

ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

29 июля 2019 г. № 123

Об утверждении учебных программ по учебным предметам для учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

На основании части первой пункта 12 статьи 167 Кодекса Республики Беларусь об образовании Министерство образования Республики Беларусь ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Утвердить:

1.1. учебную программу по учебному предмету «Беларуская мова» для IX класса учреждений общего среднего образования с белорусской и русской мовами обучения и воспитания (дадаецца);

1.2. учебную программу по учебному предмету «Беларуская літаратура» для IX класса учреждений общего среднего образования с белорусской и русской мовами обучения и воспитания (дадаецца);

1.3. учебную программу по учебному предмету «Русский язык» для IX класса учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания (прилагается);

1.4. учебную программу по учебному предмету «Русская литература» для IX класса учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания (прилагается);

1.5. учебную программу по учебному предмету «Иностранный язык (английский, немецкий, французский, испанский, китайский)» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.6. учебную программу по учебному предмету «Математика» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.7. учебную программу по учебному предмету «Информатика» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.8. учебную программу по учебному предмету «Всемирная история» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.9. учебную программу по учебному предмету «История Беларуси» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.10. учебную программу по учебному предмету «Обществоведение» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.11. учебную программу по учебному предмету «География» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.12. учебную программу по учебному предмету «Биология» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.13. учебную программу по учебному предмету «Физика» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.14. учебную программу по учебному предмету «Химия» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.15. учебную программу по учебному предмету «Искусство (отечественная и мировая художественная культура)» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.16. учебную программу по учебному предмету «Трудовое обучение. Технический труд» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.17. учебную программу по учебному предмету «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.18. учебную программу по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.19. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Замежная мова (англійская, нямецкая, французская, іспанская, кітайская)» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.20. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Матэматыка» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.21. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Інфарматыка» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.22. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Сусветная гісторыя» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.23. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Гісторыя Беларусі» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.24. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Грамадазнаўства» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.25. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Геаграфія» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.26. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Біялогія» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.27. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Фізіка» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.28. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Хімія» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.29. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Мастацтва (айчынная і сусветная мастацкая культура)» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.30. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.31. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.32. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.33. учебную программу по учебному предмету «Русский язык» для V класса учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания (прилагается);

1.34. учебную программу по учебному предмету «Русская литература» для V класса учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания (прилагается);

1.35. учебную программу по учебному предмету «Русская литература» для VI класса учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания (прилагается);

1.36. учебную программу по учебному предмету «Биология» для VII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.37. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Біялогія» для VII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.38. учебную программу по учебному предмету «Трудовое обучение. Технический труд» для VII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.39. учебную программу по учебному предмету «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» для VII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.40. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» для VII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.41. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» для VII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.42. учебную программу по учебному предмету «Трудовое обучение. Технический труд» для VIII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.43. учебную программу по учебному предмету «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» для VIII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.44. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» для VIII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.45. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» для VIII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.46. учебную программу по учебному предмету «География» для VIII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.47. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Геаграфія» для VIII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.48. учебную программу по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.49. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для V класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.50. учебную программу по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VI класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.51. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для VI класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.52. учебную программу по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.53. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для VII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.54. учебную программу по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VIII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.55. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для VIII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.56. учебную программу по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.57. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для X класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца);

1.58. учебную программу по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для XI класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (прилагается);

1.59. вучэбную праграму па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для XI класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання (дадаецца).

2. Признать утратившими силу:

2.1. подпункты 1.3, 1.4, 1.12, 1.17, 1.28, 1.40, 1.43, 1.44, 1.46 пункта 1 постановления Министерства образования Республики Беларусь от 27 июля 2017 г. № 91 «Об утверждении учебных программ по учебным предметам для V–VII классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования»;

2.2. постановление Министерства образования Республики Беларусь от 27 июля 2017 г. № 92 «Об утверждении учебных программ по учебным предметам для VIII, IX классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования»;

2.3. подпункты 1.15, 1.37 пункта 1 постановления Министерства образования Республики Беларусь от 27 июля 2017 г. № 93 «Об утверждении учебных программ по учебным предметам для X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования»;

2.4. подпункты 1.33, 1.37, 1.38, 1.40, 1.46, 1.50, 1.51, 1.53 пункта 1 постановления Министерства образования Республики Беларусь от 27 июля 2018 г. № 76 «Об утверждении учебных программ по учебным предметам для учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования».

3. Настоящее постановление вступает в силу после его официального опубликования.

Министр

И.В.Карпенко

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Беларуская мова»
для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай і рускай мовамі навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Беларуская мова» (далей – вучэбная праграма) падрыхтавана ў адпаведнасці з канцэпцыяй вучэбнага прадмета «Беларуская мова». Асноўныя палажэнні канцэпцыі грунтуюцца на тым, што беларуская мова з’яўляецца адной з дзяржаўных моў у Рэспубліцы Беларусь і каштоўным сацыяльна-культурным скарбам нацыі.

Ва ўстановах адукацыі беларускую мову трэба вывучаць не толькі як знакавую сістэму і сродак абмену думкамі. Неабходна так наладжваць працэс навучання, каб адным з галоўных напрамкаў у працы настаўніка стала фарміраванне сапраўднага грамадзяніна Рэспублікі Беларусь, удумлівага чытача, адукаванага суразмоўніка, спагадлівага, высакароднага чалавека. Патрэбна дапамагаць вучням назапашваць навыкі, неабходныя для самаадукацыі, самапазнання і выхавання, вучыць карыстацца імі ў штодзённым жыцці. У сістэме ўсіх навук надзвычай важнае значэнне мае логіка-лінгвістычны кампанент. Менавіта ён забяспечвае функцыянаванне навукі ў грамадстве. Хоць кожная з яе галін і мае сваю ўласную мову (слоўнікі, алфавіты, паняцці, тэрміны, формулы выражэння сэнсу), аднак усё гэта дапаўняецца і суправаджаецца ў практыцы навучання словам. А гэта азначае, што беларуская мова з’яўляецца не толькі прадметам вывучэння, але і сродкам пазнання, развіцця і выхавання.

Вывучэнне беларускай мовы не можа абмяжоўвацца запатрабаваннямі асобы ў лінгвістычных ведах, азнаямленнем вучняў з моўнымі адзінкамі і законамі. Абавязак устаноў адукацыі – навучыць сваіх вихаванцаў карыстацца беларускім словам, дапамагчы ім авалодаць маўленчай этыкай і культурай. Вучням трэба даць такую лінгвістычную адукацыю, якая дапаможа ім не толькі граматычна правільна ствараць і афармляць свае вусныя і пісьмовыя паведамленні, але і выбіраць з багатага арсенала выяўленчых моўных сродкаў самыя трапныя, самыя дасканалыя і пераканальныя. У сувязі з гэтым неабходна штодзённа ўдасканальваць маўленчую практыку вучняў, якая наладжваецца ў форме гутаркі, пісьма, чытання, публічных выступленняў, слухання радыё- і тэлеперадач, вучэбных лекцый, дакладаў, паведамленняў. Гэтым сцвярджаецца думка, што да маўлення трэба падыходзіць як да адной з форм пазнавальнай дзейнасці чалавека, спосабу яго грамадскай актыўнасці, сродку сацыялізацыі.

Менавіта на вырашэнне гэтых і іншых задач скіраваны змест і будова вучэбнай праграмы. Адметнай яе асаблівасцю з’яўляецца тое, што ў цэнтры ўвагі – вучань як суб’ект, зацікаўлены ў пазнанні, вывучэнні разнастайных законаў беларускай мовы і правіл карыстання ёй; яго запатрабаванні ў сферы маўлення як у форме грамадскай дзейнасці і спосабе праяўлення ўласнай жыццёвай актыўнасці.

2. Мэта вывучэння вучэбнага прадмета «Беларуская мова» – сфарміраваць у вучняў сістэму ведаў пра мову і маўленне, навучыць карыстацца беларускай мовай ва ўсіх відах маўленчай дзейнасці (чытанне, слуханне, гаварэнне, пісьмо); развіваць камунікатыўную, духоўна-маральную, грамадзянскую і мастацка-эстэтычную культуру вучняў.

3. Задачы:

засваенне сістэмы мовы (фанетыкі, лексікі, фразеалогіі, складу слова і словаўтварэння, марфалогіі, сінтаксісу), заканамернасцей і правіл функцыянавання

моўных сродкаў у маўленні, норм беларускай літаратурнай мовы, развіццё ўменняў карыстацца мовай у розных відах маўленчай дзейнасці (моўная і маўленчая кампетэнцыі);

фарміраванне камунікатыўных уменняў на аснове авалодання маўленчай тэорыяй і культурай маўлення, спосабамі перадачы думкі ў вуснай і пісьмовай формах, уменняў ствараць самастойныя вусныя і пісьмовыя выказванні розных тыпаў, стыляў і жанраў (маўленча-камунікатыўная кампетэнцыя);

усведамленне мовы як формы выражэння нацыянальнай культуры, узаемасувязі мовы і гісторыі народа, нацыянальна-культурнай спецыфікі беларускай мовы, валоданне нормамі маўленчага этыкету, культурай міжнацыянальных зносін; развіццё сродкамі мовы камунікатыўнай, духоўна-маральнай, грамадзянскай і мастацка-эстэтычнай культуры вучняў (лінгвакультуралагічная і сацыякультурная кампетэнцыі).

Навучанне беларускай мове ва ўстановах агульнай сярэдняй адукацыі абумоўлена практычнай накіраванасцю і арыентавана на рэалізацыю кампетэнтнаснага, сістэмна-функцыянальнага, камунікатыўна-дзеяснага, лінгвакультуралагічнага і сацыякультурнага падыходаў пры выкладанні ўсіх тэм і раздзелаў.

Сучасная адукацыя скіравана на фарміраванне функцыянальнай пісьменнасці. Функцыянальная пісьменнасць – гэта здольнасць выкарыстоўваць набытыя веды, уменні і навыкі для рашэння максімальна шырокага дыяпазону жыццёвых задач у розных сферах чалавечай дзейнасці і сацыяльных узаемаадносін. Вынікам развіцця функцыянальнай пісьменнасці з’яўляецца авалоданне вучнямі сістэмай ключавых кампетэнцый, якія дазваляць эфектыўна прымяняць веды, уменні і навыкі ў практычнай дзейнасці, паспяхова выкарыстоўваць іх у працэсе сацыяльнай адаптацыі. Любы тып кампетэнцыі не фарміруецца без ведаў (каб умець, трэба ведаць), аднак веды самі па сабе не з’яўляюцца самакаштоўнасцю (веды па-за практычнай дзейнасцю, не скіраваныя на асобаснае развіццё чалавека, пераўтвараюцца ў дагматызм – аднабаковае, схематычнае мысленне). Сучасная адукацыя імкнецца пераарыентавацца з пазіцыі «ведаць, каб памятаць» на пазіцыю «ведаць, каб умець і дзейнічаць». У гэтым агульная сутнасць кампетэнтнаснага падыходу.

У адносінах да моўнай адукацыі кампетэнтнасны падыход звязаны з фарміраваннем у вучняў моўнай, маўленчай, камунікатыўнай, рытарычнай, лінгвакультуралагічнай і сацыякультурнай кампетэнцый.

Сістэмна-функцыянальны падыход забяспечвае засваенне вучнямі моўных сродкаў, адбор і арганізацыю моўнага матэрыялу для авалодання моўнай кампетэнцыяй.

Вядома, што задачы навучання мове нельга зводзіць да апісання сістэмных адзінак і з’яў розных моўных узроўняў. Неабходна так наладжваць вучэбны працэс, каб вучні асэнсоўвалі кожную моўную адзінку, арыентуючыся на асаблівасці яе ўжывання ў маўленні. Менавіта пры такім падыходзе можна забяспечыць асэнсаванне цеснай узаемасувязі і ўзаемаабумоўленасці ўсіх аспектаў і ўзроўняў моўнай сістэмы: фанетыкі, лексікі, фразеалогіі, складу слова і словаўтварэння, марфалогіі, сінтаксісу і стылістыкі. Такі падыход накіроўвае на тое, каб вучні:

на ўроках мовы не абмяжоўваліся аналізам моўных фактаў і з’яў, а шмат увагі аддавалі сінтэзу – складанню сказаў рознай будовы і функцыянальнага прызначэння, стварэнню звязных выказванняў;

пры вывучэнні марфалогіі вызначалі, якую сэнсава-стылістычную і тэкстаўтваральную ролю выконвае тая ці іншая часціна мовы; вучыліся адрозніваць часціны мовы і іх формы на аснове склонавых і сінтаксічных пытанняў;

сістэматычна і паслядоўна фарміравалі і развівалі арфаграфічныя і пунктуацыйныя навыкі.

Камунікатыўна-дзеясны падыход дае магчымасць рэальна забяспечыць дзейнасць вучняў у розных маўленчых сітуацыях, што з’яўляецца асновай фарміравання маўленча-камунікатыўнай кампетэнцыі.

У сувязі з гэтым на першы план у моўнай падрыхтоўцы вучняў выходзіць удасканаленне іх маўленчай практыкі, якая наладжваецца ў форме суразмоўніцтва, пісьма,

чытання, пераказу і абмеркавання радыё- і тэлеперадач, вучэбных лекцый, дакладаў, паведамленняў.

Лінгвакультуралагічны падыход звязаны з усведамленнем мовы як формы выражэння нацыянальнай культуры, узаемасувязі мовы і культуры, нацыянальна-культурнай спецыфікі беларускай мовы і садзейнічае фарміраванню ў вучняў лінгвакультуралагічнай кампетэнцыі.

Сацыякультурны падыход накіраваны на асэнсаванне ролі беларускай мовы ў жыцці чалавека і грамадства, засваенне сацыяльных норм маўленчых паводзін у розных сітуацыях зносін, фарміраванне нацыянальна-культурнай самаідэнтыфікацыі, выхаванне каштоўнасцей адносін да беларускай мовы і культуры, павагі да культурных каштоўнасцей народаў свету і садзейнічае фарміраванню ў вучняў сацыякультурнай кампетэнцыі.

4. Асноўныя прынцыпы адбору зместу навучання беларускай мове:

сістэмна-функцыянальны прынцып прадугледжвае цэласнае адлюстраванне ў змесце навучання ўсіх узроўняў моўнай сістэмы (фанетыка, лексіка, фразеалогія, марфеміка, словаўтварэнне, марфалогія, сінтаксіс, арфаграфія, пунктуацыя) і характарыстыку функцыянальных магчымасцей моўных адзінак кожнага ўзроўню (роля, якую яны выконваюць у маўленні);

прынцып мінімізацыі моўнага і маўленчага тэрэтычнага матэрыялу патрабуе адбіраць матэрыял з улікам яго значнасці для дасягнення пастаўленых мэт і задач моўнай адукацыі;

камунікатыўна-рытарычны прынцып азначае, што працэс навучання патрэбна забяспечыць адпаведным зместам для авалодання вучнямі ўсімі відамі маўленчай дзейнасці (аўдзіраванне, гаварэнне, чытанне, пісьмо);

прынцып тэкстацэнтрызму мае на ўвазе адбор зместу навучання, які павінен забяспечыць арганізацыю адукацыйнага працэсу на аснове тэксту: тэкст разглядаецца ў якасці мэты (камунікатыўныя ўменні пададзены ў мэце навучання), зместу (вучні авалодваюць уменнямі ствараць тэксты розных тыпаў, стыляў і жанраў) і выніку навучання (авалоданне мовай як сродкам зносін).

У адпаведнасці з сучаснымі патрабаваннямі да моўнай і маўленчай падрыхтоўкі вучняў узмоцнена маўленчая накіраванасць курса беларускай мовы. Пры гэтым маўленчая тэорыя (маўленчыя паняцці: тэкст і яго будова, тып, стыль і жанр маўлення) набліжана да патрабаванняў практыкі, яна з'яўляецца асновай для свядомага фарміравання ўменняў і навыкаў камунікацыі. Апора на маўленчыя паняцці і правілы маўленчых паводзін садзейнічае свядомаму ўдасканаленню вуснага і пісьмовага маўлення вучняў, павышэнню культуры маўленчых паводзін.

Работа па развіцці маўлення арганізуецца на кожным уроку, пры вывучэнні ўсіх раздзелаў і тэм курса беларускай мовы. Асобныя гадзіны на развіццё маўлення па гэтай прычыне не выдзяляюцца. Вучэбная праграма адводзіць асобныя гадзіны толькі на пісьмовыя работы (напісанне пераказаў, перакладаў, сачыненняў, розных відаў дыктантаў).

Вывучэнне сінтаксісу ў IX класе наладжваецца на аснове структурна-смантычнага падыходу, адметнай асаблівасцю якога з'яўляецца тое, што пры аналізе моўных з'яў прымаецца пад увагу не адзін які-небудзь аспект, а некалькі. Найважнейшымі з іх з'яўляюцца будова, значэнне і функцыя.

Шмат увагі надаецца выпрацоўцы ўменняў, неабходных для таго, каб тая ці іншая моўная з'ява выкарыстоўвалася ў маўленчай практыцы. Пры такой арганізацыі навучання галоўным дыдактычным матэрыялам з'яўляюцца тэксты, на аснове якіх вырашаюцца задачы, накіраваныя на засваенне норм літаратурнага вымаўлення, граматыкі, правапісу, узбагачаецца слоўнік вучняў, забяспечваецца іх выхаванне і развіццё. Выбар тэксту як дыдактычнай адзінкі стварае сінтаксічную аснову вывучэння моўных з'яў, якія па-за тэкстам не могуць раскрыць сваіх функцыянальных магчымасцей. Толькі ўступаючы ў граматыка-смантычныя адносіны ў тэксце, моўныя адзінкі здольны перадаць змест выказвання. Тэкст на ўроках мовы з'яўляецца сродкам удасканалення камунікатыўных

здольнасцей вучняў, забяспечвае магчымасць для развіцця маўленчых навыкаў слухання і разумення, чытання, гаварэння і пісьма.

5. На вучэбных занятках рэкамендуецца выкарыстоўваць разнастайныя метады навучання і выхавання: гутарку, самастойную работу, наглядныя метады, выкананне практыкаванняў, практычных работ і інш. З мэтай актывізацыі пазнавальнай дзейнасці вучняў выкарыстоўваюцца метады праблемнага навучання, інтэрактыўныя, эўрыстычныя, гульнявыя метады, дыскусіі, метады праектаў і інш.

Мэтазгодна спалучаць фронтальныя, групавыя, парныя і індывідуальныя формы навучання, выкарыстоўваць такія віды ўрокаў, як урок-даследаванне, урок-практыкум, урок-экскурсія, урок-гульня, інтэграваны ўрок і інш.

Выбар форм і метадаў навучання і выхавання вызначаецца настаўнікам самастойна на аснове мэт і задач вывучэння пэўнай тэмы, сфармуляваных у вучэбнай праграме патрабаванняў да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў з улікам іх узроставых і індывідуальных асаблівасцей.

Асноўная частка вучэбнай праграмы складаецца з трох кампанентаў: ведавага (тэарэтычны матэрыял), аперацыйнага (спосабы дзейнасці) і практычнага (уменні і навыкі), што ў сукупнасці і складае змест навучання.

ГЛАВА 2

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

(70 гадзін на год, 2 гадзіны на тыдзень,
з іх 11 гадзін – на пісьмовыя работы)

Беларуская мова ў сям’і славянскіх моў
і моў народаў свету (1 гадзіна)

Тэкст (2 гадзіны)

Тэкст і яго асноўныя прыметы (паглыбленае паўтарэнне). Сінтаксічная сінаніміка.

Чытанне тэкстаў, вызначэнне іх асноўных прымет (тэматычнае адзінства, разгорнутасць, паслядоўнасць, звязнасць, завершанасць).

Падзел тэкстаў на сказы і лагічныя часткі. Вызначэнне сказаў, якія выражаюць асноўны сэнс паведамлення і якія яго пашыраюць. Разгортванне сэнсу частак шляхам далучэння самастойна складзеных сказаў. Увядзенне ў тэкст новых частак.

Вызначэнне тэмы, адрасата і мэтанакіраванасці выказванняў, знаходжанне ў іх апорных слоў і словазлучэнняў.

Асэнсаванне сэнсава-стылістычнай і тэкстаўтваральнай ролі сінтаксічных моўных сродкаў (просты сказ).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць прыметы тэксту. Вызначаць прыметы тэксту, спосабы і сродкі сувязі сказаў і частак тэксту.

Падбіраць сінтаксічныя сінонімы да розных сінтаксічных адзінак. Ствараць тэксты рознай жанрава-стылістычнай прыналежнасці з выкарыстаннем сказаў рознай будовы і прызначэння.

Паўтарэнне вывучанага ў V–VIII класах (3 гадзіны)

Слова, словазлучэнне, сказ як асноўныя моўныя адзінкі. Тыпы простых сказаў па мэце выказвання, інтанацыйнага афармлення (апавядальныя, пыталныя, пабуджальныя; клічныя і няклічныя) і будове (двухсастаўныя, аднасастаўныя, няпоўныя, ускладненыя).

Чытанне і аналіз тэкстаў розных стыляў і жанраў, выяўленне ў іх двухсастаўных, аднасастаўных, няпоўных і ўскладненых сказаў, вызначэнне іх сэнсава-стылістычнай ролі.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Знаходзіць у тэкстах сказы, якія выражаюць асноўную думку паведамлення, разгортваць словазлучэнні і сказы. Ставіць знакі прыпынку ў сказах ускладненай будовы. Вызначаць тып тэкстаў, выяўляць у іх апорныя словы і словазлучэнні, сродкі сувязі сказаў і лагічных частак; ствараць выказванні з выкарыстаннем апорных слоў і словазлучэнняў, пашыраць тэксты; рабіць сінтаксічны разбор простых сказаў.

Стылі маўлення
(1 гадзіна)

Паглыбленне паняцця пра стылі маўлення. Стылеўтваральная роля марфалагічных і сінтаксічных моўных сродкаў.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вызначаць ролю марфалагічных і сінтаксічных моўных сродкаў у стварэнні тэкстаў розных стыляў маўлення.

Ствараць тэксты рознай жанрава-стылістычнай прыналежнасці з выкарыстаннем марфалагічных і сінтаксічных моўных сродкаў.

Складаны сказ: будова, значэнне, ужыванне
(4 гадзіны, з іх 2 гадзіны – на пісьмовыя работы)

Паняцце пра складаны сказ. Сродкі сувязі частак у складаных сказах. Тыпы складаных сказаў.

Аналіз тэкстаў-разважанняў публіцыстычнага стылю. Вызначэнне адрасата, тэмы, асноўнай думкі, асаблівасцей будовы і стылістычных прымет, падзел на лагічныя часткі, знаходжанне ў іх складаных сказаў, вызначэнне сродкаў сінтаксічнай сувязі граматычных частак.

Кантрольны падрабязны пераказ тэксту.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Выяўляць у тэкстах складаныя сказы розных тыпаў; вызначаць тэксты-разважання публіцыстычнага стылю, выяўляць іх адрасата і мэтанакіраванасць, дзяліць на лагічныя часткі; ставіць знакі прыпынку на мяжы частак складаных сказаў; ствараць складаныя сказы розных тыпаў.

Рабіць падрабязны пераказ тэксту.

Складаназлучаныя сказы: будова, значэнне, ужыванне
(7 гадзін, з іх 1 гадзіна – на пісьмовую работу)

Паняцце пра складаназлучаныя сказы. Сродкі сувязі частак у складаназлучаных сказах. Знакі прыпынку паміж часткамі ў складаназлучаных сказах.

Пераклад тэкстаў лінгвістычнай тэматыкі з рускай мовы на беларускую.

Перабудова простых сказаў з аднароднымі выказнікамі ў складаназлучаныя, складаназлучаных – у простыя. Інтанаванне тэкстаў са складаназлучанымі сказамі. Вызначэнне ролі складаназлучаных сказаў у тэкстах.

Кантрольны дыктант.

Падрыхтоўка вусных і пісьмовых паведамленняў на лінгвістычную тэму з апісаннем моўных з'яў.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Выяўляць складаназлучаныя сказы ў тэкстах, правільна інтанаваць, абгрунтоўваць мэтазгоднасць ужывання; будаваць складаназлучаныя сказы, выкарыстоўваць іх у самастойных вусных і пісьмовых выказваннях, правільна інтанаваць і ставіць знакі прыпынку; перабудоўваць простыя сказы з аднароднымі выказнікамі ў складаназлучаныя, складаназлучаныя – у простыя; рабіць сінтаксічны разбор складаназлучаных сказаў.

Перакладаць тэксты лінгвістычнай тэматыкі з рускай мовы на беларускую; рыхтаваць вусныя і пісьмовыя паведамленні з дакладным апісаннем моўных з’яў.

Складаназалежныя сказы: будова, значэнне, ужыванне
(14 гадзін, з іх 1 гадзіна – на пісьмовую работу)

Паняцце пра складаназалежны сказ.

