистей рук и для ног («пружинка»); для плечевого пояса и ног; для плечевого пояса, ног и туловища с движениями рук; для шеи, туловища, рук и ног; для туловища, ног и рук.

Упражнения в упоре на коленях для мышц рук и туловища; бедер и тазового пояса, живота и ног; спины и рук; позвоночника, рук и шеи; голени, голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для воспитания пластичности движений в стойке под музыкальное сопровождение: с чередованием напряжения и расслабления мышц, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения рук, туловища, головы в сочетании с поворотами, выпадами.

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

АКРОБАТИКА (8 ч)

(девушки)

Стойка на лопатках; два кувырка в группировке вперед слитно; два кувырка в группировке назад слитно; равновесие «ласточка», «полушпагат». Кувырок вперед в упор присев с перекатом назад в стойку на лопатках; переворот боком («колесо»). Комбинация из разученных упражнений.

(юноши)

Два кувырка вперед слитно; длинный кувырок вперед толчком двух ног; равновесие «ласточка»; стойка на голове. Кувырок назад в стойку «ноги врозь». Комбинация из разученных упражнений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (8 ч)

Передвижение бесшажным, одношажным, двухшажным одновременным ходами, переход от одновременных ходов к попеременным; подъемы «лесенкой», «полуелочкой»; спуски в высокой стойке; повороты в движении; торможение «полуплугом»; использование перечисленных способов передвижения при прохождении дистанции до 3 км (*д*) и до 5 км (*ю*).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 ч)

(изучается одна из трех игр по выбору)

Баскетбол: ведение мяча попеременно правой и левой руками, со сменой скорости движения; перехваты мяча во время ведения; передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении; броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча; с ближней дистанции; броски после ведения и двух шагов; штрафные броски; тактические взаимодействия при персональной защите; игра на одно кольцо «Стритбол».

Волейбол: перемещения в стойке при приеме мяча снизу и сверху; приемы и передачи мяча сверху и снизу; снизу после подачи; снизу одной и двумя руками; нижняя подача; страховка при приеме мяча после подачи; учебная игра.

Мини-футбол: разнообразные способы ведения мяча, приемы мяча ногой и головой, передачи; удары правой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, удары на дальность; жонглирование мячом. Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча; с ведением мяча, обводкой стоек, приемом и остановкой мяча, ударами по воротам, защитой ворот (для подготовки вратаря). Техничко-тактические связки: ведение-передача,

прием-передача, игра головой, действия без мяча (открывание), игровые упражнения в кругу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

ТЕСТИРОВАНИЕ

Показать в каждом тестовом упражнении индивидуально максимальный результат.

Наклон вперед из положения сидя.

Функция равновесия: стоя на правой ноге ступня левой на внутренней поверхности правого колена, руки на поясе, глаза закрыты. До касания пола левой ногой.

Прыжок в длину с места.

Бег 4 × 9 м.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю).

Удержание прямого угла в вися (ю).

Бег в медленном темпе на указанное учителем время.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (20 ч)

(по усмотрению учителя физической культуры)

ПЛАВАНИЕ

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

Упражнения в воде. Координации движений рук и ног при плавании способом «кроль на груди»: плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания. Координация движений рук и ног при плавании способом «кроль на спине»: из исходного положения лежа на спине, руки вверх проплывание отрезков до 25 метров, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для

поддержания ног доски, надувные круги и т. п. Преодоление дистанции 25 м без учета времени.

Прыжки в воду. Прыжки в воду с бортика ногами вниз. Спад головой вниз из положения сидя на бортике.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (юноши)

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

ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки. Имитация одиночных ударов, ударов с перемещениями вправо и влево. Имитация подач с обманным движением корпусом и руки с ракеткой. Имитация ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимального стоя на месте. Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой). Броски теннисного мяча на дальность и в цель одной кистью. Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке поочередно тыльной и ладонной стороной, о стенку, (с приседанием) в момент отскока мяча. Подача с элементами изучаемого удара. Изменение траектории полета мяча над сеткой. Изменение темпа игры. Соревнование в продолжительном удержании мяча в игре. Игра по восходящему

мячу. Поддача толчком слева в размеченные на столе зоны. Прием подачи. Применение в учебной игре изученных элементов.