Складаназалежныя сказы з даданай азначальнай, дапаўняльнай часткамі, акалічнаснай часткай месца, часу, умовы, прычыны, мэты, уступальнай, параўнальнай, спосабу дзеяння, меры і ступені (сродкі сувязі, знакі прыпынку).

Чытанне тэкстаў, назіранне за парадкам частак у складаназалежных сказах, вызначэнне меж галоўнай і даданай частак, месца даданай часткі адносна галоўнай, інтанаванне і пастаноўка знакаў прыпынку.

Складаназалежныя сказы з некалькімі даданымі часткамі.

Складаназалежныя сказы з паслядоўным, сузалежным і змешаным падпарадкаваннем частак (азнаямленне), знакі прыпынку ў іх.

Аналіз публіцыстычных тэкстаў, вызначэнне іх жанру (нататка, інтэрв’ю, рэпартаж), адрасата, мэтанакіраванасці, будовы, стылістычных прымет. Перабудова простых сказаў з адасобленымі даданымі членамі ў складаназалежныя.

Пераклад з рускай мовы на беларускую тэксту публіцыстычнага стылю.

Кантрольны дыктант.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Выяўляць у тэкстах складаназалежныя сказы з рознымі відамі даданай часткі; складаць складаназалежныя сказы, выкарыстоўваць іх у вусным і пісьмовым маўленні, правільна інтанаваць і ставіць знакі прыпынку; перабудоўваць простыя сказы з адасобленымі членамі ў складаназалежныя; рабіць сінтаксічны разбор складаназалежнага сказа.

Перакладаць з рускай мовы на беларускую тэксты публіцыстычнага стылю.

Бяззлучніковыя складаныя сказы:
будова, значэнне, ужыванне
(12 гадзін, з іх 2 гадзіны – на пісьмовыя работы)

Паняцце пра бяззлучніковыя складаныя сказ (будова, сэнсава-граматычныя адносіны паміж часткамі, сродкі сувязі частак). Знакі прыпынку паміж часткамі ў бяззлучніковых складаных сказах.

Складанне бяззлучніковых складаных сказаў рознай тэматыкі, іх інтанаванне, уключэнне ў тэксты ўласных паведамленняў. Перабудова бяззлучніковых складаных сказаў у простыя, складаназлучаныя і складаназалежныя, складаназлучаных і складаназалежных – у бяззлучніковыя.

Аналіз мастацкіх і публіцыстычных тэкстаў: вызначэнне адрасата і адрасанта, тэмы паведамлення, мэтанакіраванасці; характарыстыка выяўленчых моўных сродкаў; абгрунтаванне мэтазгоднасці ўжывання бяззлучніковых складаных сказаў.

Кантрольны падрабязны пераказ тэксту.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Выяўляць бяззлучнікавыя складаныя сказы ў тэкстах, вызначаць сінтаксічныя адносіны паміж часткамі, інтанаваць сказы ў адпаведнасці з сэнсам, ставіць знакі прыпынку; ужываць бяззлучнікавыя складаныя сказы ў вусным і пісьмовым маўленні; выконваць сінанімічныя замены сказаў розных відаў; рабіць сінтаксічны разбор бяззлучнікавага складанага сказа.

Пераказваць тэкст, дакладна перадаючы яго змест, будову і моўнае афармленне.

Складаныя сказы з рознымі відамі сувязі частак:
будова, значэнне, ужыванне
(9 гадзін, з іх 3 гадзіны – на пісьмовыя работы)

Паняцце пра складаны сказ з рознымі відамі сувязі частак (разнавіднасці, сінтаксічныя прыметы, сродкі сувязі, інтанаванне і выкарыстанне). Знакі прыпынку паміж часткамі ў складаных сказах з рознымі відамі сувязі частак.

Знаходжанне складаных сказаў з рознымі відамі сувязі частак у тэкстах, складанне сказаў і ўвядзенне іх у тэкст. Перабудова складаных сказаў з рознымі відамі сувязі частак у простыя, складаназлучаныя, складаназалежныя і бяззлучнікавыя.

Аналіз біяграфій беларускіх пісьменнікаў ці лінгвістаў. Вызначэнне паслядоўнасці развіцця думкі ў залежнасці ад жанру і стылю тэкстаў. Абгрунтаванне мэтазгоднасці выкарыстання выяўленчых моўных сродкаў, у тым ліку сказаў з рознымі відамі сувязі частак. Напісанне заявы, аўтабіяграфіі.

Пераклад з рускай мовы на беларускую навукова-папулярных тэкстаў.

Складанне плана паведамлення, тэзісаў, канспекта; выступленне з дакладам; абмеркаванне выступленняў.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Выяўляць у тэкстах складаныя сказы з некалькімі відамі сувязі частак, абгрунтоўваць мэтазгоднасць іх ужывання, складаць новыя сказы, карыстацца імі ў маўленні, ставіць знакі прыпынку; перабудоўваць сказы з рознымі відамі сувязі частак у сказы іншай граматычнай структуры; рабіць сінтаксічны разбор сказа з рознымі відамі сувязі частак.

Пісаць заяву, аўтабіяграфію. Рыхтаваць на аснове 2–3 крыніц паведамленне на лінгвістычную тэму: складаць план, тэзісы, канспект, выступаць перад аўдыторыяй; аналізаваць уласнае і чужое выказванне; перакладаць навукова-папулярныя тэксты з рускай мовы на беларускую.

Сінтаксічныя канструкцыі з чужой мовай:
будова, значэнне, ужыванне
(9 гадзін, з іх 2 гадзіны – на пісьмовыя работы)

Спосабы перадачы чужой мовы.

Асаблівасці будовы сінтаксічных канструкцый з простаю мовай. Знакі прыпынку ў сказах з простаю мовай.

Маналог. Дыялог, яго афармленне на пісьме.

Сказы з ускоснай мовай.

Аналіз публіцыстычных, мастацкіх і навуковых тэкстаў, вызначэнне ў іх чужой мовы, абгрунтаванне мэтазгоднасці ўжывання і спосабаў перадачы. Замена ў тэкстах простаю мовай на ўскосную і наадварот. Стварэнне тэкстаў (маналогаў і дыялогаў), іх інтанаванне.

Цытаты, іх роля ў выказванні, афармленне на пісьме. Эпіграф.

Падрыхтоўка тэкстаў дыскусійных выступленняў з цытаваннем першакрыніц.

Кантрольная тэставая работа.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Выяўляць у тэкстах канструкцыі з прастай і ўскоснай мовай, інтанаваць іх, вызначаць асаблівасці будовы, выкарыстоўваць у маўленні, ставіць знакі прыпынку; карыстацца цытатамі ў адпаведнасці з мэтай і характарам выказвання; замяняць простую мову ўскоснай і наадварот.

Рыхтаваць тэксты дыскусійных выступленняў з цытаваннем першакрыніц.

Падагульненне і сістэматызацыя
вывучанага за год (5 гадзін)

Сінтаксіс як раздзел граматыкі, яго асноўныя адзінкі і іх характарыстыка. Узаемасувязь сінтаксісу, лексікі і марфалогіі.

Нормы літаратурнага вымаўлення. Паўтарэнне складаных пытанняў арфаграфіі і пунктуацыі.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Выяўляць у тэкстах складаныя сказы розных тыпаў; ставіць знакі прыпынку на мяжы частак складаных сказаў; ствараць складаныя сказы розных тыпаў.

Захоўваць арфаэпічныя, арфаграфічныя і пунктуацыйныя нормы сучаснай беларускай мовы.

Рэзервовыя гадзіны (3 гадзіны)

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Беларуская літаратура» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай і рускай мовамі навучання і выхавання

ГЛАВА 1 ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

1. Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Беларуская літаратура» (далей – вучэбная праграма) для IX класа распрацавана ў адпаведнасці з канцэпцыяй вучэбнага прадмета «Беларуская літаратура» і рэалізуе прынцып адноснай завершанасці зместу літаратурнай адукацыі на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі.

2. Галоўная мэта навучання вучэбнаму прадмету «Беларуская літаратура» – далучэнне вучняў да мастацтва слова ў кантэксце духоўнага, сацыяльна-гістарычнага жыцця народа і фарміраванне на гэтай аснове мастацкага мыслення, эстэтычных пачуццяў, чытацкай і маўленчай культуры, выхаванне чалавека з глыбокім гуманістычным і дэмакратычным светапоглядам.

3. Змест вучэбнай праграмы грунтуецца на вывучэнні ключавых літаратурных твораў адпаведных культур (сярэдневяковай, рэнесансавай, Новага часу, XX стагоддзя, сучаснай). Навучанне беларускай літаратуры ў дыялогу культур арыентавана на фарміраванне чалавека ў культуры і чалавека культуры, здольнага ўмела карыстацца ведамі, усведамляць іх, разважаць, асэнсоўваць і параўноўваць набыткі розных культур.

Увага вучняў на гэтым этапе навучання канцэнтруецца на мастацкіх творах, чытанне якіх папярэджаеца і суправаджаецца гісторыка-культурным каменціраваннем (з падключэннем інфармацыі пра сувязі літаратурных твораў з эпохай, выяўленнем закладзеных у іх пазачасавых, вечных каштоўнасцей і іх сучаснага гучання).

Аснову вучэбнага прадмета «Беларуская літаратура» складаюць літаратурныя творы, засваенне якіх дае вучням разнастайныя веды і ўяўленні пра чалавека і яго стасункі з прыродай, іншымі людзьмі і самім сабой, пра жыццё грамадства, гістарычныя падзеі, лёс выдатных асоб.

У працэсе навучання ў IX класе паглыбляюцца веды вучняў пра структуру мастацкага твора, сродкі мастацкай выразнасці, літаратурныя роды і жанры мастацкай літаратуры, даецца першаснае ўяўленне пра асноўныя адметнасці стылю (творчай індывідуальнасці) пісьменніка. Асэнсаванне тэарэтычных паняццяў паспрыяе больш глыбокаму ўспрымання літаратуры як мастацтва слова. Вывучэнне літаратуры і выхаванне літаратурай – з'явы ўзаемазвязаныя і ўзаемазалежныя. Знаёмства з лепшымі творамі айчынных і некаторых замежных пісьменнікаў у храналагічнай паслядоўнасці дапамогуць сфарміраваць у вучняў належныя эстэтычныя і грамадскія ідэалы, выхаваць сапраўдных грамадзян і патрыётаў.

У працэсе вывучэння манаграфічных тэм прадугледжана атрыманне вучнямі крытыка-біяграфічных ведаў пра жыццё і творчасць пісьменнікаў. Прапанаваная вучэбнай праграмай фармулёўка «Слова пра пісьменніка» мае на ўвазе зварот да асноўных фактаў творчай біяграфіі майстра слова, якія непасрэдным чынам тычацца акрэсленых твораў, найбольш ярка прадстаўляюць асобу аўтара і добра ілюструюць спецыфіку часу.

Практычная значнасць літаратурнага матэрыялу ў IX класе заключаецца ў тым, што з яго дапамогай фарміруецца сістэма духоўна-маральных і грамадзянскіх каштоўнасцей асобы. Уменні аналізаваць жыццёвыя сітуацыі, адлюстраваныя ў мастацкім творы, і лёсы герояў (учынак і яго светапоглядныя, маральныя, псіхалагічныя матывіроўкі, маральны выбар і яго наступствы для асобы) вучань пераносіць на рэальныя сітуацыі і характары і такім чынам аказваецца падрыхтаваным да сустрэчы з нечаканымі абставінамі ў жыцці.

Для развіцця пазнавальных інтарэсаў, выхавання мастацка-эстэтычнага густу і фарміравання цэласнага светапогляду вучняў пры навучанні беларускай літаратуры мэтазгодна прадугледжваць рэалізацыю міжпрадметных сувязей перш за ўсё з такімі вучэбнымі прадметамі, як «Беларуская мова», «Руская літаратура», «Мастацтва (айчыннае і сусветнае мастацкае культуры)», «Гісторыя Беларусі». Міжпрадметныя сувязі актуалізуюцца на ўсіх этапах навучання, іх рэалізацыя ў адукацыйным працэсе ўзбагачае дыялог літаратуры з іншымі відамі мастацтва (жывапіс, музыка, фотамастацтва, кіно, тэатр і інш.), эфектыўна ўздзейнічае на маральна-этычнае, інтэлектуальнае, эмацыянальнае, эстэтычнае развіццё асобы.

4. Структура ўрокаў беларускай літаратуры і іх форма абумоўліваюцца мэтавымі ўстаноўкамі, узростам вучняў, мастацкай своеасаблівасцю твора, этапамі яго вывучэння. Гутарка і лекцыя, чытанне і абагульненне, аналіз і сачыненне, абарона праектаў і завочная экскурсія, «паэтычная хвілінка» і работа з вучэбным дапаможнікам – усе гэтыя формы навучання маюць сваю спецыфіку, якая праяўляецца ва ўнутранай логіцы разгортвання ўрока, і забяспечваюць такія яго якасці, як цэласнасць, навучальнасць, выхаваўчасць і развіццёвая скіраванасць, праблемнасць, дзейнасны характар, дыялагічнасць.

У адукацыйнай практыцы могуць выкарыстоўвацца як традыцыйныя, так і электронныя сродкі навучання, якія павінны быць скіраваны на дасягненне мэт і задач літаратурнай адукацыі.

5. Літаратуры ў сістэме адукацыі і выхавання належыць асаблівае культуратворчае роля дзякуючы здольнасці пераўтвараць унутраны свет асобы і ўплываць на духоўнае ўзбагачэнне жыцця, рабіць яго па-сапраўднаму цікавым, змястоўным, насычаным. З гэтай прычыны неабходна імкнуцца ўключыць вучняў у працэс пазакласнай работы і выхавання.

6. Факультатыўныя заняткі, праца літаратурных гурткоў, сістэматычны выпуск газет, бюлетэняў, часопісаў і альбомаў; падрыхтоўка тэматычных выставак, аглядаў сучаснай

літаратуры; правядзенне літаратурных ранішнікаў, вечарын, віктарын, сустрэч з пісьменнікамі, дзеячамі культуры і мастацтва – усё гэта спрыяе стварэнню ў класе атмасферы творчасці, павагі да кнігі, да мастацкага слова.

Для арганізацыі факультатывных заняткаў па беларускай літаратуры ў IX класе распрацавана адпаведнае вучэбна-метадычнае забеспячэнне: вучэбныя праграмы, дапаможнікі для вучняў і дапаможнікі для настаўнікаў.

7. На вывучэнне беларускай літаратуры ў IX класе адведзена 53 гадзіны (з іх 45 гадзін – на вывучэнне твораў, 4 гадзіны – на творчыя работы, 4 гадзіны – на ўрокі па творах для дадатковага чытання).

Са спіса твораў, прапанаваных для дадатковага чытання, настаўнік выбірае тыя, выкарыстанне якіх ён лічыць найбольш дарэчным у пэўным класным калектыве, улічваючы індывідуальныя магчымасці вучняў і наяўнасць тэкстаў у бібліятэчным фондзе ўстановы адукацыі.¹

¹ Творы, прапанаваныя ў спісе для дадатковага чытання, можна знайсці ў кнігах серыі «Школьная бібліятэка», якія знаходзяцца ў бібліятэчным фондзе ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі.

Рэзэрв вучэбнага часу настаўнік выкарыстоўвае па сваім меркаванні на чытанне і асэнсаванне літаратурных твораў.

Гадзіны, адведзеныя на творчыя работы, настаўнік размяркоўвае ў адпаведнасці з каляндарна-тэматычным планаваннем.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА (53 гадзіны)

Уводзіны (1 гадзіна)

Літаратура як мастацтва слова. Яе грамадскае прызначэнне.

I. ЧАЛАВЕК І ГРАМАДСТВА. ПОСТАЦІ АЙЧЫННАЙ ГІСТОРЫІ Ў БЕЛАРУСКАЙ ЛІТАРАТУРЫ (5 гадзін)

«Жыццё Ефрасінні Полацкай» (1 гадзіна).

Адлюстраванне ў творы жыцця і дзейнасці асветніцы. Духоўны подзвіг Ефрасінні Полацкай. Рэальныя і гістарычныя факты ў творы. Адметнасць кампазіцыі «Жыццё...».

Тэорыя літаратуры. Пачатковае паняцце пра жанр жыцця.

Беларускі летапіс («Летапісец вялікіх князёў літоўскіх», «Беларуска-літоўскі летапіс (1446)» – урывак «Пахвала вялікаму князю Вітаўту») (1 гадзіна).

Беларускія летапісы як вытокі мастацкай прозы. Адлюстраванне гістарычнага мінулага ў летапісных творах, іх патрыятычны пафас. Услаўленне мужнасці, міжнароднага аўтарытэту князя Вітаўта, яго гераічных подзвігаў у старажытным беларускім летапісе.

Тэорыя літаратуры. Летапіс як жанр літаратуры.

Мастацтва. Архітэктура: Сафійскі сабор у Кіеве (XI ст.); Сафійскі сабор у Ноўгарадзе (XII ст.); Сафійскі сабор у Полацку (XII ст.); Каложская царква ў Гродне (XII ст.).

Жывапіс: А. Кашкурэвіч. «Еўфрасіння Полацкая – асветніца»; П. Сергіевіч. «Усяслаў Полацкі»; Г. Вашчанка. «Грунвальдская бітва»; М. Басалыга. «Вялікі князь Вітаўт».

Музыка: А. Мдывані, В. Елізар’еў. Балет «Страсці».

Францыск Скарына. Прадмова да кнігі «Юдзіф» (урывак) (1 гадзіна).

Слова пра першадрукара і асветніка-гуманіста.

Агульназначавачы змест прадмовы. Сцвярджэнне ідэі патрыятызму, грамадзянскага абавязку.

Значэнне дзейнасці Ф. Скарыны.

Мікола Гусоўскі. Паэма «Песня пра зубра» (2 гадзіны).

Мікола Гусоўскі – паэт-гуманіст.

«Песня пра зубра» як выдатны твор старажытнай беларускай літаратуры. Жанр, сюжэт і кампазіцыя паэмы. Тэма Радзімы ў творы. Сімвалічнае значэнне вобраза зубра. Вобраз князя Вітаўта, высокая аўтарская ацэнка дзейнасці князя.

Тэорыя літаратуры. Гуманізм у літаратуры.

Мастацтва. Скульптура: А. Дранец. «Францыск Скарына»; У. Панцалееў. Помнік М. Гусоўскаму ў Мінску.

Жывапіс: Я. Драздовіч. «Францыск Скарына», «Друкарня Францыска Скарыны ў Вільні»; В. Барабанцаў. «Мікола Гусоўскі»; М. Басалыга. «Мікола Гусоўскі»; А. Кашкурэвіч. Ілюстрацыі да паэмы «Песня пра зубра»; Я. Кулік. Ілюстрацыі да паэмы «Песня пра зубра».

Музыка: Д. Смольскі. Опера «Францыск Скарына».

Кінамастацтва: «Песня пра зубра» (рэжысёр Э. Перагуд).

II. РАМАНТЫЧНАЕ І РЭАЛІСТЫЧНАЕ АДЛЮСТРАВАННЕ ЖЫЦЦЯ Ў МАСТАЦКАЙ ЛІТАРАТУРЫ (8 гадзін)

Ян Баршчэўскі. Аповяданні «Шляхціц Завальня», «Плачка», «Белая Сарока» (са зборніка «Шляхціц Завальня, або Беларусь у фантастычных аповяданнях») (2 гадзіны).

Слова пра пісьменніка.

Галоўны літаратурны твор пісьменніка «Шляхціц Завальня» – зборнік фантастычных аповяданняў. Цесная сувязь кнігі з беларускай міфалогіяй і фальклорам. Выяўленне асаблівасцей светапогляду беларусаў. Характэрнае духоўнае свету чалавека, які трымаецца векавых традыцый, звычаяў. Роля вобраза Завальні ў творы. Рамантычныя сюжэты і вобразнасць. Сімваліка вобразаў.

Тэорыя літаратуры. Рамантычны герой.

Адам Міцкевіч. Балада «Свіцязянка» (1 гадзіна).

Слова пра пісьменніка.

А. Міцкевіч і Беларусь. Паэтычнае асэнсаванне беларускага фальклору і міфалогіі ў баладзе. Рамантычнае вырашэнне тэмы кахання ў творы.

Мастацтва. Скульптура: А. Заспіцкі, А. Фінскі. Помнік Адаму Міцкевічу ў Мінску.

Жывапіс: В. Ваньковіч. «Партрэт Адама Міцкевіча», «Міцкевіч на скале Аю-Даг»; С. Герус. «Адам Міцкевіч»; У. Пракапцоў. «А. Міцкевіч. Боль паэта»; К. Альхімовіч. «Свіцязянка»; У. Пасюкевіч. «Свіцязянская балада. Паэт А. Міцкевіч»; малюнкi Н. Орды «Сядзіба Міцкевічаў у Завоссі», «Туганавічы».

Канстанцін Вераніцын. Паэма «Тарас на Парнасе» (1 гадзіна).

Аўтарства і час напісання паэмы. Сатырычны і гумарыстычны пафас твора. Сцвярджэнне ідэі народнасці ў літаратуры. Роля міфалагічных персанажаў у раскрыцці тэмы і ідэі твора. Тарас як тыповы народны герой, рысы яго характару: кемлівасць, абачлівасць, дасціпнасць. Выяўленчае майстэрства аўтара ў абмалёўцы персанажаў.

Тэорыя літаратуры. Пачатковае паняцце пра народнасць літаратуры. Пародыя і бурлеск у літаратуры.

Мастацтва. Скульптура: літаратурна-мастацкая кампазіцыя «Канстанцін Вераніцын і яго паэма «Тарас на Парнасе»» ў Гарадку (Віцебская вобласць).

Жывапіс: «Канстанцін Вераніцын» (малюнак С. Харэўскага); ілюстрацыі да паэмы «Тарас на Парнасе» (мастакі У. Гладкевіч, Н. Гуціеў, В. Славук).

Тэатральнае мастацтва: спектакль «Тарас на Парнасе» (Беларускі рэспубліканскі тэатр юнага гледача, рэжысёр Н. Башава).

Вінцэнт Дунін-Марцінкевіч. Фарс-вадэвіль «Пінская шляхта» (2 гадзіны).

Слова пра пісьменніка.

Жанравае вызначэнне, сатырычны і гумарыстычны пафас твора. Выкрыццё царскага чыноўніцтва. Вобраз Кручкова, яго тыповасць. Вобразы засцяпковай шляхты. Праблема бацькоў і дзяцей. Майстэрства драматурга ў разгортванні інтрыгі, сюжэта, у стварэнні камічнага эфекту. Гратэск і шарж як прыёмы фарса-вадэвіля.

Тэорыя літаратуры. Фарс і вадэвіль як камедыйныя жанры.

Мастацтва. Скульптура: Л. Гумілеўскі, С. Гумілеўскі. Помнік В. Дуніну-Марцінкевічу і С. Манюшку ў Мінску; М. Якавенка. Помнік В. Дуніну-Марцінкевічу ў Тупальшчыне (Валожынскі раён); В. Янушкевіч. «В. Дунін-Марцінкевіч» (гіпс).

Жывапіс: У. Тоўсцік. «Вінцэнт Дунін-Марцінкевіч – драматург»; І. Рэй. «В. Дунін-Марцінкевіч з дочкамі Камілай і Цэзарынай»; Я. Ціхановіч. «Партрэт Вінцука Дуніна-Марцінкевіча».

Музыка: У. Кандрусевіч. Мюзікл «Залёты» (паводле В. Дуніна-Марцінкевіча); І. Лучанок. Цыкл для голасу з суправаджэннем «О, Радзіма бацькоў».

Тэатральнае мастацтва: спектакль «Пінская шляхта» (Нацыянальны акадэмічны тэатр імя Янкі Купалы, рэжысёр М. Пінігін).

Францішак Багушэвіч. Прадмова да зборніка «Дудка беларуская»; вершы «Мая дудка», «Хмаркі» (2 гадзіны).

Слова пра пісьменніка.

Ідэйны змест прадмовы да зборніка «Дудка беларуская». Пошукі асноў духоўнага і гістарычнага адраджэння народа.

Аўтарскі погляд на ролю паэта і паэзіі ў вершы «Мая дудка». Паэтычнае асэнсаванне ўласнага лёсу ў алегарычным вершы «Хмаркі».

Тэорыя літаратуры. Прадмова як жанр публіцыстычнай літаратуры.

Мастацтва. Скульптура: Л. Гумілеўскі, С. Гумілеўскі. Помнік Ф. Багушэвічу ў Смаргоні.

Жывапіс: Я. Ціхановіч. «Партрэт Францішка Багушэвіча».

III. НАЦЫЯНАЛЬНАЕ І АГУЛЬНАЧАЛАВЕЧАЕ Ў МАСТАЦТВЕ СЛОВА (14 гадзін)

Янка Купала. Вершы «А хто там ідзе?», «Мая малітва» («Я буду маліцца і сэрцам, і думамі...»), «Жня», «Явар і каліна», «Роднае слова» («Магутнае слова, ты, роднае слова!...»); паэма «Бандароўна» (5 гадзін).

Слова пра пісьменніка.

Лірыка. Асэнсаванне гістарычнага лёсу беларускага народа. Агульначалавечыя матывы ў вершах. Ідэя вечнасці жыцця, кахання, гармонія чалавека і прыроды. Жанравае, вобразнае, інтанацыйнае багацце лірыкі.

«Бандароўна». Фальклорная першакрыніца паэмы. Рамантычная аснова твора. Сутнасць канфлікту. Вобразы-антыподы. Драматызм дзеяння. Маральнае хараство Бандароўны.

Тэорыя літаратуры. Жанры лірыкі (паглыбленне паняцця).

Мастацтва. Скульптура: З. Азгур. Помнік Янку Купалу ў Вязынцы (Мінская вобласць); А. Анікейчык. Помнік Янку Купалу ў Нью-Ёрку (Араў-парк); помнік Янку Купалу ў Мінску (скульптары А. Анікейчык, Л. Гумілеўскі, А. Заспіцкі, архітэктары Ю. Градаў, Л. Левін).

Жывапіс: В. Шаранговіч. «А хто там ідзе?»; П. Сергіевіч. «А хто там ідзе?»; М. Савіцкі. «Янка Купала»; А. Кашкурэвіч. Ілюстрацыі да паэмы «Бандароўна»; М. Басалыга. Ілюстрацыі да паэмы «Бандароўна».

Музыка: Ю. Семянкія. «Явар і каліна»; песні і раманы на словы паэта (кампазітары У. Алоўнікаў, А. Багатыроў, В. Войцік, Д. Камінскі, С. Картэс, В. Кузняцоў, М. Літвін, І. Лучанок, А. Мдывані, Л. Мурашка, Д. Смольскі, У. Солтан, А. Чыркун); Творы па беларускай літаратуры для завучвання на памяць (паэмы, вершы, проза, песні): мастацкае электроннае выданне на 2 кампакт-дысках. – Мінск : Мастацкая літаратура, 2006–2007.

Якуб Колас. Вершы «Не бядуй!», «Родныя вобразы», «Першы гром», паэма «Новая зямля» (6 гадзін).

Слова пра пісьменніка.

Лірыка. Элегічнае і аптымістычнае ў паэзіі Якуба Коласа («Не бядуй!»). Паэтызацыя роднай прыроды («Родныя вобразы», «Першы гром»). Рытміка-інтанацыйны лад вершаў Якуба Коласа.

«Новая зямля» – мастацкая энцыклапедыя народнага жыцця. Аўтабіяграфічнасць паэмы, яе творчая гісторыя. Жанравыя асаблівасці твора. Народны побыт і прырода ў паэме. Вобразы ў паэме: мудрасць і душэўная прыгажосць Антося, Ганны; вобразы дзяцей. Трагедыя лёсу Міхала. Філасофская ідэя зямлі і волі. Сімвалічны сэнс назвы твора. Паэтычнае майстэрства Якуба Коласа.

Тэорыя літаратуры. Паэма як жанр (паглыбленне паняцця).

Мастацтва. Скульптура: З. Азгур. Помнік Якубу Коласу (архітэктары Ю. Градаў, Л. Левін); мастацка-мемарыяльны комплекс «Шлях Коласа».

Жывапіс: У. Стальмашонак. «Партрэт Якуба Коласа»; А. Волкаў. «Настаўніцкі з’езд 1906 года»; В. Шаранговіч. Ілюстрацыі да паэмы «Новая зямля»; С. Герус. «Якуб Колас. Новая зямля»; У. Сулкоўскі. Серыя палотнаў «Радзіма Якуба Коласа».

Музыка: У. Алоўнікаў. «Дуб», «Глуха шэпча лес», «Мой родны кут»; Л. Захлеўны. «На новай зямлі»; Ю. Семянкія. «Добра ў лузе ў час палудні»; Ю. Семянкія. Опера «Новая зямля» (лібрэта А. Петрашкевіча).

Тэатральнае мастацтва: спектакль «Міхалава зямля» (Беларускі дзяржаўны тэатр юнага гледача, рэжысёр У. Савіцкі).

Максім Багдановіч. Вершы «Санет» («Паміж пясчоў Егіпецкай зямлі...»), «Маладыя гады», «Жывеш не вечна, чалавек...», «Плакала лета, зямлю пакідаючы...» (2 гадзіны).

Слова пра паэта.

Нацыянальныя і агульначалавечыя матывы ў паэзіі М. Багдановіча. Багацце духоўнага свету лірычнага героя. Пошукі гармоніі, услаўленне красы жыцця і мастацтва. Рытмічнае багацце і мілагучнасць верша.

Тэорыя літаратуры. Санет (паглыбленне паняцця).

Мастацтва. Скульптура: С. Вакар. Помнік М. Багдановічу.

Жывапіс: Г. Вашчанка. «М. Багдановіч»; В. Волкаў. «М. Багдановіч»; У. Новак. «М. Багдановіч у Ялце»; У. Пасюкевіч. ««У краіне светлай...» (М. Багдановіч)»; В. Шматаў. «Партрэт Максіма Багдановіча».

Музыка: Г. Гарэлава. Вакальны цыкл «Дзявочыя песні»; І. Лучанок. «Вераніка»; Ю. Семянкія. Опера «Зорка Венера»; Я. Тарасевіч. «Асенняя песня (Плакала лета)»; Л. Шлег. Вакальны цыкл «Вянок»; песні і раманы на словы паэта (кампазітары А. Абіліёвіч, М. Аладаў, А. Багатыроў, У. Мулявін, І. Палівода, А. Туранкоў, Э. Тырманд).

Максім Гарэцкі. Апавяданне «Роднае карэнне» (1 гадзіна).

Слова пра пісьменніка.

«Роднае карэнне». Тэма вернасці роднай зямлі, служэння інтэлігенцыі народу. Вобраз Архіпа Лінкевіча – вясковага інтэлігента з абуджаным сумленнем, пачуццём абавязку перад людзьмі, які імкнецца пазнаць жыццё, знайсці «першапрычыну ўсякае істоты». Жыццёвая мудрасць дзеда Яхіма, яго завет маладому пакаленню.

Тэорыя літаратуры. Вобразы аўтара і апавядальніка (паглыбленне паняцця).

Мастацтва. Скульптура: Э. Астаф’еў. Рэльефны партрэт М. Гарэцкага для мемарыяльнай дошкі.

Жывапіс: А. Крывенка. «Максім Гарэцкі».

Тэатральнае мастацтва: спектакль «Атрута» (рэжысёр М. Стрыжоў).

IV. ЧАЛАВЕК У ЧАСЕ І ПРАСТОРЫ Ў ТВОРАХ БЕЛАРУСКАЙ ЛІТАРАТУРЫ (15 гадзін)

Кузьма Чорны. Апавяданне «На пыльнай дарозе» (1 гадзіна).

Слова пра пісьменніка.

Мастацкае ўвасабленне аўтарскай формулы «Чалавек – гэта цэлы свет». Майстэрства пісьменніка ў раскрыцці ўнутранага свету герояў. Гуманістычны і жыццесцвярджальны пафас апавядання. Сімвалічны сэнс вобраза дарогі.

Тэорыя літаратуры. Псіхалагізм у літаратуры (пачатковае паняцце).

Мастацтва. Скульптура: З. Азгур. «Пісьменнік Кузьма Чорны».

Жывапіс: І. Ахрэмчык. «Партрэт К. Чорнага»; Х. Ліўшыц. «Янка Купала і Кузьма Чорны ў Пячышчах у 1942 годзе».

Аркадзь Куляшоў. Вершы «Мая Бесядзь», «Спакойнага шчасця не зычу нікому...», «На паўмільярдным кіламетры», «Нябёсы – акіян, я знаў даўно...» (2 гадзіны).

Слова пра паэта.

Грамадзянская, маральна-этычная і філасофская тэматыка вершаў. Раскрыццё агульначалавечага праз глыбока асабістае. Услаўленне чалавека, яго духоўных каштоўнасцей, бязмежнасці пазнання сябе і свету. Паэтычнае майстэрства А. Куляшова.

Тэорыя літаратуры. Лірычны герой (паглыбленне паняцця).

Мастацтва. Жывапіс: У. Кожух. «Новая дарога»; М. Рагалевіч. «Беларуская калыханка»; А. Бараноўскі. «Пара залатых бяроз»; Г. Вашчанка. «Крылы»; Я. Драздовіч. «Космас», «Артаполіс», «Трывеж», «Панарама месячнага горада», «Падкружніковы крайвід на планеце Сатурн».

Выяўленчае мастацтва: Л. Талбузін. Медаль «Аркадзь Куляшоў».

Музыка: Э. Наско. Вакальная музыка «Рамансы на вершы А. Куляшова».

Максім Танк. Вершы «Мой хлеб надзённы», «Завушніцы», «Ты яшчэ толькі намёк на чалавека...», «Не знаю...» (2 гадзіны).

Слова пра паэта.

Тэмы і вобразы паэзіі Максіма Танка. Філасофскі роздум пра чалавека, яго жыццёвае прызначэнне. Увага да духоўнага свету чалавека, агульначалавечых каштоўнасцей. Шматграннасць паэтыкі.

Тэорыя літаратуры. Рытміка-інтанацыйны лад верша (паглыбленне паняцця).

Мастацтва. Скульптура: І. Міско, А. Фінскі. Помнік Максіму Танку ў Мядзелі.

Жывапіс: Г. Гарэлаў. «Партрэт Максіма Танка»; С. Вярсоцкі. «Возера Нарач»; С. Герус. «Партрэт М. Танка»; Я. Зайцаў. «Партрэт М. Танка»; Н. Шчасная. «Партрэт М. Танка».

Музыка: У. Мулявін. Раманс «Завушніцы»; Д. Смольскі. Раманс «Быць чалавекам я рад»; Ю. Талеснік. Раманс «Завушніцы»; Э. Тырманд. Рамансы «Мой хлеб надзённы», «Сасна», «Ва ўсім, вядома, вінават».

Іван Шамякін. Аповесць «Непаўторная вясна» (1-я кніга пенталогіі «Трывожнае шчасце») (3 гадзіны).

Слова пра пісьменніка.

Адлюстраванне даваеннага жыцця моладзі ў аповесці «Непаўторная вясна». Духоўны свет Пятра і Сашы, іх узаемаадносіны. Паэзія кахання і прыгожых чалавечых пачуццяў. Маральна-этычная праблематыка аповесці. Эмацыянальна-псіхалагічная змястоўнасць твора. Лірычны характар аўтарскага пісьма.

Мастацтва. Жывапіс: Н. Шчасная. «У снежныя зімы. Партрэт пісьменніка І. П. Шамякіна».

Тэатральнае мастацтва: спектакль «Трывожнае шчасце».

Янка Брыль. Аповяданне «Memento mori» (1 гадзіна).

Слова пра пісьменніка.

Паказ вайны ў аповяданні. Маральны подзвіг старога селяніна ў творы. Уменне аўтара бачыць гераічнае за рамкамі бытавых сцэн. Асуджэнне фашызму ў аповяданні. Глыбокае разуменне народнага гераізму. Урачыстая танальнасць аўтарскага пісьма.

Мастацтва. Скульптура: С. Вакар. «Пісьменнік Я. Брыль».

Жывапіс: У. Тоўсцік. «Янка Брыль»; В. Грамыка. «Партрэт Я. Брыля».

Уладзімір Караткевіч. Аповесць «Дзікае паляванне караля Стаха» (4 гадзіны).

Слова пра пісьменніка.

Гістарычная аснова твора. Каларыт, атмасфера мінулай эпохі (80-я гг. XIX ст.). Роздум аб прызначэнні чалавека на зямлі, аб лёсе беларускага народа, узаемасувязі розных гістарычных эпох. Праблемы добра і зла, кахання, мужнасці і гераізму. Вобразы Андрэя Беларэцкага, Андрэя Свеціловіча і Надзеі Яноўскай. Асаблівае кампазіцыйнае твора.

Тэорыя літаратуры. Жанр аповесці (паглыбленне паняцця).

Мастацтва. Скульптура: І. Голубеў. Помнік У. Караткевічу ў Оршы (Віцебская вобласць).

Жывапіс: У. Батура. «Уладзімір Караткевіч»; У. Тоўсцік. «Памяці Караткевіча»; У. Зінкевіч. «Партрэт У. Караткевіча»; М. Будавай. «Партрэт У. Караткевіча»; ілюстрацыі да аповесці «Дзікае паляванне караля Стаха» М. Басалыгі, А. Кашкурэвіча, Ю. Якавенкі.

Музыка: У. Солтан. Опера «Дзікае паляванне караля Стаха».

Кіна- і тэлемастацтва: «Дзікае паляванне караля Стаха» (рэжысёр В. Рубінчык); «Памяць каменя» (сцэнарыст У. Караткевіч); «Сведкі вечнасці» (сцэнарыст У. Караткевіч); «Чорны замак Альшанскі» (рэжысёр М. Пташук).

Яўгенія Янішчыц. Вершы «Ты пакліч мяне. Пазаві...», «Чаму ніколі не баюся я...», «Не воблака, а проста аблачынка...», «Любоў мая...» (2 гадзіны).

Слова пра паэта.

Тэматычная палітра паэзіі Яўгеніі Янішчыц: малая радзіма, казачная палеская прырода, вясковы і гарадскі побыт, лірыка кахання. Разнастайнасць пафасу ў творах: ад мажорнага, радаснага, да сумнага, трывожнага.

Мастацтва. Жывапіс: В. Масцераў. «Яўгенія Янішчыц»; А. Лось. «Паэтэса Яўгенія Янішчыц»; Г. Вашчанка. «Маё Палессе».

Музыка: песні і рамансы на словы паэтэсы (кампазітары Ю. Семяняка, Р. Давыдаў, М. Юрко і інш.).

Тэатральнае мастацтва: мнаспектакль «Прыпадаю да нябёс» (Беларускі паэтычны тэатр аднаго акцёра «Зніч», маст. кіраўнік Г. Дзягілева).

Рэзэрв вучэбнага часу (1 гадзіна)

ПАЎТАРЭННЕ І ПАДАГУЛЬНЕННЕ ВЫВУЧАНАГА ЗА ГОД

(1 гадзіна)

Усяго: на вывучэнне твораў – 45 гадзін;

на творчыя работы – 4 гадзіны;

на ўрокі па творах для дадатковага чытання – 4 гадзіны.

СПІС ТВОРАЎ ДЛЯ ЗАВУЧВАННЯ НА ПАМЯЦЬ

Янка Купала. «Явар і каліна».

Якуб Колас. «Леснікова пасада» (з паэмы «Новая зямля») – урывак (са слоў «Мой родны кут, як ты мне мілы!..», заканчваючы словамі «Ка мне, вясна ты маладая!..»).

Максім Танк. «Ты яшчэ толькі намёк на чалавека...».

Яўгенія Янішчыц. «Ты пакліч мяне. Пазаві...».

СПІС ТВОРАЎ ДЛЯ ДАДАТКОВАГА ЧЫТАННЯ

«Аповесць пра Грунвальдскую бітву» (урывак з «Хронікі Быхаўца») (пераклад В. Чамярыцкага).

Бачу Беларусь такой: фотаальбом (вершы з кнігі).

Уладзімір Караткевіч. «Чазенія».

Генры Лангфела. «Спеў аб Гаяваце» (пераклад А. Куляшова).

Максім Лужанін. «Колас расказвае пра сябе».

Мікола Маляўка. Зб. «Старая зямля».

Алесь Марціновіч. «Гістарычныя постаці».

Іван Саверчанка. «Скарб крывічоў: легенда».

Мігель дэ Сервантэс. «Хітры гідальга Дон Кіхот Ламанчскі».

Вальтэр Скот. «Айвенга».

Анатоль Статкевіч-Чабаганаў. «Лёс роду – лёс радзімы».

Міхась Стральцоў. «Загадка Багдановіча».

Алена Стэльмах. «Дуб і крумкач».

Мікола Шабовіч. Зб. «Мая надзея» (вершы з раздзелаў «Верлібры», «Санеты»).

Віктар Шніп. Зб. «Балада камянёў».

Яўгенія Янішчыц. Зб. «Пачынаецца ўсё з любві...», «Зорная паэма».

АСНОЎНЫЯ ВІДЫ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ПА ЛІТАРАТУРЫ

Чытанне і паўнаўважанае ўспрыманне мастацкіх твораў.

Выразнае чытанне мастацкіх твораў.

Вусны і пісьмовы пераказ урыўка з эпічнага твора з элементамі аналізу.

Аргументаванне ўласных ацэнак дзеянняў і ўчынкаў герояў і падзей.

Супастаўленне літаратурнага твора з яго інтэрпрэтацыяй у іншых відах мастацтва.

Падрыхтоўка вуснага выказвання.

Даклад або рэферат на літаратурную тэму па некалькіх крыніцах.

Рэцэнзія, тэзісы, канспект літаратурна-крытычнага артыкула або лекцыі настаўніка.

Водгук на самастойна прачытаную кнігу, прагледжаныя кінафільм, тэлеперадачу, спектакль.

Складанне бібліяграфіі па тэме, прапанаванай настаўнікам.

Напісанне ўласных твораў (вершаў, невялікіх апавяданняў, мастацкіх замалёвак, эсэ і пад.).

Выкананне творчых заданняў.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

У выніку засваення зместу навучання беларускай літаратуры вучні павінны ведаць:

аўтараў, назвы і змест праграмных твораў;

асноўныя эпохі і напрамкі літаратуры;

асноўныя звесткі пра жыццёвы і творчы шлях пісьменнікаў;

тэксты, рэкамендаваныя праграмай для завучвання на памяць;

умець:

аналізаваць мастацкі твор у адзінстве ідэйнага зместу і мастацкай формы;

вызначаць прыналежнасць твора да пэўнага літаратурнага роду, жанру;

вызначаць асноўныя праблемы літаратурнага твора;

характарызаваць літаратурнага героя;

аналізаваць прыёмы раскрыцця характару ў мастацкім творы;

выяўляць аўтарскую пазіцыю;

самастойна ацэньваць вывучаныя творы з улікам іх мастацкай спецыфікі і абгрунтоўваць гэту ацэнку;

рыхтаваць вусны (або пісьмовы) разгорнуты адказ на праблемнае пытанне па вывучаным творы;

рыхтаваць паведамленні, рэфераты і інш., карыстаючыся літаратуразнаўчымі крыніцамі;

аналізаваць і інтэрпрэтаваць мастацкі твор, выкарыстоўваючы звесткі па гісторыі і тэорыі літаратуры;

суадносіць мастацкую літаратуру з грамадскім і культурным жыццём, раскрываць канкрэтна-гістарычны і агульначалавечы змест вывучаных літаратурных твораў;

пісаць сачыненне па вывучаным творы;

складаць план і канспект літаратурна-крытычнага артыкула;

рыхтаваць вусны і пісьмовы водгук на самастойна прачытаную кнігу, прагледжаныя кінафільм, тэлеперадачу, спектакль;

карыстацца рознага роду даведачна-інфармацыйнай літаратурай;

валодаць:

навыкамі абагульнення, сістэматызацыі і супастаўлення вывучанага, выяўлення адметных рыс характару герояў, тыповага ў іх паводзінах, адносінах да жыцця;

уменнямі і навыкамі вуснага і пісьмовага маўлення, лагічнага і выразнага выказвання думак, дастатковым запасам маўленчых сродкаў;

навыкамі параўнання літаратурных твораў з творамі іншых відаў мастацтва;

рознымі відамі літаратурна-творчай дзейнасці (напісанне сачынення, паведамлення і інш.);

навыкамі працы з навукова-крытычнай і даведачнай літаратурай па вызначанай тэме (літаратурна-крытычныя артыкулы, слоўнікі, даведнікі, энцыклапедыі, інтэрнэт-рэсурсы і інш.).

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Русский язык»
для IX класса учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Цель обучения русскому языку – сформировать у учащихся систему знаний о языке и речи; научить их пользоваться языком во всех видах речевой деятельности (чтение, слушание, письмо, говорение) и в избранных сферах применения языка; развивать интеллектуальную, духовно-нравственную, коммуникативную, гражданскую культуру учащихся.

Реализация указанной цели достигается в процессе формирования языковой, речевой, коммуникативной, лингвокультурологической и социокультурной компетенций.

2. Задачи обучения русскому языку:

языковое и речевое развитие учащихся на основе усвоения знаний о системе русского языка на всех его уровнях (фонетическом, лексическом, грамматическом), норм русского литературного языка (произносительных, речевых, словообразовательных, морфологических, синтаксических, орфографических и пунктуационных), правил функционирования языковых средств в речи; обогащение словарного запаса и грамматического строя речи учащихся; формирование правописных умений и навыков, умений пользоваться языком в различных видах речевой деятельности (языковая и речевая компетенции);

формирование коммуникативных умений создавать самостоятельные связные высказывания различных стилей, типов и жанров речи в устной и письменной форме на основе овладения учащимися речеведческими понятиями (культура устной и письменной речи, текст, типы речи, жанры речи, стили речи) (коммуникативная компетенция);

формирование речевой культуры учащихся на основе освоения языка как системы сохранения и передачи культурных ценностей, как средства постижения русской и национальной культуры в контексте общемировой; развитие способности пользоваться культурологическими сведениями для обеспечения полноценной коммуникации (лингвокультурологическая и социокультурная компетенции).

3. Теоретическая и практическая направленность обучения русскому языку и развития речи учащихся подчинена компетентностному подходу, который объединяет два понятия: образовательная компетенция и компетентность. Образовательная компетенция – это общая норма, результат подготовки учащегося по учебному предмету (русскому языку). Содержание образовательной компетенции регламентирует предметно-деятельностную составляющую учебного процесса, комплексное достижение его целей, запланированного результата. Компетентность – это личностные достижения учащегося в области теории и практики владения языком.

Различают метапредметные и предметные компетенции. Важными для обучения русскому языку являются такие метапредметные компетенции, как ценностно-смысловая, учебно-познавательная, информационная. Они регулируют содержательный компонент привлекаемых текстов, учебно-познавательную работу с информацией, учебными моделями, общими схемами; выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации, установление аналогии и т.д. К предметным компетенциям относятся языковая, речевая, коммуникативная, лингвокультурологическая и социокультурная.

4. Оптимальными и эффективными подходами, определяющими теоретическую и методическую базу обучения языку и речи, являются системно-функциональный, коммуникативно-деятельностный и лингвокультурологический.

Системно-функциональный подход предполагает усвоение системы русского языка, единиц разных уровней с точки зрения значения, строения и функционирования; отбор и организацию языкового материала для создания различных видов текстов, формирования языковой и речевой компетенций учащихся.

Коммуникативно-деятельностный подход предполагает направленность занятий по русскому языку на обеспечение максимального приближения учебного процесса к реальному процессу общения, что способствует формированию коммуникативной компетенции.

Лингвокультурологический подход обеспечивает формирование лингвокультурологической компетенции и решение важной задачи – духовно-нравственное, эстетическое, гражданское воспитание учащихся на основе взаимодействия языка, литературы, культуры, что дает возможность приобщить учащихся к национальной, русской и мировой культуре.

Системно-функциональный подход к обучению учащихся V–X классов обуславливает выбор линейно-опережающего и концентрического принципов построения содержания обучения русскому языку как наиболее соответствующих требованиям к организации процесса обучения, развитию и воспитанию языковой и речевой личности. Линейность структуры содержания обучения обеспечивает последовательное изучение многоуровневой системы языка, опережение – параллельное формирование языковых, речевых и коммуникативных умений.

Опережение осуществляется благодаря изучению в V классе пропедевтического раздела «Синтаксис и пунктуация», в VI–VII классах – изучению раздела «Морфология» на синтаксической основе.

Разделы «Культура речи», «Текст», «Стили речи» изучаются концентрически с V по IX класс, «Жанры речи» – с VI по IX класс, что позволяет учитывать возрастные

возможности учащихся, обеспечивать сравнительно раннее ознакомление с необходимым теоретическим материалом для формирования коммуникативно-речевых умений и навыков, прочность усвоения знаний в результате возвращения к теме в каждом последующем классе на новом уровне и в расширенном объеме.

5. Линейно-опережающий и концентрический принципы дают возможность осознавать языковые и речевые явления во взаимосвязи и одновременно формировать и совершенствовать языковую, речевую и коммуникативную компетенции учащихся.

Систематический курс синтаксиса и пунктуации изучается в VIII–IX классах. Синтаксис рассматривается как замыкающее звено языковой системы, в котором используются единицы всех уровней системы языка для реализации его коммуникативной и познавательной функций; на синтаксической основе происходит усвоение норм произношения, процессов словоизменения, формирование речевых и языковых умений, орфографических навыков, следовательно, синтаксис необходимо изучать во взаимосвязи с другими разделами науки о языке.