ХII КЛАСС

БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

ЗНАНИЯ (4 ч)

Правила безопасности занятий и предупреждения травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне, во время самостоятельных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий.

Двигательные способности человека:

силовые способности. Мышечная сила и способы измерения;

скоростные способности. Показатели и разновидности скоростных способностей девушек и юношей. Виды скоростно-силовых способностей. Способность максимально быстро проявлять максимальную силу. Способы измерения;

выносливость. Выносливость, ее разновидности. Факторы, влияющие на развитие выносливости. Упражнения для развития общей выносливости. Нормирование физической нагрузки при развитии выносливости с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма;

гибкость. Показатели гибкости. Упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости.

координационные способности. Средства развития отдельных координационных способностей. Методы развития координационных

способностей. Особенности нормирования физической нагрузки для развития отдельных координационных способностей.

Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (девушки). Правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (юноши). Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Здоровый образ жизни. Средства физической культуры в здоровом образе жизни девушки и юноши. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Отбор и применение средств физической культуры в здоровом образе жизни.

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

ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА (46 ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч)

Ходьба. Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, спортивная ходьба.

Бег. Бег 15—20 м из исходного положения сидя лицом или спиной к направлению бега; с низкого старта 60, 100 м.; с заданной скоростью бег со сменой направления, эстафетный бег по кругу; распределение сил в беге за 2, 4 мин; длительный переменный бег; эстафетный бег по кругу с отрезками 30, 60 м.

Прыжки. Многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, многоскоки на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега изученным способом.

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

Метание (*ю*) мяча 150 г с четырех бросковых шагов; гранаты 700 г с четырех бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20—25 м. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений, с двух-трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную дальность и высоту.

АЭРОБИКА (10 ч)

(девушки)

Разновидности ходьбы под музыкальное сопровождение: без предметов и с предметом на голове по линии на полу, по скамейке с гимнастической палкой, обычным, приставными и скрестными шагами вправо (влево), шагами вальса, польки, мазурки, современных танцев (с различными положениями рук).

Разновидности бега: бег обычный в темпе, задаваемом музыкальным сопровождением; приставными шагами влево (вправо); то же, но с поворотами после четырех повторений.

Маховые движения рук и ног в различных сочетаниях.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для мышц шеи и плечевого пояса, рук и грудной клетки, бедер и тазового пояса, живота, спины, позвоночника, голени, голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для воспитания пластичности движений в стойке под музыкальное сопровождение: с чередованием напряжения и расслабления мышц, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения рук, туловища, головы в сочетании с поворотами, выпадами.

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

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

АКРОБАТИКА (8 ч)

(девушки)

Стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног; два кувырка в группировке вперед слитно; два кувырка в группировке назад слитно; равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат». Кувырок вперед в упор присев с перекатом назад в стойку на лопатках; переворот боком («колесо»). Комбинация из разученных упражнений.

(юноши)

Два кувырка вперед слитно; длинный кувырок вперед толчком двух ног; равновесие «ласточка»; два переворота боком («колесо») слитно; стойка на руках (с помощью). Кувырок назад в стойку «ноги врозь». Комбинация из разученных упражнений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (8 ч)

Передвижение попеременным двухшажным ходом, коньковым ходом; переход от одновременных ходов к попеременным и обратно; подъемы; спуски в средней стойке; повороты в движении; торможение «плугом»; использование перечисленных способов передвижения при прохождении дистанции до 3 км (*д*) и до 5 км (*ю*).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 ч)

(изучается одна из трех игр по выбору)

Баскетбол: ведение мяча без зрительного контроля, со сменой направления движения; перехваты мяча во время ведения; передачи мяча различными способами на месте, при встречном движении; передачи мяча одной и двумя руками при движении с партнером в одном направлении; броски мяча по кольцу

одной рукой с места от плеча; со средней дистанции; броски после ведения и двух шагов; штрафные броски; тактические взаимодействия при зонной защите; учебная игра в баскетбол.

Волейбол: перемещения в стойке при приеме мяча снизу и сверху; приемы и передачи мяча сверху и снизу; снизу после подачи; снизу одной и двумя руками; верхняя подача; нападающий удар; страховка при приеме мяча после подачи; первая передача в зону 3, вторая — в зоны 4 и 2; учебная игра.