В соответствии с учебной программой по учебному предмету «Русский язык» (далее – учебная программа) в IX классе продолжается изучение раздела «Синтаксис и пунктуация». Учебный материал представлен следующими учебными темами:

- «Общая характеристика сложного предложения»;
- «Средства связи и их роль в сложном предложении»;
- «Сложносочиненные предложения»;
- «Сложноподчиненные предложения»;
- «Основные виды придаточных частей в сложноподчиненном предложении»;
- «Сложноподчиненные предложения с несколькими придаточными»;
- «Бессоюзные сложные предложения»;
- «Сложные предложения с разными видами связи»;
- «Чужая речь и ее виды. Прямая и косвенная речь. Диалог. Цитация».

6. Принципами отбора содержания обучения являются:

учет функционально-семантических особенностей фактов языковой системы; минимизация теоретических сведений на основе их значимости для речевой деятельности;

учет общих и специфических особенностей белорусского и русского языков; опора на текст (текстоцентрический подход при отборе языкового и дидактического материала);

опора на этнокультуру (при отборе дидактического материала).

7. На учебных занятиях целесообразно сочетать фронтальные, групповые, парные и индивидуальные формы обучения. С целью активизации познавательной деятельности учащихся рекомендуется использовать методы проблемного обучения, интерактивные, эвристические, дискуссии, метод проектов и др. Выбор форм и методов обучения и воспитания определяется учителем самостоятельно на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных в учебной программе требований к результатам учебной деятельности учащихся.

Работа по развитию речи организуется на каждом уроке, при изучении всех разделов и тем курса русского языка. Это обучающие виды работ по развитию связной устной и письменной речи учащихся. Выделение часов на их проведение планирует учитель, исходя из общего количества часов, отведенных на изучение данной темы. Работа над данными видами деятельности может проводиться как в процессе урока, так и при подготовке к нему учащихся дома. Проведение учебных занятий по развитию связной речи учащихся является обязательным.

8. Содержание учебного материала для повторения в конце изученного курса планирует учитель на основе учета усвоенных в течение года знаний, умений и навыков и систематизированного теоретического и практического материала. Требования к умениям и навыкам, которыми должны овладеть учащиеся в процессе изучения всех разделов, указаны в рубриках учебной программы после каждой темы: «Грамматическая норма», «Пунктуационная норма», «Основные требования к результатам учебной деятельности учащихся».

Для диагностики усвоения теоретических сведений, определения результатов учебной деятельности рекомендуются следующие формы контроля:

учебное сообщение;
диктанты различных видов;
изложение (подробное, сжатое, выборочное, с дополнительным заданием);
сочинение;
различные виды разборов в пределах изученного материала;
тестовая работа.

Основная часть учебной программы состоит из трех компонентов: теоретического материала, операционного (виды деятельности) и практического (умения и навыки), что в совокупности и составляет содержание обучения. В конце учебной программы указаны формы и количество обязательных контрольных работ.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(70 ч)

Повторение изученного в VIII классе (3 ч)

Текст. Стили речи (3 ч)

Текст и его основные признаки (повторение). Синтаксическая синонимия (ознакомление).

Стили речи (повторение): языковые средства стилей.

Учебное сообщение; анализ текста; подробное (сжатое) изложение; составление плана текста и написание подробного изложения с сохранением авторских выразительных средств; подбор синтаксических синонимов; составление текста по данному началу.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Выявлять признаки текста, композиционные особенности типов речи; определять признаки речевой ситуации и функциональных стилей речи; уметь характеризовать речевую ситуацию; различать функциональные стили речи; осознанно выбирать средства речевой выразительности для достижения образности, экспрессивности текста; создавать устные и письменные связные высказывания, различные по стилю.

Жанры речи (4 ч)

Отзыв. Реферат. Содержание, композиция, языковые средства.

Учебное сообщение по схеме, опорному конспекту и другому материалу, представленному в учебном пособии; анализ образцов композиционных частей отзыва; написание отзыва о стихотворении; анализ композиционных частей реферата; составление реферата по данному плану-схеме; анализ речевых формул, используемых в реферате; оформление титульного листа реферата; подготовка реферата.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Создавать в устной и письменной форме тексты рассуждений, повествований и описаний.

СИНТАКСИС И ПУНКТУАЦИЯ

(продолжение)

Сложное предложение (41 ч)

Общая характеристика сложного предложения (1 ч)

Значение сложного предложения (ознакомление). Средства связи и их роль в сложном предложении (ознакомление).

Строение сложного предложения: союзные (сложносочиненные, сложноподчиненные) и бессоюзные предложения.

Составление учебного сообщения по схеме; анализ текста; устное (письменное) изложение текста по составленному плану.

Сложносочиненное предложение (8 ч)

Средства связи частей в сложносочиненном предложении: сочинительные союзы, интонация. Сложносочиненные предложения с соединительными, разделительными и противительными союзами. Знаки препинания в сложносочиненном предложении.

Составление учебного сообщения по таблице; анализ текста; развернутый ответ на вопрос; устное изложение текста; сочинение в форме сравнительной характеристики.

Сложноподчиненное предложение (20 ч)

Сложноподчиненное предложение: главная и придаточная части. Средства связи частей в сложноподчиненном предложении: подчинительные союзы, союзные слова, указательные слова. Основные виды придаточных частей: определительная, изъяснительная, обстоятельственные (места, времени, причины, следствия, цели, условия, уступки, образа действия, степени, сравнительная). Знаки препинания в сложноподчиненном предложении.

Сложноподчиненное предложение с несколькими придаточными частями: однородное и неоднородное соподчинение, последовательное подчинение (ознакомление). Знаки препинания в сложноподчиненном предложении с несколькими придаточными частями.

Учебное сообщение по таблице; составление таблиц (аналитической, обобщающей); написание по схеме (плану) рецензии на любимую телепередачу в виде письма ведущему; выборочное изложение; сочинение-рассуждение на предложенную тему; сочинение текста по данному началу.

Бессоюзное сложное предложение (8 ч)

Средства связи частей в бессоюзном сложном предложении: интонация, порядок следования частей. Знаки препинания в бессоюзном сложном предложении.

Учебное сообщение; анализ текста; анализ текстов пословиц, поговорок, загадок; выборочное изложение, сочинение на предложенную тему.

Сложные предложения с разными видами связи (4 ч)

Сложные предложения с разными видами связи: союзной и бессоюзной. Знаки препинания в предложениях с разными видами связи.

Учебное сообщение; анализ текста; сжатое (подробное) изложение; устное (письменное) сочинение-рассуждение по данному началу.

Грамматическая норма. Правильное построение сложноподчиненного предложения: выбор союза, союзного слова; расположение придаточной части; согласование союзных слов который, какой с опорными словами в главной части, союзного слова чей с определяемым словом в придаточной части.

Пунктуационная норма. Запятая, точка с запятой, тире между частями сложносочиненного предложения; отсутствие запятой в сложносочиненном предложении при наличии общего второстепенного члена. Запятая в сложноподчиненном предложении. Отсутствие запятой между однородными придаточными, соединенными союзом и. Запятая на стыке сочинительного и подчинительного союзов или двух подчинительных союзов (союза и союзного слова). Запятая, точка с запятой в бессоюзном сложном предложении. Двоеточие в бессоюзном сложном предложении. Тире в бессоюзном сложном предложении.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Уметь обнаруживать части в составе сложного предложения и определять их количество; определять тип сложного предложения: союзное (сложносочиненное, сложноподчиненное), бессоюзное, сложное предложение с разными видами связи; определять основные виды придаточных частей в сложноподчиненном предложении; разграничивать союзы и союзные слова; анализировать сложноподчиненные предложения с несколькими придаточными; составлять схемы сложного предложения; составлять сложные предложения по схемам; интонировать сложные предложения; выполнять синтаксический и пунктуационный разбор сложносочиненных, сложноподчиненных, бессоюзных предложений, сложных предложений с разными видами связи; использовать текстообразующую роль различных типов сложных предложений для организации типа речи: сложных предложений со значением обусловленности и синонимичных им конструкций в рассуждении, сложных предложений со сравнительными отношениями и синонимичных им конструкций в описании; сложноподчиненные предложения с придаточной изъяснительной для выражения авторской позиции (оценки, восприятия, отношения) и создания целостности текста; употреблять бессоюзные предложения в разговорной речи; использовать синонимичные синтаксические конструкции (союзные и бессоюзные предложения, сложные и простые предложения) как источник богатства и разнообразия речи.

Чужая речь и ее виды (8 ч)

Прямая речь (углубленное повторение). Знаки препинания в предложениях с прямой речью.

Косвенная речь.

Диалог. Знаки препинания при диалоге.

Цитация. Способы введения цитат в текст. Эпиграф. Знаки препинания при цитировании.

Грамматическая норма. Правила замены прямой речи косвенной.

Пунктуационная норма. Знаки препинания в предложениях с прямой речью (углубленное повторение). Пунктуационное оформление диалога. Пунктуационное оформление цитат, в том числе стихотворных. Оформление эпиграфа к сочинению.

Учебное сообщение; анализ текста; создание текстов с использованием различных способов передачи чужой речи; редактирование предложений; подробное изложение.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Уметь определять способы передачи чужой речи; составлять предложения с прямой и косвенной речью; заменять прямую речь косвенной и наоборот; выполнять синтаксический разбор предложений с прямой речью; использовать различные способы передачи чужой речи при пересказе текста от первого и третьего лица, прямую речь для речевой характеристики героев; уместно использовать цитаты в сочинениях и устных высказываниях для иллюстрации и подтверждения мысли; подбирать эпиграф к сочинению в соответствии с темой и основной мыслью текста.

Повторение изученного в IX классе (2 ч)

Контрольные письменные работы (7 ч)

Из них: диктанты – 2 (2 ч), изложения – 2 (4 ч),

тестовая работа – 1 (1 ч)

Резервное время (2 ч)

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Русская литература»
для IX класса учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Целью изучения литературы является приобщение учащихся к искусству слова в контексте движения духовной и социально-исторической жизни народа и развитие на этой основе художественного мышления и эстетических чувств, творческих способностей, читательской и речевой культуры, формирование нравственно-эстетических ориентаций.

2. Содержание литературного образования составляют четыре основных компонента: 1) знания; 2) система специальных (читательских) умений; 3) опыт самостоятельной литературно-творческой деятельности; 4) система норм отношения к миру, людям, к себе.

Первый компонент учебного предмета «Русская литература» – знания – формируется путем освоения разнообразного историко- и теоретико-литературного материала. Все элементы содержания представлены в учебной программе по учебному предмету «Русская литература» (далее – учебная программа) комплексно, во взаимосвязи историко-функционального, проблемно-тематического, жанрово-родового аспектов, с соблюдением принципов преемственности и доступности.

Основой учебного курса являются литературные произведения, которые отбирались с учетом их художественных достоинств, общечеловеческой значимости, воспитательной ценности, места в творчестве писателя и в истории литературы, актуальности для нашего времени, доступности и интереса для учащихся.

В аннотациях, которые носят рекомендательный характер, внимание обращается на гуманистический смысл произведения, диалектическую связь социального, конкретно-исторического и общечеловеческого в нем, художественное своеобразие, авторскую позицию.

Предоставляется возможность дифференцировать материал в зависимости от уровня подготовленности учащихся. Освоение новых теоретических понятий опирается на преемственность между этапами литературного обучения, которая обеспечивается постепенным усложнением опорных теоретико-литературных категорий, закреплением приобретенных знаний и развитием умений использовать их при анализе художественных текстов.

Второй компонент содержания литературного образования – система специальных (читательских) умений – формируется на основе знаний теории, истории литературы, понимания специфики художественного произведения. Он создает базу для дальнейшего литературного самообразования учащихся.

Учебная программа ориентирует учителя на формирование и развитие у учащихся следующих читательских умений:

умений, связанных с художественным восприятием литературного произведения (представлять, воображать картины и образы, созданные писателем; высказывать первичные впечатления и др.);

аналитических умений (анализ эпизода, сюжета, композиции, художественного языка и др.);

синтезирующих умений (умений сопоставлять, обобщать, делать выводы);
умений, связанных с оценкой художественного произведения.

Третий компонент – опыт самостоятельной литературно-творческой деятельности – приобретает учащимися при условии полноценного первичного восприятия текста на эмоционально-образном уровне, самостоятельного его интерпретирования, проявления личностного отношения к произведению в процессе работы над устными и письменными сочинениями разных жанров, творческого пересоздания словесного текста в другие виды искусства (словесное рисование, иллюстрирование, мизансценирование и др.).

Четвертый компонент содержания литературного образования – система норм отношения к миру, людям, к себе – обеспечивается прежде всего отбором произведений для обязательного изучения, дополнительного чтения. Учебная программа ориентирует учителя не только на изучение литературы, но и на воспитание учащихся ее средствами. Эта идея реализуется в содержании и структуре, предусматривающей и систематизацию знаний о литературе и искусстве, и их осмысление на мировоззренческом, философском и эстетическом уровнях. Таким образом, изучение литературы призвано обеспечить понимание учащимися ее роли и значения для собственного духовного становления, развития самосознания и нравственного самоопределения.

3. В контексте компетентного подхода следует стремиться к усилению практико-ориентированной направленности литературного образования, реализуемой через различные виды деятельности: сопоставление произведений разных видов искусства, выполнение творческих упражнений, подготовку проектов, проведение читательских конкурсов и конференций, литературных диспутов, постановку фрагментов произведений, подбор иллюстративного фото-, аудио- и видеоматериала.

4. Учебная программа IX класса отражает относительно завершенное образование по русской литературе, включая историко-литературный процесс XI–XX вв., выстроенный на ключевых проблемах и творчестве писателей, дающих в художественном отражении объективное представление о мире и человеке.

В теоретико-литературном плане внимание учащихся IX класса сосредоточивается на вопросах: автор – его герои – читательское восприятие; продолжается начатая в предыдущем классе работа над литературным произведением как художественной целостностью.

5. Обучение в IX классе предполагает интенсивное литературное развитие учащихся, для чего требуется основательная начитанность и более глубокое овладение теорией литературы как инструментом анализа художественных текстов. Выбор форм и методов обучения и воспитания определяется учителем самостоятельно на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных в учебной программе требований к результатам учебной деятельности учащихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

После окончания IX класса у учащихся формируется целостное представление о литературном процессе. Этому способствует хронологически выстроенное содержание учебной программы: от литературы Древней Руси и «Слова о полку Игореве» до произведений В. М. Шукшина и В. Г. Распутина. Зарубежная литература представлена фантастической повестью А. Азимова «Двухсотлетний человек».

6. Список для дополнительного чтения носит рекомендательный характер. В нем содержатся произведения широкого жанрово-тематического диапазона, отобранные с учетом возрастных особенностей учащихся и их читательских интересов. Произведения, предложенные для дополнительного чтения, жанрово и тематически связаны с произведениями из списка для чтения и изучения. Они могут быть рекомендованы для самостоятельного прочтения. Учитель также может использовать данные произведения в качестве вспомогательного материала на учебных занятиях: для создания широкого литературного контекста, как иллюстрацию, как основу для творческих заданий или проектной работы и т.д.

Так как учебная программа предусматривает относительное завершение литературного образования, рекомендуется проводить заключительные занятия в форме итоговой научной конференции, литературной игры, литературной гостиной.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(53 ч, из них 1 ч – на написание сочинения)

Введение (1 ч)

Истоки славянской письменности. Становление литературы.

Основные этапы развития русской литературы (Древняя Русь, XVIII–XX вв.).

Начальное понятие о литературном процессе, преемственность идей, художественных образов, средств и типов художественной изобразительности (эпического, лирического, драматического) в литературном процессе.

ЛИТЕРАТУРА ДРЕВНЕЙ РУСИ (XI–XVII вв.)

Богатство и своеобразие культуры Древней Руси. Место древнерусской литературы в мировом литературном процессе. Древнерусская литература как колыбель русской, украинской и белорусской национальных литератур.

Самобытный характер древнерусской литературы. Разнообразие жанров.

«Слово о полку Игореве» (3 ч).

Историческая основа памятника. Сюжет и композиция. Лиризм и публицистичность. Патриотический пафос. Призыв к единению русских земель. Эпичность в изображении Русской земли и судеб людей: Игоря, Ярославны, Всеволода, Святослава и др. Голос автора, гражданина и патриота. Проблема авторства.

Белорусские мотивы в «Слове...». Связь поэмы с фольклором. «Слово о полку Игореве» как историко-культурный памятник славянских народов. Переводы памятника литературы.

Теория литературы. Мастерство художественного перевода.

Литература и искусство. Опера А. П. Бородина «Князь Игорь».

Русская литература XVII в. Начало книгопечатания на Руси. «Домострой» как литературное произведение. Деятельность Симеона Полоцкого.

Для дополнительного чтения

«Задонщина».

«Повесть временных лет» (фрагмент).

Епифаний Премудрый. «Житие Сергия Радонежского».

Б. К. Зайцев. «Преподобный Сергей Радонежский».

М. Г. Булахов. «Слово о полку Игореве» в литературе, искусстве, науке. Краткий энциклопедический словарь.

ЛИТЕРАТУРА XVIII в.

Классицизм (2 ч)

Классицизм как художественная система. Расцвет классицизма в Европе.

Общая характеристика русского классицизма (патриотический пафос, просветительская и критическая направленность, связь с современностью).

Особенности русского классицизма в других видах искусства.

М. В. Ломоносов. «Ода на день восшествия на Всероссийский престол Ея Величества Государыни императрицы Елисаветы Петровны 1747 года», «Разговор с Анакреоном» (одно произведение по выбору учителя).

Патриотический пафос «Оды на день восшествия...». Воспевание страны, ее природы, истории. Программа развития науки и просвещения в России.

«Разговор с Анакреоном». О смысле жизни и поэтическом творчестве. Гуманизм Ломоносова.

Г. Р. Державин. «Властителям и судиям», «Памятник», «Ласточка», «Снигирь» (одно произведение по выбору учителя).

«Властителям и судиям». Обличение несправедливой власти. Гражданская смелость и стремление поэта к истине. Представление о просвещенном государственном деятеле.

«Памятник». Утверждение бессмертия поэтического творчества. Старославянизмы, элементы «высокого стиля» в стихотворении, их роль.

«Ласточка», «Снигирь». Выход за рамки традиций классицизма. Стремление передать личные чувства и авторские переживания в стихотворении. Живой и образный язык. Реальные адресаты произведений. Отражение в образе ласточки идеи о бессмертии человеческой души. Поэтическое осмысление жизни как смены времен года. Философские раздумья о равенстве людей перед смертью. Образ А. В. Суворова как выдающегося полководца и человека. Художественные средства его воплощения в произведении.

Теория литературы. Особенность русского классицизма.

Литература и искусство. Сюжетные полотна А. П. Лосенко, портретная живопись Д. Г. Левицкого, Ф. С. Рокотова; архитектурные ансамбли В. И. Баженова (Смольный институт в Петербурге, дом Пашкова в Москве), М. Ф. Казакова (Русский музей в Санкт-Петербурге, Петербургский и Московский университеты), К. И. Росси (здания Генерального штаба, Сената в Санкт-Петербурге), А. Н. Воронихина (Казанский кафедральный собор в Санкт-Петербурге), А. Д. Захарова (Адмиралтейство), Б. Ф. Растрелли (Большой Екатерининский дворец в Царском Селе).

Для дополнительного чтения

М. В. Ломоносов. «Ода на взятие Хотина».

Г. Р. Державин. «На смерть князя Мещерского».

Д. И. Фонвизин. «Недоросль» (3 ч).

Д. И. Фонвизин – драматург, блестящий публицист, «сатиры смелый властелин» (А. С. Пушкин).

«Недоросль». Идея «просвещенного абсолютизма» в комедии. Конфликт между миром невежества, корысти, деспотизма и защитниками просвещения и человеческого достоинства. Проблемы крепостничества, законности, государственного правления, воспитания, чести, долга. Гуманистический пафос комедии. Особенности построения пьесы и принципы создания характеров. Единство времени, места и действия в комедии.

Теория литературы. Конфликт в комедии.

Сентиментализм (1 ч)

Изображение чувств в литературе сентиментализма. Н. М. Карамзин – первый русский писатель-сентименталист. «Бедная Лиза» – повесть о чувствах простой девушки как откровение времени.

Для дополнительного чтения

Д. И. Фонвизин. «Бригадир», «Придворная грамматика».

Ж. Б. Мольер. «Мещанин во дворянстве»

ЛИТЕРАТУРА XIX в.

Романтизм (1 ч)

XIX в. – новый этап в развитии мировой литературы. Романтизм как одно из ведущих художественных направлений в литературе XIX в. Закономерности его возникновения и развития.

Общественно-исторические и эстетические истоки романтизма. Дж. Г. Байрон, В. Гюго, А. Дюма, В. Скотт, Э. Т. Гофман, Г. Гейне, А. Мицкевич – выдающиеся представители европейского романтизма.

Утверждение свободы личности, ее прав в произведениях романтизма. Герои – яркие, исключительные личности. Необычные обстоятельства, экзотические мотивы.

Обращенность к истории, народным традициям, обычаям, фольклору. Проблема народности в эстетике романтизма.

В. А. Жуковский, Е. А. Баратынский, К. Н. Батюшков, К. Ф. Рылеев, В. К. Кюхельбекер, А. А. Дельвиг как крупные представители русского романтизма. Романтизм в раннем творчестве А. С. Пушкина и М. Ю. Лермонтова.

Своеобразие русского романтизма, обусловленное особенностями исторического развития России и национальных культурных традиций.

В. А. Жуковский. «Вечер», «Море», «Сельское кладбище», «Светлана» (два произведения по выбору учителя) (2 ч).

Слово о В. А. Жуковском, поэте и переводчике.

«Вечер», «Море». Тема Родины в элегиях. Гармония как недостижимый идеал. Авторское восприятие окружающего мира. Романтика таинственного и чудесного в поэзии В. А. Жуковского как отражение его духовных исканий.

«Сельское кладбище». Отражение романтического взгляда на мир и человека: смысл названия, взаимосвязь природы с душевными переживаниями, раздумья на темы жизни и смерти, неумолимости судьбы. Образы лирического героя и поэта в произведении.

«Светлана». Напряженный драматический рассказ о судьбе, таинственный, светлый, согретый верой в торжество доброго. Атмосфера народности в балладе.

Своеобразие поэзии Жуковского, его традиции в литературе следующих десятилетий. Место Жуковского в истории русской литературы. Жуковский-переводчик.

Теория литературы. Представление о романтизме как о художественной системе. Особенности русского романтизма.

Литература и искусство. Живопись К. П. Брюллова («Последний день Помпеи», «Гадающая Светлана»), О. А. Кипренского («Автопортрет», портрет А. С. Пушкина). Опера А. Н. Верстовского «Аскольдова могила».

Для дополнительного чтения

Дж. Г. Байрон. Лирика, «Паломничество Чайльд Гарольда».

В. Гюго. «Отверженные».

В. Скотт. «Айвенго».

В. А. Жуковский. «Цветок», «Людмила».

К. Ф. Рылеев. «Думы», «Я ль буду в роковое время...», «Войнаровский».

Е. А. Баратынский. «Муза», «К чему невольнику мечтания свободы».

А. Мицкевич. Стихотворения, баллады.

Ю. Н. Тынянов. «Кюхля».

Переход к реализму (1 ч)

Социально-исторические и эстетические предпосылки возникновения реализма в русской и зарубежной литературе.

Отличие реализма от классицизма, сентиментализма и романтизма. Национальное своеобразие русского реализма. Классический и критический реализм.

Развитие профессиональной русской критики. В. Г. Белинский и его статьи об А. С. Пушкине, М. Ю. Лермонтове, Н. В. Гоголе.

Теория литературы. Реализм как художественная система.

Литература и искусство. Живопись В. А. Тропинина (портрет А. С. Пушкина, «Портрет сына»), П. А. Федотова («Сватовство майора», «Утро чиновника, получившего первый крестик», «Завтрак аристократа»).

А. С. Грибоедов. «Горе от ума» (4 ч).

Очерк жизни и творчества А. С. Грибоедова: «Ум и дела» его «бессмертны в памяти русской». Грибоедов и декабристы.

«Горе от ума». Просветительские идеи в комедии: темы ума, знания, протеста против насилия и произвола, утверждение независимости и свободы личности. Критика крепостничества и деспотизма. Трагедия Чацкого и его нравственная победа над фамусовским обществом. Фамусов, Скалозуб, Молчалин как символы крепостничества и бюрократической системы. Роль образа Софьи в пьесе. Обобщающий смысл образов комедии. Своеобразие композиции комедии. Афористичность языка.

Черты классицизма и реализма в комедии. Сценическая история комедии «Горе от ума» в России и Беларуси.

Связь с белорусской литературой (В. Дунин-Марцинкевич).

И. А. Гончаров о комедии (статья «Милльон терзаний» в сокращении).

Теория литературы. Конфликт в драматическом произведении.

Для дополнительного чтения

Ю. Н. Тынянов. «Смерть Вазир-Мухтара».

В. Г. Белинский. «Взгляд на русскую литературу 1847 г.» (статья первая).

А. С. Пушкин. «Брожу ли я вдоль улиц шумных...», «Дар напрасный, дар случайный...», «...Вновь я посетил...», «Я памятник себе воздвиг нерукотворный...», «К Чаадаеву», «В Сибирь», «19 октября» (1825), «Мадонна», «Я Вас любил...», «Я помню чудное мгновенье...», «На холмах Грузии», «Пророк», «Поэт», «Поэт и толпа» и др.; роман «Евгений Онегин» (9 ч).

Жизненный и творческий путь поэта (с обобщением ранее изученного). Детство и отрочество. «Смуглый отрок» в садах Царскосельского лицея. Петербургский период. Личное и гражданское в лирике поэта, стремление к социальной справедливости. Юг в жизни ссыльного А. С. Пушкина. Расцвет романтизма в произведениях поэта.

Михайловское. Переход от романтизма к реализму. Романтическое представление о любви, многогранность подлинного чувства. Светлая грусть, одухотворенность, благородство и высота чувств в пушкинской поэзии.

Возвращение из ссылки. Пушкин и декабристы.

Тема поэта и поэзии. Высокое предназначение поэта («Пророк», «Поэт», «Поэт и толпа», «Я памятник себе воздвиг нерукотворный...»). Художественное совершенство пушкинской поэзии.

Болдинская осень 1830 г. – пора творческих открытий. Завершение романа в стихах «Евгений Онегин».

Философская лирика. Раздумья о смысле жизни («Брожу ли я вдоль улиц шумных...», «Вновь я посетил...», «Дар напрасный, дар случайный...»).

Дуэль и гибель Пушкина.

Роль Пушкина в развитии русской литературы.

Теория литературы. Углубление понятия о лирике. Единство формы и содержания в лирическом тексте.

«Евгений Онегин». Историзм в изображении поры «юности мятежной» в жизни дворянской молодежи 20-х гг. XIX в. «Что романтизмом мы зовем»: романтическое мироощущение и романтизм как творческий метод. Реалистическое изображение помещного дворянства, русской природы и деревни. Образ «трижды романтика» Владимира Ленского в реалистическом романе. Татьяна «милый идеал». Особенности личностного развития и жизненных исканий Евгения Онегина. Образ автора. Энциклопедизм романа: нравственно-философская проблематика. Критики о романе.

В. Г. Белинский о произведениях А. С. Пушкина («Сочинения Александра Пушкина». Статьи восьмая и девятая (фрагменты)).

Теория литературы. Становление жанра реалистического романа. Роман в стихах. Композиция романа. Роль лирических отступлений. Пейзаж в романе. Строфика (онегинская строфа); изобразительно-выразительные средства языка. Диалог автора и читателя. Литературный тип.

Литература и искусство. Произведения А. С. Пушкина в музыке, живописи, кино. Опера П. И. Чайковского «Пиковая дама», опера М. И. Глинки «Руслан и Людмила». Рисунки А. С. Пушкина. Иллюстрации Н. Н. Рушевой.

Для дополнительного чтения

А. С. Пушкин. «Борис Годунов», «Маленькие трагедии», «Пиковая дама».

М. Ю. Лермонтов. «Родина», «Когда волнуется желтеющая нива...», «Прощай, немытая Россия», «Дума», «Как часто, пестрою толпою окружен...», «Смерть поэта», «Поэт»; роман «Герой нашего времени» (8 ч).

Очерк жизни и творчества с обобщением изученного.

Лирика. Основные темы и мотивы: вольнолюбие, мятежность, чувства одиночества и тоски, гражданственность и социальная активность. Родина и современники в поэзии Лермонтова. М. Ю. Лермонтов – продолжатель пушкинских традиций в литературе.

М. Ю. Лермонтов и белорусская литература. Лермонтов в переводах на белорусский язык. Традиции Лермонтова в белорусской литературе.

«Герой нашего времени» – реалистический социально-психологический роман. Проблематика и система образов. Печорин в системе действующих лиц произведения. «История души человеческой» в романе.

Главный герой – незаурядная личность; его трагическая судьба. Проблема смысла жизни, социальной активности человека, его ответственности перед временем и перед собой.

Роль композиции в раскрытии характера Печорина и художественного замысла романа. Психологизм, особенности языка.

В. Г. Белинский о лирике М. Ю. Лермонтова и о романе «Герой нашего времени» (статьи «Герой нашего времени. Сочинение М. Лермонтова», «Стихотворения М. Лермонтова» (в сокращении)).

Теория литературы. Социально-психологический роман. Композиция как одно из средств выражения художественной идеи.

Литература и искусство. Рисунки М. Ю. Лермонтова.

Для дополнительного чтения

М. Ю. Лермонтов. «Княгиня Лиговская».

Н. В. Гоголь. «Шинель» (2 ч).

Очерк жизни и творчества с обобщением изученного.

История «маленького человека» Акакия Акакиевича. Проблема потери человеческого достоинства. Равнодушие общества к трагедии человека. Петербург как образ-символ. Роль фантастики в художественном произведении.

Теория литературы. Понятие о гротеске.

Для дополнительного чтения

Ф. М. Достоевский. «Бедные люди».

ЛИТЕРАТУРА XX в.

Обзор (1 ч)

Тенденции развития русской литературы XX в. Основные художественные системы. Ведущие писатели этого периода. Концепция мира и человека. Богатство и разнообразие направлений в русской литературе XX в. Модернизм как новое направление в литературе

начала XX в. Изменения в реализме XX в. Литература СССР и русского зарубежья. Перестройка и литература. Роль возвращенной литературы.

А. И. Куприн. «Гранатовый браслет» (2 ч).

Очерк жизни и творчества.

«Гранатовый браслет». Любовь как «величайшая тайна в мире». Трагическая история любви Желткова. Психологизм в изображении героев. Символика детали.

Андрей Платонов. «В прекрасном и яростном мире» (2 ч).

Сложность, противоречивость, конфликтность окружающего мира. Первое жизненное испытание юноши.

Поэзия второй половины XX в. (2 ч)

Жанрово-стилевые особенности поэзии. Усиление лирико-публицистического начала в творчестве реалистов (Е. А. Евтушенко («Старый друг», «Я что-то часто замечаю...»), Б. А. Чичибабин («Молитва» («Не подари мне легкой доли...»)), А. А. Вознесенский («Стихи не пишутся – случаются...», «Сага» («Ты меня на рассвете разбудишь...»)) и др.). Современное и вечное в поэзии модернистов (И. А. Бродский («Я памятник воздвиг себе иной...») и др.). Лирико-романтическая поэзия Б. Ш. Окуджавы («Ночной разговор», «Ленинградская элегия»), Ю. Д. Левитанского («Кинематограф», «Мое поколение»), Ю. П. Морიც («Мужество», «Зейдер-Зее»). Поэзия В. С. Высоцкого («Белое безмолвие», «Он не вернулся из боя», «Кони привередливые» и др.), развитие бардовской песни. Синтез реализма, модернизма и романтизма в поэзии Б. А. Ахмадулиной (сб. «Возле елки»), А. С. Кушнера (сб. «Ночная музыка»).

Стихотворения Н. М. Рубцова («Памяти матери», «В минуты музыки печальной...»), А. А. Тарковского («Вот и лето прошло...», «Суббота, 21 июня»), Р. И. Рождественского («Человеку надо мало», «Без тебя»), В. Н. Корнилова («Эпоха», «Трава», «Пролог»), Д. С. Самойлова («Сороковые», «А мне приснился сон»), Ю. П. Кузнецова («Атомная сказка»), О. Г. Чухонцева («Этот город деревянный на реке...», «Зычный гудок...») (стихотворения двух-трех авторов по выбору учителя).

Б. Л. Васильев. «А зори здесь тихие...» (2 ч).

Женщина на войне. Образы девушек-зенитчиц и старшины Васкова. Лиричность и трагизм в изображении героев повести.

Теория литературы. «Лейтенантская» проза. Психологизм в изображении человека в экстремальных ситуациях.

Литература и искусство. Художественный фильм «А зори здесь тихие...» режиссера С. И. Ростоцкого (1972). Военная драма «А зори здесь тихие...» режиссера Р. Ф. Давлетьярова (2015).

В. М. Шукшин. «Обида» (2 ч).

Масштаб личности и таланта В. М. Шукшина. Его работа в кино и театре. Творческий поиск художника. Острая постановка социальных и нравственных проблем. Пристальное внимание к человеку, утверждение его достоинства. Стремление писателя «достучаться до его (читателя) сердца» (В. М. Шукшин). Обостренное чувство правды, поиск нравственного идеала.

«Обида». Столкновение наивно-романтического и реального взглядов на жизнь и человека.

Теория литературы. Мастерство создания литературного типа.

Для дополнительного чтения

В. М. Шукшин. «Срезал», «Чудик», «Сельские жители», «Беседы при ясной луне».

В. Г. Распутин. «Пожар» (2 ч).

Размышление о современнике и его жизни, его гражданском мужестве и нравственной позиции. Поиск ответа на вопрос о том, в чем причина «пожара» в душах людей, переставших быть хозяевами на родной земле.

Для дополнительного чтения

- В. Ф. Карамазов. «Смотрите в глаза лемуру».
Б. Л. Васильев. «Вы чьё, старичьё?», «Не стреляйте белых лебедей».
Ф. А. Абрамов. «Деревянные кони», «Алька».
В. С. Маканин. «Антилидер», «Утрата».
Л. С. Петрушевская. «Песни восточных славян».

ИЗ ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

А. Азимов. «Двухсотлетний человек» (1 ч).

Развитие жанра научно-фантастической литературы. Белорусские корни Айзека Азимова. Проблема толерантности в рассказе «Двухсотлетний человек».

Для дополнительного чтения

- Р. Брэдбери. «451 градус по Фаренгейту».
С. Лем. «Солярис».
А. Азимов «Я, робот».

Повторение (1 ч)

Систематизация знаний по теории и истории литературы. Основные эпохи развития литературного процесса (от древнерусской литературы до современности). Художественные методы (классицизм, сентиментализм, романтизм, реализм, модернизм). Конкретно-историческое и общечеловеческое в литературном произведении. Национальное своеобразие русской литературы. Взаимосвязь русской и белорусской литератур.

ДЛЯ ЗАУЧИВАНИЯ НАИЗУСТЬ

- А. С. Грибоедов. Монолог Фамусова или Чацкого.
А. С. Пушкин. 2–3 стихотворения по выбору учащихся и учителя; «Евгений Онегин» (3 отрывка, не более пяти строк каждый).
М. Ю. Лермонтов. 2–3 стихотворения по выбору учащихся и учителя.
Поэзия 1970-х – начала 1990-х гг. (1–2 стихотворения по выбору учащихся).

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УСТНЫХ И ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ ПО ЛИТЕРАТУРЕ

Устный и письменный пересказ художественных произведений или отрывков из них (подробный, краткий, выборочный, художественный, творческий) с элементами анализа.

Устное и письменное сочинение-рассуждение по изученному произведению: формулировка вопроса к изучаемому произведению, развернутый ответ на вопрос, проблемная характеристика (индивидуальная, сравнительная, групповая) героев произведения.

Устный или письменный отзыв о самостоятельно прочитанном произведении, просмотренном кинофильме, телепередаче, спектакле, прослушанной звукозаписи (с мотивировкой своего отношения), об актерском и авторском чтении.

Устное или письменное сочинение в жанре рассказа, дневниковых записей, письма, инсценировки (о посещении выставки, музея, об архитектурных памятниках города и т.д.).

Доклад и реферат на литературную тему (по одному или нескольким источникам).

Составление сложного плана прочитанного произведения и собственного высказывания.

Рецензия на самостоятельно прочитанную книгу, просмотренные кинофильм, телепередачу, спектакль, произведение живописи, прослушанное музыкальное произведение.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

особенности литературных направлений (классицизм, сентиментализм, романтизм, реализм);

жанрово-родовые особенности произведений классицизма, романтизма, реализма;

изученные произведения русской и мировой литератур, их проблематику, основных героев, идейно-художественные особенности, их место и роль в литературном процессе своего времени и значение для современности;

сведения по теории литературы: классицизм, русский классицизм, сентиментализм, романтизм, русский романтизм, особенности реализма как художественного направления; реалистический роман, роман в стихах, социально-психологический роман; поэма (углубленное понятие); конфликт в драматическом произведении, в комедии; композиция как одно из средств выражения художественной идеи; литературный тип, юмор, сатира, единство формы и содержания в лирическом тексте; диалог автора и читателя; строфика (онегинская строфа); изобразительно-выразительные средства языка; жанр военной повести, психологизм в изображении человека в экстремальных ситуациях; мастерство создания литературного типа.

Учащиеся должны уметь:

разбираться в литературном процессе, его периодах;

определять художественный метод (классицизм, сентиментализм, романтизм, реализм, модернизм);

определять род и жанр произведения, понимать их специфику;

анализировать художественное произведение, владея основными теоретико-литературными понятиями;

определять идейную направленность художественного произведения, его актуальность, позицию автора, национальный фактор и традиции;

аргументированно выражать свое отношение к прочитанному произведению;

сопоставлять произведения русской и родной литератур, выявляя их типологическую общность и национальное своеобразие;

соотносить художественное произведение с произведениями музыки, живописи, кино, театральными постановками;

выразительно читать изученные литературные произведения (или их фрагменты), соблюдая нормы литературного произношения;

писать отзывы о прочитанных произведениях и сочинения различных жанров на литературные темы;

составлять планы, тезисы, конспекты статей учебного пособия, устных выступлений и письменных работ на литературные темы;

пользоваться критической литературой, периодикой, ресурсами глобальной компьютерной сети Интернет при выполнении творческих заданий.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Иностранный язык
(английский, немецкий, французский, испанский, китайский)»
для IX класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. В современном мире иностранный язык рассматривается как средство формирования и воспитания морально ответственной личности, как средство общения, познания, осмысления и интерпретации фактов иной культуры. Главное назначение иностранных языков – обеспечивать взаимодействие и сотрудничество народов, способствовать процессу национальной самоидентификации и культурного самоопределения личности в условиях поликультурной среды; повышать готовность человека к личностной и профессиональной самореализации посредством использования иностранного языка наряду с родным языком. Владение иностранными языками – важное предусловие адаптации человека к жизни в глобализирующемся мире.

2. Учебный предмет «Иностранный язык» призван служить формированию поликультурной личности. Соответственно, процесс обучения иностранному языку направлен на подготовку учащихся к различным формам отношений и общения между индивидами и группами, принадлежащими к разным культурам.

3. Возможности учебного предмета «Иностранный язык» в подготовке учащегося к межкультурной коммуникации чрезвычайно велики. Учащийся приобщается к духовному богатству других народов; у него формируется образ мира, который соответствует социальным, политическим и культурным реалиям современной действительности; формируется вторичное когнитивное сознание, обеспечивающее весь комплекс иноязычной коммуникативной деятельности; происходит развитие речевых процессов и речевых механизмов, способностей передавать в ходе иноязычного общения собственные мысли и чувства; возникают предпосылки для развития личности посредством обогащения эмоционально-чувственной сферы. Языковые способности формируются в единстве речепорождения и речевосприятия.

4. Цели обучения иностранному языку:

4.1. генеральная цель обучения иностранному языку состоит в формировании учащихся как субъектов межкультурной коммуникации посредством овладения ими иноязычной коммуникативной компетенцией и развития у них качеств поликультурной личности, востребованных современным информационным обществом в условиях глобализации. Генеральная цель предполагает постановку и реализацию образовательных, развивающих и воспитательных целей в их единстве;

4.2. образовательные цели: языковое и речевое развитие личности учащегося путем обеспечения практического овладения иностранным языком как эффективным средством общения в единстве его когнитивной, коммуникативной и экспрессивной функций; усвоение и актуализация знаний об изучаемом иностранном языке; овладение навыками и умениями иноязычной речевой деятельности (восприятие и понимание иноязычной речи на слух, говорение, чтение, письменная речь);

4.3. развивающие цели: обеспечение когнитивного, коммуникативного, эмоционального развития учащихся; овладение способами формирования

и формулирования мысли на иностранном языке; развитие лингвистического компонента гуманитарного мышления; обогащение эмоционально-чувственной сферы личности;

4.4. воспитательные цели: обеспечение обогащения духовного мира учащихся, воспитания у них культуры мышления, чувств, поведения; развитие гуманистических ценностных ориентаций, умений осуществлять общение в контексте диалога культур; формирование психологической готовности к межкультурной коммуникации; адаптация личности к иной социальной среде.

5. Задачи учебного предмета «Иностранный язык»:

развитие коммуникативной культуры учащихся, усвоение ими устной и письменной речи на уровне, который является достаточным для адекватной трактовки передаваемой и принимаемой информации;

когнитивное развитие учащихся, проявляющееся в переструктурировании отдельных фрагментов индивидуального образа картины мира и восприятии мира изучаемого языка через искусственно формируемый в сознании лингводидактический конструкт, позволяющий воспринимать познаваемый мир в соответствии с его (этого мира) собственными социальными, политическими, культурными, языковыми реалиями, а не посредством прямого перевода на этот язык схем родной, национальной картины мира;

социокультурное развитие личности, ориентированное на восприятие «иног» в его непохожести через познание ценностей новой культуры в диалоге с родной; сопоставление изучаемого языка с родным и культуры этого языка с национальной; формирование умений представлять свою страну и культуру в условиях иноязычного межкультурного общения;

развитие ценностных ориентаций учащихся, осуществляемое посредством формирования гуманистической позиции личности через создание условий для обогащения соответствующего конструктивного опыта эмоционально-чувственных отношений как важнейшего фактора возникновения у человека положительного восприятия «иног», уважительного отношения к нему, признания многообразия культур; появление у учащихся стремления к сотрудничеству и взаимодействию с другими народами;

развитие мотивации к изучению иностранного языка через формирование потребностей лучше и точнее понимать окружающий мир и быть понятым им; осознание важности владения иностранным языком для социализации в современном мире;

развитие самообразовательного потенциала учащихся, обеспечение их готовности к самостоятельной работе над языком, в том числе необходимыми техниками учебно-познавательного труда, стратегиями самоанализа, самонаблюдения.

6. В качестве комплексных характеристик, выражающих содержание задач, рассматриваются компетенции, так как они задают нормы и требования к владению иностранным языком, позволяющие проследить степень совокупной реализации целей и задач.

Межкультурная компетенция – стратегическая компетенция, владение которой призвано обеспечивать осмысление учащимися иной социокультуры, познание ими смысловых ориентиров другого лингвосоциума, умения видеть сходства и различия между культурами и учитывать их в процессе иноязычного общения.

Коммуникативная компетенция – владение совокупностью речевых, языковых, социокультурных норм изучаемого языка, а также компенсаторными и учебно-познавательными умениями, позволяющими выпускнику учреждения общего среднего образования решать стоящие перед ним речевые, образовательные, познавательные и иные задачи. В состав этой интегративной компетенции входят языковая, речевая, социокультурная, учебно-познавательная, компенсаторная компетенции, рассматриваемые как субкомпетенции.

Речевая компетенция – совокупность навыков и умений речевой деятельности (говорение, восприятие речи на слух, чтение, письменная речь), знаний норм речевого поведения; приобретение на этой основе опыта их использования для построения

логичного и связного по форме и содержанию высказывания, а также для толкования смысла высказываний других людей.

Языковая компетенция – совокупность языковых знаний о правилах функционирования языковых средств (фонетических, орфографических, лексических и грамматических) в речи и навыков их использования в коммуникативных целях.

Социокультурная компетенция – совокупность знаний о национально-культурной специфике стран изучаемого языка, умений строить свое речевое и неречевое поведение в соответствии с этой спецификой, умений представлять на этой основе свою страну и ее культуру в условиях иноязычного межкультурного общения.

Компенсаторная компетенция – совокупность умений использовать дополнительные вербальные и невербальные средства для решения коммуникативных задач в условиях дефицита имеющихся языковых средств.

Учебно-познавательная компетенция – совокупность общих и специальных учебных умений, необходимых для осуществления самостоятельной деятельности по овладению иностранным языком, опыт их использования.

Последовательное и взаимосвязанное овладение обозначенными ключевыми компетенциями обеспечивает формирование у учащихся соответствующих компетентностей.

7. В своей совокупности цели и задачи предполагают проектирование и организацию образовательного процесса на основе требований личностно ориентированного, компетентностного, коммуникативного, когнитивного и социокультурного подходов в их единстве. Отсюда в качестве важнейших принципов осуществления образовательного процесса определяются следующие:

обеспечение понимания культуры и образа жизни другого народа и готовности «воспринимать другого в его непохожести», осознание учащимися принадлежности к родной культуре;

единство реализации коммуникативной, культурно-прагматической и аксиологической функций изучаемого языка;

ориентация процесса обучения на обеспечение диалога культур на основе всестороннего учета взаимосвязей: язык – мышление – культура;

обеспечение социализации учащихся средствами иностранного языка;

организация обучения иностранному языку как средству иноязычного общения на основе моделирования ситуаций межкультурной коммуникации.

8. Конструирование процесса обучения требует использования современных образовательных технологий (социальных, информационно-коммуникационных, интерактивных и др.). На учебных занятиях необходимо моделировать ситуации межкультурного общения, активно применять методы проблемного обучения и эвристические методы, использовать различные формы работы (парные, групповые, индивидуальные и др.). Выбор форм и методов обучения и воспитания определяется учителем самостоятельно на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных в учебной программе требований к результатам учебной деятельности учащихся.

9. Общие требования к содержанию образования.

Содержание учебного предмета «Иностранный язык» определяется в единстве эмоционально-ценностного и предметного компонентов.

Эмоционально-ценностный компонент содержания образования включает совокупность отношений личности к мировому языковому и культурному наследию, к процессу овладения им в целях личностного роста; обеспечивает приобретение опыта иноязычного общения путем рефлексии, самопознания, самоопределения. Процесс овладения иностранным языком приобретает для учащегося личностный смысл.

Предметное содержание образования включает следующие компоненты:

сферы общения и предметно-тематическое содержание речи;

виды речевой деятельности и языковой материал;

социокультурные знания: культуроведческие, страноведческие и лингвострановедческие;
компенсаторные и учебно-познавательные умения и навыки самостоятельной работы с иноязычным материалом.

Предметный компонент содержания обеспечивает владение иностранным языком как средством межкультурного общения.

Отбор содержания учебного материала, подлежащего усвоению, осуществляется на основе следующих методологических ориентиров:

направленность педагогического процесса на подготовку к межкультурному общению;

всесторонний учет взаимосвязей: язык – мышление – культура;
предъявление ценностей познаваемой культуры в диалоге с родной;
интеграция языкового, социокультурного, аксиологического компонентов содержания обучения;

аутентичность и ценностная значимость иноязычных материалов;
соответствие учебного материала современным разговорным нормам изучаемого языка.

Структурирование учебного материала осуществляется на основе следующих требований:

непрерывное концентрическое предъявление и накопление знаний;
поэтапное формирование навыков и умений;
преемственность этапов процесса овладения иностранным языком;
постоянная опора на языковой, речевой и личностный субъектный опыт учащихся;
сопряженность в овладении речью и системой языка;
создание возможностей для формирования умений самостоятельной работы с иноязычными информационными источниками в самообразовательных целях.

Специфика содержания языкового образования предполагает последовательный учет в образовательном процессе следующих основных положений коммуникативно ориентированного обучения:

осуществление образовательного процесса в условиях, приближенных к реальному общению;

моделирование ситуаций общения, стимулирующих учащихся к решению коммуникативных задач в процессе изучения иностранного языка;

использование коммуникативно ориентированных заданий на основе имитационного, игрового и свободного общения;

ситуативно обусловленное овладение лексикой и грамматикой изучаемого языка;
активное вовлечение учащихся в процесс общения в качестве речевых партнеров;
создание мотивационной готовности и потребности учащихся в восприятии и усвоении учебного материала в условиях, приближенных к реальному общению.

10. Сферы общения и предметно-тематическое содержание речи:

Социально-бытовая сфера. Межличностные отношения. Здоровый образ жизни. Мир моды;

Учебно-трудовая сфера. Учеба;

Социально-культурная сфера. Современные средства коммуникации. Культурный досуг;

Социально-познавательная сфера. Погода и климат.

11. Речевые умения.

Восприятие и понимание речи на слух – умения понимать иноязычную речь в процессе непосредственного общения с собеседником, умения понимать разножанровые аудио- и видеотексты с разной полнотой и точностью проникновения в их содержание.

Говорение – умения осуществлять диалогическое, монологическое и полилогическое общение в соответствии с целями, задачами и условиями коммуникации с соблюдением норм речевого и неречевого этикета.

Чтение – умения читать и понимать разножанровые тексты с разной полнотой и точностью проникновения в их содержание в зависимости от вида чтения и дальнейшего использования информации.

Письменная речь – умения продуцировать различные виды письменных текстов в соответствии с нормами, принятыми в странах изучаемого языка, с учетом коммуникативных задач и адресата.