Мини-футбол: разнообразные способы ведения мяча, приемы мяча ногой и головой, передачи; удары левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу; удары на точность; жонглирование мячом. Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча; с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, с защитой ворот (для подготовки вратаря). Техничко-тактические связки: прием-ведение-передача, обводка-отбор-удар в ворота, игра головой, действия без мяча (отвлечение), игровые упражнения в квадрате, прямоугольнике. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

ТЕСТИРОВАНИЕ

Показать в каждом тестовом упражнении индивидуально максимальный результат.

Наклон вперед из положения сидя.

Функция равновесия: стоя на правой ноге ступня левой на внутренней поверхности правого колена, руки на поясе, глаза закрыты. До касания пола левой ногой.

Бег 4 × 9 м.

Прыжок в длину с места.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю).

Удержание прямого угла в висе (ю).

Бег в медленном темпе на указанное учителем время.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (20 ч)

(по усмотрению учителя физической культуры)

ПЛАВАНИЕ

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

Упражнения в воде. Координации движений рук и ног при плавании способом «кроль на груди»: плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Координация движений рук и ног при плавании способом «кроль на спине»: из исходного положения лежа на спине, руки вверх проплывание отрезков до 25 метров, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т. п.; плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Преодоление дистанции 50 м без учета времени.

Прыжки в воду. Спад головой вниз из положения сидя на тумбочке. Стартовый прыжок в воду.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА *(юноши)*

Упражнения для мышц голени: подъемы на носки с отягощением; *упражнения для мышц спины:* тяга отягощения к груди в положении лежа; тяга отягощения к груди в наклоне; подтягивания на перекладине; *упражнения для мышц груди:* разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье головой вниз; *упражнения для мышц плечевого пояса:* тяга блочного устройства одной рукой; разведение рук с гантелями на наклонной скамье; *упражнения для мышц*

рук: сгибание рук сидя; разгибания рук со штангой из-за головы; разгибания рук со штангой, лежа на наклонной скамье; *упражнения для мышц брюшного пресса*: наклоны туловища в стороны; *упражнения для мышц бедра*: частичные приседания (упражнение выполняется на половину или три четверти амплитуды).

ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке. Имитация одиночных ударов, ударов с перемещениями вперед и назад. Имитация подач с обманным движением корпусом и руки с ракеткой. Имитация ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимального с передвижением. Броски мяча в стену и ловля различными способами (с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами). Броски теннисного мяча на дальность и в цель кистью и предплечьем, всей рукой и корпусом. Набивание теннисного мяча на ракетке в передвижении высоко-низко, о стенку с поворотом на 360° (с переключением ракетки в другую руку) в момент отскока мяча. Подача с элементами изучаемого удара. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение высоты полета мяча над сеткой. Соревнование в продолжительном удержании мяча в игре. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра по опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча. Подача накратом справа в обозначенные на столе зоны. Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи. Применение в учебной игре.

УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

историю Олимпийских игр, понятия «олимпизм», «олимпийское движение», «спорт для всех», Олимпийские, Специальные и Паралимпийские игры; социальную и личностную значимость физической культуры в современном обществе; белорусских спортсменов — чемпионов и призеров Олимпийских игр;

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

Учащиеся должны знать и соблюдать:

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

правила личной и общественной гигиены при занятиях физической культурой; гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю; требования к двигательному режиму в учебные и выходные дни в различные периоды года; требования к правильной осанке; правила измерения и оценки уровня своего физического развития; правила оценки величины физической нагрузки; правила составления и использования комплекса упражнений для поддержания умственной работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, четверти; правила изученных спортивных и подвижных игр.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Учащиеся должны уметь:

применять полученные знания, двигательные умения для соблюдения здорового образа жизни;

постоянно поддерживать правильную осанку;

самостоятельно разрабатывать и соблюдать индивидуальный режим учебного и выходного дня;

правильно измерять и оценивать уровень своего физического развития;

оценивать технику разученных упражнений с помощью изученных критериев и показателей;

оказать первую доврачебную помощь при различных травмах;
выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения с предметами и без предметов;
передвигаться на лыжах с помощью разученных лыжных ходов;
играть в изученные спортивные и подвижные игры;
осуществлять судейство спортивных и подвижных игр.