12. Языковые знания и навыки.

Знания о системе изучаемого языка, правилах функционирования языковых средств (фонетических, лексических, грамматических) в речи и навыки их использования в коммуникативных целях.

13. Социокультурные знания и умения.

Знание социокультурного контекста своей страны и стран изучаемого языка, умения строить свое речевое и неречевое поведение в соответствии с его спецификой, представлять свою страну и ее культуру в условиях иноязычного межкультурного общения.

14. Компенсаторные умения.

Умения использовать различные вербальные и невербальные средства для компенсации пробелов в коммуникации в условиях дефицита языковых средств, недостатка речевого и социального опыта.

15. Учебно-познавательные умения.

Общие и специальные учебные умения, необходимые для осуществления самостоятельной познавательной деятельности по овладению иноязычным общением и культурой стран изучаемого языка.

16. Содержание обучения представлено в учебной программе по учебному предмету «Иностранный язык (английский, немецкий, французский, испанский, китайский)» (далее – учебная программа) через предметно-тематическое содержание общения, требования к практическому владению видами речевой деятельности, языковой материал (фонетика, лексика, грамматика).

Требования к практическому владению видами речевой деятельности: длительность звучания текста, количество реплик на каждого собеседника в диалогической речи, объем высказывания в монологической речи, объем текста для чтения, объем текста для письменной речи – задают основные параметры для всех видов речевой деятельности. Данные параметры, а также объем продуктивного и рецептивного лексического минимума обозначаются следующим образом: первая цифра – требования для базового уровня, вторая – для повышенного уровня. Например, длительность звучания текста: 2–2,5 минуты; продуктивный минимум: 230–280 лексических единиц; рецептивный минимум: 200–280 лексических единиц; общий объем продуктивной лексики: 1510–1740 лексических единиц; общий объем рецептивной лексики: 910–1360 лексических единиц.

Грамматический материал, подлежащий изучению, одинаков для всех видов учреждений общего среднего образования. Требования к владению грамматическим материалом отличаются объемом его продуктивного усвоения. Различия в овладении иностранным языком при его изучении на базовом и повышенном уровнях проявляются в следующих параметрах:

объем усвоенного продуктивного и рецептивного лексического материала;
количество продуктивно усвоенного грамматического материала;
степень сложности и количество решаемых коммуникативных задач;
степень самостоятельности в интерпретации явлений межкультурной коммуникации;

степень подготовленности осуществлять речевое и неречевое поведение адекватно социокультурной специфике страны изучаемого языка;

уровень готовности к самостоятельной деятельности учащихся по овладению иностранным языком.

Более высокие требования к владению языковым и речевым материалом на повышенном уровне обеспечат более высокий уровень формирования у учащихся языковых навыков и речевых умений, что будет выражаться в их способности более качественно решать учебные коммуникативные задачи.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(105/175 ч)

Сфера общения	Предметно-тематическое содержание	Коммуникативные задачи
		К концу учебного года учащийся должен уметь
Социально-бытовая	Межличностные отношения	Рассказать о межличностных отношениях (любовь, уважение, дружба, ответственность, забота); расспросить о межличностных отношениях (любовь, уважение, дружба, ответственность, забота); рассказать о своих отношениях с родственниками, друзьями; посоветовать, как решить возникшую проблему (базовый и повышенный уровни); обсудить проблему отношений между поколениями (повышенный уровень)
	Здоровый образ жизни	Обсудить хорошие и вредные привычки; рассказать о принципах здорового питания и выразить свое отношение к ним; дать рекомендации по ведению здорового образа жизни; рассказать о недомоганиях и запросить совет (базовый и повышенный уровни); убедить собеседника в необходимости здорового образа жизни
	Мир моды	Рассказать о собственных предпочтениях в одежде; расспросить собеседника о его предпочтениях в одежде; высказать мнение относительно школьной формы и обосновать его; выразить свое отношение к молодежной моде (базовый и повышенный уровни); обсудить современные тенденции в моде (повышенный уровень)
Учебно-трудовая	Учеба	Рассказать о проблемах, связанных с учебой; расспросить друга об успехах и трудностях в учебе; дать советы/рекомендации для повышения эффективности учебы; обсудить возможности дальнейшего образования (базовый и повышенный уровни); доказать важность хорошей учебы для выбора будущей профессии; проанализировать свой стиль учебной деятельности (повышенный уровень)
Социально-культурная	Современные средства коммуникации	Рассказать о наиболее значимых научных изобретениях в сфере коммуникаций (компьютер, мобильный телефон, глобальная компьютерная сеть Интернет (далее – Интернет)); обсудить роль компьютера/Интернета в современной жизни; обсудить проблемы, связанные с распространением компьютерных коммуникаций (базовый и повышенный уровни);

		доказать преимущества использования современных средств коммуникации; высказать предположение о перспективах развития средств коммуникации (повышенный уровень)
Социально-познавательная	Культурный досуг	Рассказать о различных формах досуга; объяснить свои предпочтения в сфере досуга; расспросить (зарубежного) друга о предпочтениях в сфере досуга; рассказать об интересных музеях; посоветовать посетить музей; расспросить о посещении музея/театра/кинотеатра (базовый и повышенный уровни); поделиться впечатлениями о посещении культурного мероприятия; аргументировать свое мнение по поводу предпочтений в сфере досуга (повышенный уровень)
	Погода и климат	Рассказать о климатических особенностях Республики Беларусь; расспросить о климатических особенностях стран изучаемого языка; представить краткий прогноз погоды; обсудить планы на отдых с учетом прогноза погоды (базовый и повышенный уровни); сообщить о стихийных бедствиях в различных регионах мира; обсудить взаимосвязь погоды, климата, здоровья и деятельности человека (повышенный уровень)

ТРЕБОВАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ВЛАДЕНИЮ ВИДАМИ РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Восприятие и понимание речи на слух

Учащиеся должны понимать на слух иноязычные тексты диалогического и монологического характера, предъявляемые учителем и в звуко- или видеозаписи, в естественном темпе, с разной полнотой и точностью проникновения в их содержание:

выделять основную информацию в текстах, содержащих 2–3 % незнакомых слов, значение которых можно понять с помощью языковой или контекстуальной догадки;

относительно полно понимать тексты, содержащие 1–2 % незнакомых слов, значение которых можно понять с помощью догадки.

Виды текстов: рассказ, интервью, объявление, телефонный разговор, фрагмент радиопрограммы/видеофильма, песня.

Длительность звучания текста – 2–2,5 минуты.

Говорение

Диалогическая речь

Учащиеся должны уметь:

запрашивать и сообщать информацию, определяемую предметно-тематическим содержанием общения;

выражать свое мнение и узнавать отношение собеседника к полученной информации;

поддерживать или опровергать мнение собеседника, аргументируя свою точку зрения.

Виды диалога: диалог-расспрос, диалог – обмен мнениями, интервью, диалог – побуждение к действию, диалог-рассуждение.

Количество реплик на каждого собеседника – 6–7.

Монологическая речь

Учащиеся должны уметь:

делать подготовленные и небольшие неподготовленные сообщения по теме/проблеме/ситуации:

описывать и сравнивать предметы, факты и явления;

рассказывать об услышанном/прочитанном/увиденном;

сочетать описание и повествование с элементами рассуждения и выражением личной оценки.

Виды монологического высказывания: описание, повествование, рассуждение, оценочное суждение.

Объем высказывания – не менее 10–14 фраз.

Чтение

Учащиеся должны понимать тексты с разной полнотой и точностью проникновения в их содержание в зависимости от вида чтения:

основное содержание аутентичных / частично адаптированных художественных и научно-популярных текстов (ознакомительное чтение);

полно и точно понимать содержание аутентичных / частично адаптированных художественных и научно-популярных текстов (изучающее чтение).

Учащиеся должны уметь:

находить необходимую / интересующую учащегося информацию в текстах публицистического и прагматического характера (просмотровое чтение);

оценивать важность и новизну извлеченной информации и выражать свое отношение к ней.

Тексты, предназначенные для понимания основного содержания (ознакомительное чтение), могут включать до 3–4 % незнакомых слов, о значении которых можно догадаться. Объем текста – примерно 2600–3500 печатных знаков с пробелами.

Тексты для изучающего чтения могут включать 2–3 % незнакомых слов, раскрытие значения которых возможно при использовании двуязычного словаря. Объем текста – примерно 2100–3000 печатных знаков с пробелами.

Виды текстов: статья в молодежном журнале, научно-популярная статья, буклет музея, письмо, e-mail, афиша, программа спектакля.

Письменная речь

Учащиеся должны уметь продуцировать несложные виды письменных текстов в соответствии с нормами, принятыми в стране изучаемого языка:

писать поздравления, приглашения, личные письма;

писать краткую автобиографию;

кратко излагать содержание прослушанного/прочитанного текста;

писать мини-сочинение по предложенной теме.

Объем текста – не менее 90–130 слов.

ЯЗЫКОВОЙ МАТЕРИАЛ

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК

Фонетика

Ударение в производных словах. Использование интонации для выражения чувств и эмоций.

Лексика

Продуктивный минимум: 230–280 лексических единиц.

Рецептивный минимум: 200–280 лексических единиц.

Общий объем продуктивной лексики: 1510–1740 лексических единиц.

Общий объем рецептивной лексики: 910–1360 лексических единиц.

Словообразование: суффиксы имен существительных -ty, -ist, -ship; приставки un-, in-.

Грамматика

Грамматический материал для продуктивного усвоения

Морфология

Артикль: артикль с именами собственными (названия театров, музеев, кинотеатров); артикль с названиями изобретений и средств коммуникации (телефон, компьютер, Интернет); артикль с абстрактными существительными (love, care, friendship, responsibility).

Имя прилагательное: прилагательные и наречия, представляющие трудности для различения (hard – hardly, good – well, late – lately, bad – badly).

Местоимение: абсолютные притяжательные местоимения, неопределенные местоимения other, another.

Глагол: способы выражения действий в будущем (Present Simple, Present Continuous, Future Simple).

Наречие: степени сравнения наречий.

Предлог: предлоги с существительными.

Синтаксис

Сравнительные предложения the more ... the better. Сложноподчиненное предложение с различными придаточными предложениями.

Грамматический материал для рецептивного усвоения

Лексика

Словообразование: приставки dis-, mis-, over-.

Морфология

*Местоимение: относительные местоимения what, where, why, when.

Модальный глагол: can't, could, may, might, must с различными видами инфинитива для выражения предположения о возможности/невозможности выполнения действий.

Инфинитив: виды инфинитива (Indefinite, Continuous, Perfect, Perfect Continuous).

Союз: for, since.

Синтаксис

*Косвенная речь.

* Данные грамматические явления предназначены для продуктивного усвоения (при изучении учебного предмета на повышенном уровне).

НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК

Фонетика

Ритм в предложении (ударные и безударные слова в сложных предложениях).

Интонация предложений с однородными членами. Интонация предложений с инфинитивом с частицей zu.

Лексика

Продуктивный минимум: 230–280 лексических единиц.

Рецептивный минимум: 200–280 лексических единиц.

Общий объем продуктивной лексики: 1510–1740 лексических единиц.

Общий объем рецептивной лексики: 910–1360 лексических единиц.

Словообразование: суффиксы имен прилагательных -sam, -los.

Грамматика

Грамматический материал для продуктивного усвоения

Морфология

Имя существительное: род имен существительных (систематизация). Особый вид склонения имен существительных. Склонение имен существительных (систематизация).

Способы образования множественного числа имен существительных: -е, -е; -er, -er; -∅, -∅; -en, -n; -s.

Артикль: определенный артикль, если после имени существительного следует существительное в родительном падеже или существительное с предлогом. Определенный, неопределенный артикль, отсутствие артикля (систематизация).

Имя прилагательное: склонение имен прилагательных, перед которыми отсутствует сопровождающее слово. Склонение имен прилагательных во множественном числе.

Глагол: временная форма будущего времени Futurum I Aktiv. Временные формы глагола в действительном залоге (систематизация). Временные формы глагола в страдательном залоге: Präsens Passiv, Präteritum Passiv.

Инфинитив: инфинитив без частицы zu после модальных глаголов; глаголов восприятия sehen, hören; глаголов, обозначающих движение (в функции обстоятельства); глагола bleiben.

Инфинитив с частицей zu после группы глаголов: anfangen, beginnen, beschließen, bitten, einladen, erlauben, erinnern, gelingen, empfehlen, raten, hoffen, planen, vergessen, versprechen, versuchen, verbieten; после оборота es gibt; после выражений Freude / Spaß machen; после конструкций sein + имя прилагательное / причастие (es ist gesund / schlecht / höflich / interessant / leicht / schwer / (un)möglich / erlaubt / verboten); haben + абстрактное имя существительное (haben + Absicht / Angst / Grund / Lust / Möglichkeit / Problem / Schwierigkeit / Zeit).

Предлог: предлоги времени и места (систематизация). Предлоги von, durch для указания на носителя действия в пассивных предложениях.

Синтаксис

Сложноподчиненные предложения: придаточные предложения цели с союзом damit.

Грамматический материал для рецептивного усвоения

Морфология

Инфинитив: инфинитивные обороты statt ... zu + Infinitiv; ohne ... zu + Infinitiv.

Предлог: предлоги wegen, trotz, требующие родительного падежа.

**Предлог mit для указания на носителя действия в пассивных предложениях.

** Данные грамматические явления предназначены для рецептивного усвоения (при изучении учебного предмета на повышенном уровне).

Синтаксис

Предложения с союзом sowohl ... als auch.

ФРАНЦУЗСКИЙ ЯЗЫК

Фонетика

Интонация основных типов простого, сложносочиненного и сложноподчиненного предложений.

Лексика

Продуктивный минимум: 230–280 лексических единиц.

Рецептивный минимум: 200–280 лексических единиц.

Общий объем продуктивной лексики: 1510–1740 лексических единиц.

Общий объем рецептивной лексики: 910–1360 лексических единиц.

Грамматика

Грамматический материал для продуктивного усвоения

Морфология

Имя существительное: женский род существительных, обозначающих профессию.

Артикль: употребление артиклей с абстрактными существительными (явления природы); употребление артиклей с географическими названиями.

Местоимение: относительные местоимения *qui, que, où* (повторение), относительное местоимение *dont*. Систематизация личных местоимений.

Глагол: условное наклонение *le conditionnel présent*; согласование времен (план настоящего).

Наречие: особые формы образования степеней сравнения.

Синтаксис

Систематизация основных типов простого, сложносочиненного и сложноподчиненного предложений. Употребление времен в условном придаточном предложении после союза *si*: *le présent de l'indicatif, l'imparfait de l'indicatif*.

Грамматический материал для рецептивного усвоения

Морфология

Глагол: предпрошедшее время *le plus-que-parfait*. Неличная форма глагола *le participe passé* в роли прилагательного.

Сослагательное наклонение *le subjonctif présent*.

*Условное наклонение *le conditionnel passé*.

Синтаксис

Косвенный вопрос, косвенная речь.

ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК

Фонетика

Совершенствование слухопроизносительных навыков учащихся на основе изучаемого лексико-грамматического материала.

Лексика

Продуктивный минимум: 230–280 лексических единиц.

Рецептивный минимум: 200–280 лексических единиц.

Общий объем продуктивной лексики: 1510–1740 лексических единиц.

Общий объем рецептивной лексики: 910–1360 лексических единиц.

Словообразование: суффиксы имен существительных *-icia, -icio*; суффикс имен прилагательных *-al*, суффикс наречий *-mente*.

Грамматика

Грамматический материал для продуктивного усвоения

Морфология

Potencial simple в модальном значении.

Причастие: систематизация употребления форм *participio pasado* в функции определения, конструкция *estar + participio pasado*.

Наречие: наречия образа действия.

Синтаксис

Согласование времен при переводе прямой речи в косвенную.

Грамматический материал для рецептивного усвоения

Морфология

*Глагол: формы, значение и употребление глаголов в *pretérito perfecto de subjuntivo*.

*Формы, значение и употребление глаголов в *pretérito imperfecto de subjuntivo*.

Синтаксис

*Сложноподчиненные предложения с условными придаточными предложениями II типа.

КИТАЙСКИЙ ЯЗЫК ТРЕБОВАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ВЛАДЕНИЮ ВИДАМИ РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Восприятие и понимание речи на слух

Учащиеся должны понимать на слух иноязычные тексты диалогического и монологического характера, предъявляемые учителем и в звуко- и видеозаписи, в естественном темпе, с разной полнотой и точностью проникновения в их содержание:

выделять основную информацию в текстах, содержащих 2–3 % незнакомых слов, значение которых можно понять с помощью языковой или контекстуальной догадки;

относительно полно понимать тексты, содержащие 1–2 % незнакомых слов, значение которых можно понять с помощью догадки.

Виды текстов: рассказ, интервью, объявление, телефонный разговор, фрагмент радиопрограммы/видеофильма, песня.

Длительность звучания текста – 2–2,5 минуты.

Говорение

Диалогическая речь

Учащиеся должны уметь:

запрашивать и сообщать информацию, определяемую предметно-тематическим содержанием общения;

выражать свое мнение и узнавать отношение собеседника к полученной информации;

поддерживать или опровергать мнение собеседника, аргументируя свою точку зрения.

Виды диалога: диалог-расспрос, диалог – обмен мнениями, интервью, диалог – побуждение к действию.

Количество реплик на каждого собеседника – 6–7.

Монологическая речь

Учащиеся должны уметь:

делать подготовленные и небольшие неподготовленные сообщения по теме/проблеме/ситуации;

описывать и сравнивать предметы, факты и явления;

рассказывать об услышанном/прочитанном/увиденном;

сочетать описание и повествование с элементами рассуждения и выражением личной оценки.

Виды монологического высказывания: описание, повествование, рассуждение, оценочное суждение.

Объем высказывания – не менее 10–14 фраз.

Чтение

Учащиеся должны понимать тексты, написанные с помощью иероглифов, с разной полнотой и точностью проникновения в их содержание в зависимости от вида чтения:

основное содержание аутентичных / частично адаптированных художественных и научно-популярных текстов (ознакомительное чтение);

полно и точно понимать содержание аутентичных / частично адаптированных художественных и научно-популярных текстов (изучающее чтение).

Учащиеся должны уметь:

находить необходимую/интересующую информацию в текстах публицистического и прагматического характера (просмотровое чтение);

оценивать важность и новизну извлеченной информации и выражать свое отношение к ней.

Тексты, предназначенные для понимания основного содержания (ознакомительное чтение), могут включать до 3–4 % незнакомых слов, о значении которых можно догадаться. Объем текста – 0,75 страницы.

Тексты для изучающего чтения могут включать 2–3 % незнакомых слов, раскрытие значения которых возможно при использовании двуязычного словаря. Объем текста – 0,5 страницы.

Виды текстов: статья в молодежном журнале, научно-популярная статья, буклет музея, письмо, e-mail, афиша, программа спектакля.

Письменная речь

Учащиеся должны уметь продуцировать несложные виды письменных текстов, написанных с помощью иероглифов, в соответствии с нормами, принятыми в стране изучаемого языка:

- писать поздравления, приглашения, личные письма;
- писать краткую автобиографию;
- кратко излагать содержание прослушанного/прочитанного текста;
- писать мини-сочинение по предложенной теме.

Учащиеся должны уметь писать иероглифы (750 единиц) и тексты иероглифами (200 единиц).

ЯЗЫКОВОЙ МАТЕРИАЛ

Фонетика

Интонация бессоюзных предложений.

Лексика

Продуктивный минимум: 230–280 лексических единиц.

Рецептивный минимум: 200–280 лексических единиц.

Общий объем продуктивной лексики: 1510–1740 лексических единиц.

Общий объем рецептивной лексики: 910–1360 лексических единиц.

Грамматика

Грамматический материал для продуктивного усвоения

Морфология

Имя числительное: числительные от 10 000. Редупликация существительных, счетных слов, конструкций «числительное – счетное слово».

Глагол: пассивный залог.

Наречие: 像, 不过, 差不多, 曾经.

Предлог: 根据, 对于, 关于.

Результативные дополнения: 上, 开, 出来, 起来, 下去.

Дополнение состояния (3).

Дополнение возможности.

Союз: 并, 免得.

Синтаксис

Бессоюзные предложения.

Сложные дополнения направления.

Предложения с 把 (4).

Косвенная речь.

Конструкции, предлоги, союзы: 跟...有关系, ...什么的, 是...的, ...有10米高, ..., 包括..., 最好, ...开始.

Грамматический материал для рецептивного усвоения

Морфология

Наречие: 将来, 将来

Союз: 并, 并且, 而, 而且, 不仅

Конструкции, предлоги, союзы: 既...又, 还没有...呢! 一会儿...一会儿..., 如果...那么..., 不是...就..., 从...以来

По окончании обучения на II ступени общего среднего образования учащиеся, изучавшие иностранный язык на базовом уровне, должны:

знать:

артикуляционные нормы и основные интонационные модели изучаемого иностранного языка;

основные коммуникативно-значимые частотные и стилистически нейтральные лексические единицы, нормы словоупотребления и типичные способы словообразования;

грамматические явления продуктивного и рецептивного минимумов и правила их образования и употребления;

основные сведения о национально-культурной специфике стран изучаемого языка; нормы речевого и неречевого поведения в условиях межкультурного общения;

основные способы поиска информации в справочных источниках, в том числе в Интернете;

основные вербальные и невербальные средства преодоления затруднений при общении (переспрос, уточнение; мимика, жесты);

уметь:

оформлять устные и письменные высказывания в соответствии с изученными фонетическими, лексическими и грамматическими нормами иностранного языка для решения коммуникативных задач в стандартных ситуациях общения;

понимать/извлекать информацию из аутентичных / частично адаптированных текстов с различной степенью точности, глубины и полноты при чтении и восприятии речи на слух;

представлять свою страну и ее культуру в типичных ситуациях иноязычной межкультурной коммуникации и осуществлять речевое взаимодействие с представителями стран изучаемого языка с учетом их национально-культурной специфики и норм речевого и неречевого поведения;

использовать основные вербальные и невербальные средства компенсации дефицита знаний для успешного решения коммуникативных задач;

осуществлять самостоятельную учебно-познавательную деятельность по поиску, сбору и обобщению информации в справочных, в том числе иноязычных источниках и в Интернете;

владеть:

фонетическими, лексическими и грамматическими нормами изучаемого иностранного языка, достаточными для решения коммуникативных задач в стандартных ситуациях межкультурной коммуникации;

продуктивными видами иноязычной речевой деятельности (говорение, письменная речь) с высокой степенью репродуктивности, соблюдая социокультурные нормы речевого поведения;

рецептивными видами речевой деятельности (чтение, восприятие и понимание речи на слух) с различной степенью точности, полноты и глубины понимания содержания частично адаптированных текстов;

нормами речевого и неречевого этикета изучаемого иностранного языка, достаточными для осуществления межкультурного общения;

общеучебными и специальными умениями для осуществления самостоятельной учебно-познавательной деятельности по овладению иностранным языком.

По окончании обучения на II ступени общего среднего образования учащиеся, изучавшие иностранный язык на повышенном уровне, должны:

знать:

- правила произношения и ритмико-мелодической организации иноязычной речи;
- значения изученных лексических единиц, включая оценочную лексику и устойчивые словосочетания, основные способы словообразования (аффиксация, словосложение);
- грамматические явления продуктивного и рецептивного минимумов и правила их употребления и распознавания;
- реалии культуры стран изучаемого языка в рамках предметно-тематического содержания программы; правила речевого и неречевого этикета;
- способы поиска информации в справочных и иных иноязычных источниках, в том числе в Интернете;
- основные вербальные и невербальные средства преодоления затруднений при общении (переспрос, уточнение, синонимические средства выражения мысли; мимика, жесты, рисунок);

уметь:

- оформлять устные и письменные высказывания в соответствии с фонетическими, орфографическими, лексическими и грамматическими нормами изучаемого языка;
- осуществлять речевое и неречевое взаимодействие с представителями стран изучаемого языка и представлять свою страну и ее культуру в условиях иноязычной межкультурной коммуникации;
- использовать вербальные и невербальные средства компенсации дефицита знаний для успешного решения коммуникативных задач;
- осуществлять самостоятельную учебно-познавательную деятельность по поиску, сбору и обобщению информации в справочных и иных иноязычных источниках;

владеть:

- фонетическими, лексическими и грамматическими нормами изучаемого иностранного языка, достаточными для решения коммуникативных задач в стандартных ситуациях межкультурной коммуникации;
- продуктивными видами иноязычной речевой деятельности (говорение, письменная речь) с достаточной степенью самостоятельности и инициативности, соблюдая социокультурные нормы речевого поведения;
- рецептивными видами речевой деятельности (чтение, восприятие и понимание речи на слух) с различной степенью точности, полноты и глубины понимания содержания в зависимости от коммуникативной задачи;
- нормами речевого и неречевого этикета изучаемого иностранного языка, достаточными для осуществления успешного межкультурного общения;
- общеучебными и специальными умениями для организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности по овладению иностранным языком.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Математика»
для IX класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Учебный предмет «Математика» при реализации учреждениями образования образовательной программы базового образования занимает ведущее место в формировании ключевых интеллектуальных умений и личностных качеств учащихся, необходимых для жизни в современном обществе.

Совокупность знаний, умений, навыков, опыта деятельности, а также качеств личности, формируемых в процессе изучения учебного предмета «Математика», необходимы как при изучении других учебных предметов, так и для продолжения образования, трудовой деятельности, успешной социализации в обществе.

2. В контексте целей обучения и воспитания на II ступени общего среднего образования задачами изучения учащимися математики как учебного предмета являются:

2.1. в предметном направлении:

овладение математическими знаниями, умениями, навыками, способами деятельности, необходимыми для применения в повседневной жизни, при изучении других учебных предметов;

создание фундамента для дальнейшего развития математической компетенции, формирования механизмов мышления, характерных для способов деятельности, применяемых в математике и необходимых для успешного продолжения образования на III ступени общего среднего образования или на уровнях профессионально-технического, среднего специального образования, полноценной жизни в обществе;

2.2. в метапредметном направлении:

формирование представлений о математике как части общечеловеческой культуры, о значимости математики в развитии цивилизации и современного общества;

развитие представлений о математике как форме описания и методе научного познания окружающего мира, создание условий для формирования опыта моделирования средствами математики;

формирование общих способов интеллектуальной деятельности, характерных для математики и являющихся основой познавательной культуры, значимой для различных сфер деятельности человека;

2.3. в направлении личностного развития:

развитие правильных представлений о характере отражения математикой явлений и процессов в природе и обществе, роли методов математики в научном познании окружающего мира и его закономерностей;

развитие логического и критического мышления, культуры устной и письменной речи с применением математической терминологии и символики, способности к эмоциональному восприятию идей математики, рассуждениям, доказательствам, мысленному эксперименту;

формирование умений самостоятельно учиться, контролировать результаты учебной деятельности;

воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность;

формирование качеств мышления, необходимых для социальной адаптации в современном обществе;

развитие математических способностей, интереса к творческой деятельности.

3. Типовой учебный план общего среднего образования устанавливает на изучение математики в V–VIII классах по 5 учебных часов в неделю, в IX классе – 4 учебных часа в неделю в первом полугодии, 5 учебных часов в неделю во втором полугодии учебного года.

Содержание учебного предмета «Математика» базируется на разделах математики: «Арифметика», «Алгебра», «Множества», «Функции», «Геометрия». В свою очередь содержание данных разделов математики выстраивается с учетом логики и целесообразности в содержательно-методические линии, пронизывающие соответствующие темы, которыми представлено содержание учебного предмета. При этом учтены межпредметные связи с учебными предметами «География», «Физика», «Химия», «Биология» и др.

Время, отведенное на изучение отдельных тем в содержании учебного предмета, является примерным. Оно зависит от используемых учителем методов обучения и воспитания, форм проведения учебных занятий, учебных и внеучебных достижений учащихся.

Предусмотренный резерв учебных часов предназначен для обобщения и систематизации учебного материала.

Распределение учебного материала по классам опирается на возрастные физиологические и психологические особенности учащихся V–IX классов. Учет особенностей подросткового возраста (стремление к общению и совместной деятельности со сверстниками, моделирование норм социального поведения взрослого мира), успешность и своевременность дальнейшего формирования познавательной сферы, качества и свойства личности связываются с активной позицией учителя, а также с адекватным построением образовательного процесса.

4. Обновление содержания учебного предмета.

Каждому человеку в своей жизни приходится выполнять расчеты, пользоваться вычислительной техникой, находить в различных источниках информацию, применять нужные формулы, владеть практическими приемами геометрических измерений и построений, читать информацию, представленную в виде таблиц, диаграмм, графиков, понимать вероятностный характер случайных событий, составлять алгоритмы, модели, выполнять иные действия.

В содержание учебного предмета «Математика» на II ступени общего среднего образования включены элементы теории множеств, усилена методологическая и практическая направленность содержания в целях формирования у учащихся умений:

проводить вычисления, включая округление и оценку результатов действий, использовать для подсчетов известные формулы;

извлекать и интерпретировать информацию, представленную в различной форме (таблицы, диаграммы, графики, схемы, иные формы);

вычислять длины, площади и объемы реальных объектов.

Методологическая и практическая направленность усилена посредством:

расширения и повышения роли теоретического материала, логических рассуждений, доказательств;

усиления роли и значения комплексного интегрированного сочетания арифметического, алгебраического и геометрического материала как средства математического развития учащихся;

использования таблиц, диаграмм, графиков, схем для наглядного представления количественной информации;

моделирования реальных объектов, явлений и процессов с помощью математических моделей;

включения для решения практико-ориентированных задач – задач, описывающих реальную или приближенную к ней ситуацию на неформально-математическом языке, а также задач с межпредметным содержанием.

5. Организация образовательного процесса

При реализации предлагаемого настоящей учебной программой содержания учебного предмета «Математика» образовательный процесс направлен на дальнейшее формирование у учащихся математической компетенции, а также развитие средствами математики коммуникативной, учебно-познавательной, информационной и иных ключевых компетенций; овладение учащимися универсальными учебными действиями как совокупностью способов действий, обеспечивающих им способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений (включая и организацию этого процесса), к эффективному решению различного рода жизненных задач.

Должное внимание при реализации определенной учебной программой содержания уделяется:

- развитию у учащихся логического и критического мышления;
- формированию культуры устной и письменной речи с применением математической терминологии и символики; умений работать с различными источниками информации; описывать реальные объекты и явления с помощью математических моделей;
- компонентам организации умственной деятельности: умению ставить цели, планировать и искать пути их достижения, анализировать и оценивать результаты;
- приобретению опыта сотрудничества с учителем, одноклассниками при осуществлении поисково-исследовательской, проектной, иных видов творческой деятельности.

Образовательный процесс организуется на основе педагогически обоснованного выбора форм, методов и средств обучения и воспитания, современных образовательных и информационных технологий, повышающих степень активности учащихся.

Наряду с традиционными средствами обучения и средствами диагностирования результатов учебной деятельности учащихся целесообразно использовать электронные средства, к которым относятся электронные учебные пособия, интерактивные компьютерные модели, электронные образовательные ресурсы (электронные справочники, энциклопедии, тренажеры, контрольно-диагностические материалы) и др. Их применение способствует повышению степени наглядности, конкретизации изучаемых понятий, развитию интереса, созданию положительного эмоционального отношения к учебной информации и формированию мотивации к успешному изучению математики.

В разделе «Основные требования к результатам учебной деятельности учащихся» указаны результаты, которых должны достигнуть учащиеся при освоения предъявленного содержания.

Основные требования к результатам учебной деятельности структурированы по компонентам: правильно употреблять термины и использовать понятия; знать; уметь.

Требование «правильно употреблять термины и использовать понятия» означает, что учащийся соотносит понятие с обозначающим его термином, распознает конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполняет действия в соответствии с определениями и свойствами понятий, конкретизирует их примерами.

Требование «знать» означает, что учащийся знает определения, правила, теоремы, алгоритмы, приемы, методы, способы деятельности и оперирует ими.

Требование «уметь» фиксирует сформированность навыков применения знаний, способов деятельности по их освоению и применению, ориентированных на компетентностную составляющую результатов учебной деятельности.

6. Ожидаемые результаты освоения содержания учебного предмета «Математика»:

6.1. предметные:

представление о математике как части мировой культуры и ее месте в современной цивилизации, способах описания средствами математики явлений и процессов окружающего мира;

владение понятийным аппаратом математики; представление об основных изучаемых понятиях (число, геометрическая фигура, уравнение, функция) как важнейших математических моделях, позволяющих описывать и изучать реальные процессы и явления;

умение работать с математическим текстом (анализировать, извлекать необходимую информацию), точно и грамотно выражать свои мысли в устной и письменной речи с применением математической терминологии и символики, правильно классифицировать математические объекты, проводить логические обоснования и доказательства математических утверждений;

представление о числе и числовых системах от натуральных до действительных чисел; овладение навыками устных, письменных, инструментальных вычислений;

владение приемами выполнения тождественных преобразований рациональных выражений, решения уравнений, систем уравнений, неравенств и систем неравенств; умение использовать систему координат на плоскости для интерпретации уравнений, неравенств, систем; умение применять алгебраические преобразования, аппарат уравнений и неравенств для решения практико-ориентированных задач, задач с межпредметным содержанием;

владение навыками моделирования при решении текстовых, практико-ориентированных задач, задач с межпредметным содержанием;

усвоение систематических знаний о плоских фигурах и их свойствах, на наглядном уровне – о простейших фигурах и телах;

умение распознавать на чертежах, моделях и в реальном мире геометрические фигуры, выполнять геометрические построения, применять знания о геометрических фигурах для решения геометрических задач, практико-ориентированных задач, задач с межпредметным содержанием; измерять длины отрезков, величины углов, находить периметр, площадь, объем геометрических фигур;

6.2. метапредметные:

первоначальные представления об идеях и методах математики как универсальном языке науки и техники, средстве моделирования явлений и процессов;

умение видеть математическую задачу в контексте проблемной ситуации в других учебных предметах, реальной жизни;

развитие универсальных учебных действий (регулятивных, учебно-познавательных, коммуникативных) средствами математики;

6.3. личностные:

умение ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи, выстраивать аргументацию, приводить примеры и контрпримеры;

креативность мышления, инициатива, находчивость, активность;

умение контролировать результаты учебной деятельности;

способность к эмоциональному восприятию идей математики, рассуждениям, доказательствам, мыслительному эксперименту.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

157 ч (I четверть – 4 ч в неделю: 2 ч алгебра + 2 ч геометрия, II четверть – 4 ч в неделю:

3 ч алгебра + 1 ч геометрия, III и IV четверти – 5 ч в неделю: 3 ч алгебра + 2 ч геометрия)

Алгебраический компонент – 94 ч

Геометрический компонент – 63 ч

Рациональные выражения (25 ч)

Рациональная дробь. Основное свойство дроби. Сокращение дробей.

Приведение дробей к новому знаменателю. Приведение дробей к общему знаменателю. Сложение, вычитание, умножение и деление рациональных дробей.

Преобразование рациональных дробей.

Практико-ориентированные задачи и задачи с межпредметным содержанием, их решение.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны правильно употреблять термин и использовать понятие:
рациональная дробь.

Учащиеся должны знать:

правила сокращения дробей;

правила сложения, вычитания, умножения и деления рациональных дробей.

Учащиеся должны уметь:

выполнять операции с рациональными дробями; совместные действия с рациональными дробями;

решать практико-ориентированные задачи и задачи с межпредметным содержанием, анализировать и исследовать полученные результаты.

Функции (17 ч)

Функция числового аргумента. Способы задания функции. Свойства функции (область определения, множество значений, нули функции, промежутки знакопостоянства, четность и нечетность, возрастание и убывание).

Построение графиков функций: $y = f(x \pm a)$, $y = f(x) \pm b$, $a, b \in \mathbb{R}$ с помощью преобразования графика функции $y = f(x)$.

Практико-ориентированные задачи и задачи с межпредметным содержанием, их решение.

*Построение графиков функций: $y = kf(x)$, $y = f(kx)$, $k \in \mathbb{R}$, $y = f(|x|)$, $y = |f(x)|$ с помощью преобразования графика функции $y = f(x)$.

* Данные вопросы предназначены для самостоятельной поисково-исследовательской или проектной деятельности учащихся (индивидуальной или групповой), организуемой учителем.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны правильно употреблять термины и использовать понятия:

область определения функции;

множество значений функции;

нули функции;

промежутки знакопостоянства функции;

четность и нечетность функции;

возрастание и убывание функции.

Учащиеся должны знать:

определение функции числового аргумента;

правила построения графиков функции с помощью преобразований.

Учащиеся должны уметь:

находить: область определения и множество значений функции; нули функции; промежутки знакопостоянства функции; промежутки возрастания и убывания функции;

описывать реальные процессы с помощью функций;

применять свойства функций для решения задач с помощью графических моделей;

решать практико-ориентированные задачи и задачи с межпредметным содержанием, анализировать и исследовать полученные результаты.

Дробно-рациональные уравнения и неравенства (32 ч)

Дробно-рациональные уравнения. Решение дробно-рациональных уравнений и уравнений, сводящихся к ним. Моделирование реальных процессов с помощью дробно-рациональных уравнений.

Формула длины отрезка с заданными координатами концов. Уравнение окружности.

Системы нелинейных уравнений. Решения систем нелинейных уравнений. Геометрическая интерпретация системы двух уравнений с двумя переменными. Моделирование реальных процессов с помощью систем нелинейных уравнений.

Дробно-рациональные неравенства. Метод интервалов для решения рациональных неравенств. Системы и совокупности неравенств. Решение систем и совокупностей неравенств.

Практико-ориентированные задачи и задачи с межпредметным содержанием, их решение.

*Уравнения и неравенства, содержащие выражения под знаком модуля.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны правильно употреблять термины и использовать понятия:

дробно-рациональное уравнение;
дробно-рациональное неравенство;
уравнение окружности.

Учащиеся должны знать:

условие равенства дроби нулю;
алгоритм применения метода интервалов;
формулу длины отрезка с заданными координатами концов.

Учащиеся должны уметь:

решать: некоторые виды дробно-рациональных уравнений; дробно-рациональные неравенства методом интервалов; системы и совокупности рациональных неравенств;
записывать уравнение окружности с заданным центром и радиусом;
находить длину отрезка, зная координаты его концов;
решать задачи на моделирование реальных ситуаций с помощью: дробно-рациональных уравнений; систем уравнений; дробно-рациональных неравенств.

Прогрессии (20 ч)

Функция натурального аргумента. Числовая последовательность. Способы задания числовой последовательности.

Арифметическая и геометрическая прогрессии, их свойства. Формулы n -го члена и суммы n первых членов арифметической и геометрической прогрессий. Характеристические свойства арифметической и геометрической прогрессий. Применение свойств прогрессий к решению задач.

Бесконечно убывающая геометрическая прогрессия. Сумма бесконечно убывающей геометрической прогрессии. Представление бесконечной периодической десятичной дроби в виде обыкновенной дроби.

Моделирование реальных процессов с помощью свойств арифметической и геометрической прогрессий.

Практико-ориентированные задачи и задачи с межпредметным содержанием, их решение.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны правильно употреблять термины и использовать понятия:

функция натурального аргумента;
числовая последовательность;
арифметическая и геометрическая прогрессии;
член прогрессии;
разность арифметической прогрессии;
знаменатель геометрической прогрессии;
бесконечно убывающая геометрическая прогрессия.

Учащиеся должны знать:

формулы n -го члена и суммы n первых членов арифметической и геометрической прогрессий;

характеристические свойства арифметической и геометрической прогрессий;

формулу суммы бесконечно убывающей геометрической прогрессии.

Учащиеся должны уметь:

применять: формулы n -го члена для определения члена прогрессии по его номеру и номера члена прогрессии; определения разности арифметической прогрессии и знаменателя геометрической прогрессии; характеристические свойства для определения вида последовательности, решения задач на отыскание элементов прогрессий;

выводить формулы n -го члена арифметической и геометрической прогрессий и суммы n первых членов арифметической и геометрической прогрессий;

решать задачи на формулы n -го члена и суммы n первых членов арифметической и геометрической прогрессий;

находить сумму членов бесконечно убывающей геометрической прогрессии;

представлять бесконечную периодическую десятичную дробь в виде обыкновенной дроби;

решать практико-ориентированные задачи и задачи с межпредметным содержанием, анализировать и исследовать полученные результаты.

Соотношения в прямоугольном треугольнике (15 ч)

Синус, косинус, тангенс, котангенс острого угла. Решение прямоугольного треугольника. Основное тригонометрическое тождество:

$$\sin^2 \alpha + \cos^2 \alpha = 1.$$

Формулы, связывающие синус, косинус, тангенс и котангенс одного и того же угла:

$$\operatorname{tg} \alpha = \frac{\sin \alpha}{\cos \alpha}, \operatorname{ctg} \alpha = \frac{\cos \alpha}{\sin \alpha}.$$

Значения синуса, косинуса, тангенса и котангенса углов 30° , 45° , 60° .

Синус, косинус, тангенс и котангенс углов от 0° до 180° .

Формулы: $\sin(180^\circ - \alpha) = \sin \alpha$; $\cos(180^\circ - \alpha) = -\cos \alpha$.

Формула площади треугольника по двум сторонам и углу между ними: $S = \frac{1}{2} ab \sin \gamma$,

формула площади параллелограмма по сторонам и углу между ними: $S = ab \sin \alpha$.

Среднее пропорциональное (среднее геометрическое) в прямоугольном треугольнике.

Практико-ориентированные задачи, задачи с межпредметным содержанием и их решение.

*Формула площади выпуклого четырехугольника: $S = \frac{1}{2} d_1 d_2 \sin \varphi$. Теорема Менелая.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны правильно употреблять термины и использовать понятия:

синус, косинус, тангенс, котангенс острого угла; проекция катета на гипотенузу;

решение прямоугольного треугольника.

Учащиеся должны знать:

основное тригонометрическое тождество: $\sin^2 \alpha + \cos^2 \alpha = 1$;

значения синуса, косинуса, тангенса и котангенса углов 30° , 45° , 60° ;

формулы, связывающие синус, косинус, тангенс и котангенс одного и того же угла:

$$\operatorname{tg} \alpha = \frac{\sin \alpha}{\cos \alpha}, \operatorname{ctg} \alpha = \frac{\cos \alpha}{\sin \alpha}; \text{ связывающие синусы и косинусы углов, дополняющих друг}$$

друга до 180° : $\sin(180^\circ - \alpha) = \sin \alpha$; $\cos(180^\circ - \alpha) = -\cos \alpha$; площади треугольника:

$$S = \frac{1}{2} ab \sin \gamma; \text{ площади параллелограмма: } S = ab \sin \alpha;$$

алгоритмы решения прямоугольного треугольника;

теорему о среднем пропорциональном (среднем геометрическом) в прямоугольном треугольнике.

Учащиеся должны уметь:

доказывать теорему о среднем пропорциональном (среднем геометрическом) в прямоугольном треугольнике;

выводить формулу площади треугольника $S = \frac{1}{2} ab \sin \gamma$;

находить: значения тригонометрических функций углов от 0° до 180° , кратных 30° , 45° и 60° ; стороны и углы прямоугольного треугольника по известным сторонам и углам;

решать практико-ориентированные задачи и задачи с межпредметным содержанием, анализировать и исследовать полученные результаты.

Вписанные и описанные окружности (16 ч)

Окружность, описанная около треугольника. Окружность, вписанная в треугольник. Вписанная и описанная окружности прямоугольного треугольника. Вписанные и описанные четырехугольники.

Формула площади треугольника (описанного многоугольника) через периметр и радиус вписанной окружности ($S = pr$).

Практико-ориентированные задачи и задачи с межпредметным содержанием, их решение.

*Вневписанные окружности.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны правильно употреблять термины и использовать понятия:

вписанная и описанная окружности;

вписанный и описанный многоугольники.

Учащиеся должны знать:

определения: описанной и вписанной окружностей треугольника (многоугольника); вписанного и описанного четырехугольников (многоугольников);

формулы: радиуса окружности, описанной около прямоугольного треугольника; радиуса окружности, вписанной в прямоугольный треугольник; площади треугольника (описанного многоугольника) $S = pr$;

свойства и признаки вписанного четырехугольника, описанного четырехугольника;

теоремы: об окружности, описанной около треугольника; об окружности, вписанной в треугольник.

Учащиеся должны уметь:

доказывать теоремы: об окружности, описанной около треугольника; об окружности, вписанной в треугольник; о свойстве вписанного четырехугольника; о свойстве описанного четырехугольника;

выводить формулы: радиуса окружности, вписанной в прямоугольный треугольник; площади треугольника (описанного многоугольника) $S = pr$;

применять теоремы к решению задач на вычисление и доказательство;

строить вписанную и описанную окружности треугольника при помощи циркуля и линейки;

решать: задачи на построение, практико-ориентированные задачи, задачи с межпредметным содержанием, анализировать и исследовать полученные результаты.

Теорема синусов. Теорема косинусов (16 ч)

Теорема синусов: $\frac{a}{\sin \alpha} = \frac{b}{\sin \beta} = \frac{c}{\sin \gamma} = 2R$. Формула площади треугольника:

$$S = \frac{abc}{4R}.$$

Теорема косинусов: $a^2 = b^2 + c^2 - 2bc \cos \alpha$. Следствия из теоремы косинусов: нахождение косинуса угла треугольника, заданного тремя сторонами, свойство диагоналей параллелограмма: $d_1^2 + d_2^2 = 2a^2 + 2b^2$. Формула Герона.

Решение треугольников.

Практико-ориентированные задачи и задачи с межпредметным содержанием, их решение.

*Формула медианы треугольника: $m_a = \frac{1}{2}\sqrt{2b^2 + 2c^2 - a^2}$, формула биссектрисы треугольника: $l_c^2 = ab - a_1b_1$.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны правильно употреблять термин и использовать понятие: решение треугольника.

Учащиеся должны знать:

формулы: $\frac{a}{\sin \alpha} = 2R$, $S = \frac{abc}{4R}$ для треугольника; $d_1^2 + d_2^2 = 2a^2 + 2b^2$ для параллелограмма и формулу Герона $S = \sqrt{p(p-a)(p-b)(p-c)}$ для нахождения площади треугольника;

теоремы: синусов; косинусов и следствия из теоремы косинусов.

Учащиеся должны уметь:

доказывать теорему синусов и теорему косинусов;
находить косинус угла треугольника, заданного тремя сторонами;
применять указанные теоремы к решению задач на вычисление и доказательство;
решать практико-ориентированные задачи (на нахождение расстояния до недоступной точки, высоты объекта и иные) и задачи с межпредметным содержанием, анализировать и исследовать полученные результаты.

Правильные многоугольники (16 ч)

Правильный многоугольник. Окружность, описанная около правильного многоугольника, и окружность, вписанная в правильный многоугольник. Правильные треугольник, четырехугольник, шестиугольник.

Длина окружности и площадь круга. Число π . Сектор и сегмент круга. Длина дуги, площадь сектора и сегмента.

Практико-ориентированные задачи и задачи с межпредметным содержанием, их решение.

*Золотое сечение.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны правильно употреблять термины и использовать понятия:

правильный многоугольник;

окружность, круг, сектор, сегмент.

Учащиеся должны знать:

определения: правильного многоугольника; сектора и сегмента круга;

формулы: для нахождения радиуса описанной и радиуса вписанной окружностей по заданной стороне правильного треугольника, четырехугольника, шестиугольника; длины окружности и площади круга;

теорему об окружности, описанной около правильного многоугольника и об окружности, вписанной в правильный многоугольник;

алгоритмы нахождения: длины дуги данной окружности по градусной мере этой дуги; площади сектора данного круга по градусной мере его дуги; радиуса описанной и радиуса вписанной окружностей правильного n -угольника, заданного его стороной;

алгоритмы построения следующих правильных многоугольников, вписанных в данную окружность: правильного треугольника, правильного четырехугольника, правильного шестиугольника.

Учащиеся должны уметь:

находить: радиус окружности, описанной около правильного n -угольника; радиус окружности, вписанной в правильный n -угольник; длину дуги заданной окружности; площадь сектора заданного круга;

применять указанные теоремы и формулы к решению задач на вычисление и доказательство;

строить при помощи циркуля и линейки вписанные в данную окружность правильные треугольник, четырехугольник, шестиугольник;

решать практико-ориентированные задачи и задачи с межпредметным содержанием, анализировать и исследовать полученные результаты.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Информатика»
для IX класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Значимость учебного предмета «Информатика» обусловлена повышающимся уровнем развития информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) и их влиянием на все стороны человеческой деятельности. Изучение информатики в учреждениях общего среднего образования направлено на практическую подготовку учащихся к жизни в информационном обществе.

2. Основные цели изучения учебного предмета «Информатика»:

формирование компьютерной грамотности (владение необходимым набором знаний и навыков работы на компьютере и использование средств вычислительной техники; понимание основ информатики и значения информационных технологий в жизни общества);

развитие логического и алгоритмического мышления (формирование умений решать задачи, требующие составления плана действий для достижения желаемого результата, с использованием умственных операций: анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования, обобщения, конкретизации, классификации и др.);

воспитание информационной культуры (способность учащихся осваивать, владеть, применять, преобразовывать информацию с помощью информационных технологий).

3. Основные задачи, решаемые в процессе изучения учебного предмета «Информатика»:

формирование теоретических знаний и практических умений в области информатики, алгоритмизации и программирования, информационных и коммуникационных технологий;

развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей;
формирование умений индивидуальной и коллективной работы;
воспитание трудолюбия, ответственного отношения к соблюдению этических и нравственных норм при использовании информационных и коммуникационных технологий.

4. На уроках информатики у учащихся формируются предметные компетенции:

знание устройств персонального компьютера, что необходимо для понимания причин простейших неисправностей в компьютере;

владение технологиями обработки различного типа данных, что позволит обучающемуся с помощью компьютерных устройств сделать рисунок, обработать фотографию, подготовить текстовый документ, презентацию и др.;

умение составлять алгоритм, программу, знание основных конструкций языка программирования; это даст возможность учащемуся провести виртуальный эксперимент, создать простейшую модель, интерпретировать результаты решения задачи, полученные с помощью компьютера;

умение строить информационные модели объектов и использовать их в справочных системах, базах данных и др.;

умение создавать цифровые архивы, медиатеки, делать выборку из базы данных по запросу, что востребовано на рынке профессий и в повседневной действительности;

знание базовых принципов организации и функционирования компьютерных сетей, умение представлять информацию в виде объектов с системой ссылок и работать в глобальной компьютерной сети Интернет (далее – Интернет);

знание и соблюдение требований информационной безопасности, информационной этики и права, что важно в условиях жизни в информационном обществе.

Решение на уроках информатики задач из различных учебных предметов способствует формированию метапредметных компетенций, связанных с целеполаганием, планированием, поиском, выбором метода, прогнозированием, контролем, коррекцией и другими учебными действиями:

владение общепредметными понятиями «информация», «модель», «алгоритм», «исполнитель» и др.;

владение информационно-логическими умениями, связанными с определением понятий, обобщениями, аналогиями, выводами;

владение умениями самостоятельно планировать пути достижения целей, осуществлять их коррекцию, контроль и оценку правильности решения задачи;

владение информационным моделированием как методом, позволяющим отразить основные свойства и состояния объекта, процесса, явления;

ИКТ-компетентность как набор умений и навыков использования средств информационных и коммуникационных технологий для сбора, хранения, преобразования и передачи различных видов данных.

5. Изучение учебного материала, самостоятельная и групповая работа учащихся по его освоению, созданию собственных, лично значимых продуктов способствуют личностному самосовершенствованию учащихся и формированию личностных компетенций:

наличие представлений об информации как важнейшем ресурсе развития личности в развивающемся информационном обществе;

владение первичными навыками анализа и критичной оценки получаемой информации на основе ответственного отношения к ней;

владение навыками сотрудничества с участниками образовательного процесса;

владение навыками здорового образа жизни на основе знаний основных гигиенических, эргономических и технических условий безопасной эксплуатации средств ИКТ.

6. Мировоззренческий и воспитательный аспекты обучения в рамках учебного предмета «Информатика» реализуются через развитие информационной культуры, воспитание самосознания, формирование культуры умственного труда, воспитание

общелических качеств личности (трудолюбия, целеустремленности, воли, самостоятельности, творческой активности и др.).

Обучение учащихся организуется на основе компетентностного подхода, который позволяет согласовать цели обучения с возможностями и целями учащихся, организовать эффективный образовательный процесс благодаря повышению их мотивации, усилению практического компонента обучения на основе единства учебного и воспитательного процессов и подготовки учащихся к жизни в информационном обществе. Использование компетентностного подхода требует усиления в преподавании информатики практической составляющей обучения с ориентацией на востребованность сформированных умений и навыков в реальной действительности и будущей практической деятельности.

7. Широкое включение в образовательный процесс современных компьютерных технологий позволяет наиболее полно реализовать деятельностный (включение учащихся в активную учебно-познавательную деятельность), а также индивидуальный и дифференцированный подходы в обучении информатике. При решении практических задач значимое место отводится содержательно-проблемному подходу с использованием элементов проблемного обучения.

Учебная программа по учебному предмету «Информатика» (далее – учебная программа) направлена на комплексное применение указанных подходов.

Отбор содержания обучения информатике учитель осуществляет на основе следующих дидактических принципов: научности, наглядности, доступности, системности, сознательности и активности, последовательности, прочности усвоения, личностного подхода, связи теории с практикой. Общедидактический принцип последовательности изучения материала реализуется на основе принципа цикличности (дидактической спирали), что предполагает овладение знаниями и умениями в обогащении, развитии и обобщении изучаемых вопросов. В процессе обучения реализуется гражданская и гуманистическая направленность содержания обучения.

8. В учебном процессе используются частнометодические принципы в обучении информатике:

- понимания прикладных задач;
- понимания логики действий в данном программном средстве;
- развивающего характера учебного материала;
- использования программных средств для развития творческой активности учащихся.

Активное использование компьютера и компьютерных технологий на уроках информатики требует реализации частнометодических принципов использования ИКТ:

принципа понимания учащимися назначения и возможностей компьютера и прикладных программ, что предусматривает знание аппаратного и программного обеспечения и умение выбирать нужное средство для решения конкретной задачи и эффективно его использовать;

принципа комплексного использования учителем программных средств с целью решения задач учебного курса информатики на всех этапах процесса обучения (при объяснении, контроле, закреплении материала).

Содержание учебного предмета последовательно раскрывается в процессе обучения по следующим содержательным линиям (разделам):

- информация и информационные процессы;
- аппаратное и программное обеспечение компьютеров;
- основы алгоритмизации и программирования;
- компьютерные информационные технологии;
- коммуникационные технологии;
- информационное моделирование.

Содержательно-деятельностная компонента учебной программы предполагает формирование предметно-специфических и общепредметных компетенций учащихся по следующим основным направлениям:

технологическое – формирование умений работы с прикладным программным обеспечением;

алгоритмическое – развитие логического и алгоритмического мышления.

Формирование предметно-специфических компетенций осуществляется посредством выполнения практических заданий в рамках внутри- и межпредметных связей.

9. Система контроля результатов учебной деятельности учащихся определяется требованиями к знаниям и умениям (предметно-специфическим компетенциям) учащихся по каждой теме данной учебной программы. Проведение всех видов контроля осуществляется в соответствии с 10-балльной системой оценивания результатов учебной деятельности учащихся по информатике.

10. Выбор форм, методов и средств обучения и воспитания определяется учителем самостоятельно на основе сформулированных в учебной программе требований к компетенциям, формируемым у учащихся в данной теме, знаниям и умениям учащихся с учетом их возрастных особенностей и уровня обученности. Целесообразно использовать активные формы и методы обучения, привлекать учащихся к обоснованию материала своими примерами, анализу способов работы, выбору оптимальных приемов учебной деятельности.

11. Учебная программа реализуется в учреждениях общего среднего образования и составлена в соответствии с учебным планом, который предусматривает изучение учебного предмета «Информатика» в объеме 35 учебных часов в год.

Каждая тема учебной программы структурирована на определенные разделы:

обязательное содержание образования;

предметно-специфические компетенции, формируемые в данной теме.

Названия тем и содержание изучаемого учебного материала представлены без указания конкретного программного обеспечения.

Все перечисленные темы учебной программы являются обязательными для изучения. Приведенное в учебной программе распределение учебных часов по темам может быть изменено учителем в объеме до 25 % с обязательным выполнением требований, предъявляемых данной учебной программой.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(35 ч)

Тема 1. Информационные ресурсы Интернета (5 ч)

Организация службы WWW. Понятие о веб-сервере. Адресация в Интернете.

Знакомство с национальными информационными ресурсами. Образовательные ресурсы Интернета.

Поиск в Интернете информации из различных предметных областей. Сохранение информации.

Сервисы совместной (коллективной) работы. Облачные технологии.

Сетевой этикет и меры безопасности в Интернете.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны уметь использовать для работы онлайн-сервисы.

Учащиеся должны владеть приемами поиска информации в Интернете.

Тема 2. Алгоритмы обработки строковых величин (8 ч)

Повторение основных понятий темы 3 «Основы алгоритмизации и программирования» VIII класса.

Строковые величины. Сложение и сравнения строковых величин.

Стандартные процедуры и функции для работы со строковыми величинами.

Составление алгоритмов обработки строковых величин с использованием алгоритмических конструкций «следование», «ветвление», «повторение» и вспомогательных алгоритмов.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

понятие строковой переменной;

операции со строковыми величинами.

Учащиеся должны уметь читать, изменять и составлять программы с использованием основных алгоритмических конструкций и вспомогательных алгоритмов для работы со строковыми величинами.

Учащиеся должны владеть приемами составления и записи программ.

Тема 3. Обработка информации в электронных таблицах (10 ч)

Понятие электронной таблицы. Структура таблицы: ячейки, столбцы, строки. Типы данных в электронной таблице.

Назначение табличного процессора. Книга, лист.

Ввод и редактирование данных: чисел, текста, формул. Копирование и перемещение содержимого ячеек.

Форматирование таблицы. Вставка и удаление строк и столбцов таблицы.

Ссылки: относительные, абсолютные.

Использование стандартных функций.

Сортировка и фильтрация данных.

Построение диаграмм.

Подготовка таблицы к печати.

Выполнение практических заданий из различных предметных областей.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

понятие электронной таблицы;

структуру электронной таблицы;

типы данных в электронной таблице;

назначение табличного процессора.

Учащиеся должны уметь:

строить диаграммы;

выполнять сортировку данных.

Учащиеся должны владеть приемами обработки данных в электронных таблицах с использованием относительных и абсолютных ссылок, формул, стандартных функций.

Контрольная работа по теме 3 (1 ч)

Тема 4. Компьютерные информационные модели (10 ч)

Понятие модели. Виды моделей. Информационные модели, их назначение. Компьютерные информационные модели.

Моделирование. Этапы компьютерного моделирования. Исследование модели. Возможность реализации модели средствами электронной таблицы, текстового редактора.

Знакомство с 3D-редактором. Простейшие объекты. Преобразования объектов. Текстуры и материалы.

Создание и исследование компьютерных информационных моделей для решения задач из различных предметных областей на базе изученных информационных технологий.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать понятие модели, виды моделей, этапы компьютерного моделирования.

Учащиеся должны уметь создавать и исследовать простейшие компьютерные информационные модели.

Резерв (1 ч)

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Всемирная история»
для IX класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Учебная программа по учебному предмету «Всемирная история» (далее – учебная программа) предназначена для организации изучения всемирной истории Новейшего времени в IX классе учреждений общего среднего образования. Усвоение содержания учебного предмета осуществляется в условиях реализации компетентного подхода к подготовке учащихся.

2. Целью изучения учебного предмета «Всемирная история» в IX классе является усвоение учащимися основ систематизированных знаний о важнейших событиях, явлениях и процессах всемирной истории с 1918 года до настоящего времени; овладение учащимися способами учебно-познавательной деятельности, направленной на формирование самосознания личности и ее успешную социализацию в условиях современного поликультурного, полиэтнического и многоконфессионального общества.

3. Исходя из указанной цели задачами исторического образования являются:

усвоение основных фактологических и теоретических знаний о важнейших событиях, явлениях, процессах развития общества, особенностях развития отдельных стран, цивилизаций и регионов в их системе и взаимосвязи; освоение специальных способов учебно-познавательной деятельности изучения истории (предметные компетенции);

формирование опыта преобразовательной и творческой познавательной деятельности, развитие умений использовать усвоенные знания, умения, опыт в учебно-познавательной деятельности и жизненных ситуациях (метапредметные компетенции);

формирование основ этнонациональной, гражданской, культурной идентичности личности; воспитание чувств гражданственности и патриотизма на основе усвоения мирового историко-культурного наследия и осознания места Беларуси в этом наследии (личностные компетенции).

4. Учебная программа основывается на сочетании хронологического, страноведческого, сравнительно-исторического подходов. Хронологический подход проявляется в изучении истории Новейшего времени как логического продолжения истории Древнего мира, Средних веков и Нового времени, а также в том, что события и явления в рамках темы изучаются во временном (хронологическом) порядке. Страноведческий подход нашел выражение в выделении отдельных блоков: страны Европы и США; Россия – СССР – Российская Федерация; страны Азии, Африки и Латинской Америки. Сравнительно-исторический подход помогает находить общее и особенное в развитии исторического процесса, показывать взаимосвязь и взаимообусловленность событий.

Компетентностный подход к подготовке выпускника по учебному предмету «Всемирная история» предполагает такое определение целей, содержания, методов, средств, результатов обучения, которые способствуют формированию готовности учащихся к жизнедеятельности в постоянно меняющемся мире.

5. Компетенции рассматриваются как готовность использовать усвоенные в образовательном процессе знания, приобретенные умения и навыки, сформированный опыт деятельности для решения практических и творческих задач, продолжения образования, трудовой деятельности, успешной социализации. По отношению к образовательному процессу компетенции представляют собой объективно и социально задаваемые требования к подготовке учащихся, представленные перечнем личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты изучения истории представляют собой сформировавшуюся систему ценностных отношений учащихся к себе и другим, к процессу обучения и его результатам. Они предполагают сформированность мировоззрения, личностной и гражданской позиции учащихся; развитие готовности к ответственному поведению в современном обществе; накопление опыта жизнедеятельности, в том числе на основе осмысления социально-нравственного опыта предшествующих поколений. Личностные результаты изучения истории позволяют саморазвиваться, ставить цели и строить жизненные планы, занимать активную жизненную позицию, сохранять национальную идентичность в поликультурном обществе, психическое и физическое здоровье.

Метапредметные результаты изучения истории представляют собой совокупность общеучебных способов деятельности, которые формируют как в процессе обучения, так и в реальных жизненных ситуациях готовность к коллективной деятельности и взаимоотношениям сотрудничества в учреждении общего среднего образования и социальном окружении. Они предполагают умения учащихся определять цели своей учебно-познавательной деятельности, пути их достижения, представлять и корректировать ее результаты в различных формах.

Предметные результаты изучения истории ориентированы на усвоение содержания учебного предмета и освоение специальных способов учебно-познавательной деятельности. Они представлены в основных требованиях к результатам учебной деятельности учащихся после каждого раздела.

6. В учебной программе изложено содержание исторического образования, которое структурировано по разделам и темам, дается примерное распределение учебного времени.

Время, которое отводится в учебной программе на изучение разделов и тем, является примерным. Учитель имеет право изменить количество часов на изучение отдельных тем и разделов и последовательность их изучения в пределах учебного года, не нарушая общего количества часов и сохраняя содержание и логику изучения данного предмета.

7. История Новейшего времени, которая изучается в IX классе, является важным этапом формирования у учащихся целостной картины исторического развития мира, без которого трудно ориентироваться в современной социальной действительности. Она раскрывает картину исторического процесса в его единстве и противоречивости от окончания Первой мировой войны до настоящего времени. В рамках курса рассматриваются такие вопросы, как социально-экономическое, политическое и культурное развитие стран Западной и Восточной Европы, Северной Америки на этапе кризиса индустриального общества и его перехода к постиндустриальной цивилизации; причины и последствия мировых войн и крупнейших социальных революций XX в.; региональные варианты процесса модернизации в странах Азии, Африки и Латинской Америки после крушения колониальной системы; интеграционные и дезинтеграционные процессы в современном мире.

В обучении истории этот курс занимает особое место. Он является логическим завершением изучения систематического курса истории, поэтому в нем находят отражение обобщающие выводы об основных тенденциях и общественно-историческом опыте предшествующего развития. Курс Новейшей истории имеет ключевое значение

с точки зрения формирования мировоззрения и гражданского воспитания учащихся, получения ими социально значимых знаний о современных тенденциях развития мира, их подготовки к вхождению в самостоятельную жизнь.

Важную роль в повышении эффективности обучения учебному предмету «Всемирная история» играет использование внутри- и межпредметных связей, которые являются объективным выражением интеграционных процессов, происходящих в настоящее время как в области науки и техники, так и в жизни общества. Это позволяет преодолеть предметную изолированность и дублирование учебного материала, способствует актуализации и углублению знаний, формированию целостных представлений об исторических явлениях и процессах и взаимосвязи между ними. Осуществление межпредметных связей делает знания практически более значимыми и применимыми. Межпредметные связи могут быть установлены с опорой не только на знания, но и на способы учебно-познавательной деятельности. Учитывая это, в процессе изучения учебного предмета «Всемирная история» учащиеся могут использовать знания и умения, приобретенные при изучении не только таких близкородственных учебных предметов, как «Обществоведение», «Русская литература», «Беларуская літаратура», «География», «Искусство (отечественная и мировая художественная культура)», но и таких учебных предметов, как «Математика», «Физика», «Химия» и др., а также применять их в новой ситуации как в учебной, так и во внеурочной деятельности. Внутри- и межпредметные связи необходимо осуществлять, учитывая специфику исторических курсов, отдельных тем и разделов.

В современном образовании чрезвычайно важно, чтобы учащийся овладел не только определенной суммой знаний, но и научился самостоятельно работать, учиться. Освоение навыков обучения является ключевой компетенцией для обучения в течение всей жизни и требует эффективного управления процессом собственного обучения. Поэтому в IX классе возрастает роль целенаправленной самостоятельной работы учащихся. Самостоятельная работа – это работа, которая выполняется без непосредственного участия учителя, но по его заданию, в специально предоставленное для этого время, при этом учащиеся сознательно стремятся достигнуть поставленных целей, употребляя свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных или физических (либо тех и других вместе) действий. Для учителя это означает четкое осознание не только своего плана действий, но и формирование у учащихся некоторой схемы освоения учебного предмета в ходе решения новых учебных задач. Самостоятельная работа – это высшая форма учебной деятельности учащихся, форма самообразования.

8. Изучение истории в школе должно иметь бóльшую практико-ориентированную и прикладную направленность как способ реализации компетентностного подхода, принцип связи обучения с жизнью. Решение этого вопроса возможно на основе привлечения жизненного, социального опыта учащихся и включения в процесс обучения конкретных ситуаций и проблем, возникающих в действительности. Прикладная направленность обучения истории может быть реализована через связь истории с современностью, оперирование историческими знаниями в реальных жизненных ситуациях, анализ конкретных ситуаций, проектный метод. Поэтому очень важно объяснять и показывать учащимся, для чего необходимо изучение каждой исторической темы, где могут быть использованы полученные знания.

9. Успешное освоение содержания учебного предмета «Всемирная история» предполагает использование разнообразных средств и методов обучения. Процесс обучения истории следует организовать таким образом, чтобы бóльшая часть нового учебного материала была усвоена учащимися на уроке, для чего целесообразно использовать активные и интерактивные методы обучения. Интенсифицировать учебный процесс, сделать его более интересным и насыщенным поможет использование информационно-коммуникационных технологий. Значительный эффект дает использование всех видов наглядности на уроках: изобразительной, условно-графической, предметной и др. Особую роль при изучении материала по всемирной истории играют исторические карты.

10. Объем домашнего задания учитель определяет с учетом санитарно-гигиенических правил и норм организации образовательного процесса, познавательных возможностей учащихся, результатов урока.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(52 ч, в том числе 1 ч – резервное время)

ВВЕДЕНИЕ (1 ч)

Мир после войны. Понятие «Новейшая история» и ее периодизация. Страны Запада: основные тенденции развития. Последствия Первой мировой войны. Мировой экономический кризис. Россия. За пределами европейского мира.

СТРАНЫ ЕВРОПЫ И США В 1918–1939 гг. (8 ч)

Утверждение основ послевоенного мира. Парижская мирная конференция. Версальский мирный договор. Создание Лиги Наций. Вашингтонская конференция. Противоречия Версальско-Вашингтонской системы международных отношений.

Западная Европа и США в 1918–1929 гг. Революция в Германии. Революционный подъем в других странах Европы. Возникновение фашизма. Приход фашистов к власти в Италии. Особенности социально-экономического и политического развития в период относительной стабилизации. Международные отношения.

Мировой экономический кризис и страны Запада. Причины, основные черты и особенности мирового экономического кризиса. Пути выхода из кризиса. «Новый курс» Ф. Рузвельта. Тоталитарный вариант выхода из кризиса. Последствия мирового экономического кризиса. Приход нацистов к власти в Германии.

Борьба против фашизма в европейских странах накануне Второй мировой войны. Утверждение фашистского режима в Германии. Народный фронт во Франции. Народный фронт и гражданская война в Испании. Антифашистское движение.

Международные отношения в 1930-х гг. Кризис и крах Версальско-Вашингтонской системы. Агрессивная политика фашистских держав. Формирование блока агрессивных государств. Мюнхенская конференция. Проблема создания системы коллективной безопасности в Европе. Советско-германский договор о ненападении.

Страны Центральной и Юго-Восточной Европы. Образование независимых государств. Установление авторитарных режимов. Оккупация Чехословакии. Польша перед угрозой германской агрессии.

Наука и культура Западной Европы и США в межвоенный период. Естественные науки и научно-технический прогресс. Общественные науки. Продолжение традиций реализма. Поиски новых форм в искусстве. Кино. Архитектура.

Обобщение по разделу.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ

УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

периодизацию истории Новейшего времени;

важнейшие события, явления и процессы истории Западной Европы в 1918–1939 гг. и их даты (Парижская мирная конференция, Версальский договор, Вашингтонская конференция, создание Лиги Наций, установление Веймарской республики, возникновение фашизма, приход к власти фашистов в Италии, мировой экономический кризис, приход фашистов к власти в Германии, Мюнхенская конференция, оккупация Чехословакии, подписание советско-германского договора о ненападении);

определения понятий (Новейшая история (история Новейшего времени), репарации, геноцид, гетто, аншлюс, Лига Наций, «новый курс» Рузвельта, фашизм, нацизм, расизм, Народный фронт);

имена исторических деятелей, деятелей науки и культуры в Западной Европе и США в 1918–1939 гг., результаты их деятельности.

Учащиеся должны уметь:

синхронизировать исторические события, которые происходили в разных европейских государствах и США в 1918–1939 гг.;

показывать на исторической карте государства Западной Европы, США, места изученных исторических событий;

выделять основные признаки исторических понятий и объяснять их значение (Версальско-Вашингтонская система международных отношений, политика «умиротворения» агрессора, система коллективной безопасности, тоталитарный политический режим, авторитарный политический режим);

характеризовать исторические события, явления и процессы, исторических деятелей, памятники культуры, политическое и социально-экономическое развитие стран Западной Европы и США в 1918–1939 гг.;

устанавливать и объяснять причинно-следственные связи между историческими событиями, явлениями и процессами, используя внутрпредметные и междпредметные связи (решения Парижской мирной конференции – возникновение фашизма в Германии – мировой экономический кризис – приход фашистов к власти, тоталитарный режим – культ личности);

осуществлять сравнение изученных исторических событий и явлений по предложенным критериям; выявлять общее и особенное, формулировать выводы (авторитарный и тоталитарный режимы, пути выхода из мирового экономического кризиса);

определять свое отношение к событиям и явлениям, деятельности исторических личностей, достижениям культуры стран Западной Европы и США в 1918–1939 гг. с точки зрения общечеловеческих ценностей, аргументировать свое мнение.

ИСТОРИЯ СОВЕТСКОГО ГОСУДАРСТВА: 1917–1939 гг. (7 ч)

Октябрьская революция и установление советской власти в России. Курс большевиков на вооруженное восстание. Победа восстания в Петрограде. Установление советской власти в России. Брестский мир.

Гражданская война. Причины и этапы Гражданской войны в России. Основные силы и участники Гражданской войны. Военные действия на фронтах Гражданской войны. Причины победы Красной Армии.

Курс на построение социализма (2 ч). Политика «военного коммунизма». Экономический и политический кризис в стране. Новая экономическая политика. Индустриализация и коллективизация.

Политическое развитие советского государства. Образование Союза Советских Социалистических Республик (далее – СССР) и его историческое значение. Основные черты советской политической системы. Развитие отношений со странами Запада. Борьба СССР за создание системы коллективной безопасности.

Культурные преобразования в СССР. Ликвидация массовой неграмотности и формирование советской системы образования. Научные открытия. Особенности развития литературы и искусства. Советское государство и церковь.

Обобщение по разделу.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

важнейшие события, явления и процессы истории советского общества в 1917–1939 гг. и их даты (Октябрьская революция 1917 г., Гражданская война, политика

«военного коммунизма», новая экономическая политика, образование СССР, индустриализация, коллективизация, принятие конституций в СССР);

определения понятий (гражданская война, продразверстка, продналог, индустриализация, коллективизация, культурная революция, культ личности, автономия, федерация);

имена исторических деятелей, деятелей науки и культуры, результаты их деятельности;

имена исторических деятелей, деятелей науки и культуры в СССР в 1917–1939 гг., результаты их деятельности.

Учащиеся должны уметь:

синхронизировать исторические события, которые происходили в советском государстве, Западной Европе и США;

показывать на исторической карте территории советских республик и их столицы, изменения территории СССР в межвоенный период, крупнейшие промышленные центры СССР в межвоенный период;

выделять основные признаки исторических понятий и объяснять их значение (революционная диктатура, пятилетка, стахановское движение, метод социалистического реализма);

характеризовать исторические события, явления и процессы, исторических деятелей, памятники культуры, политическое и социально-экономическое развитие советского государства в 1917–1939 гг. (на основе текста учебного пособия, иллюстративного материала и фрагментов исторических документов);

устанавливать и объяснять причинно-следственные связи между историческими событиями, явлениями и процессами, используя внутрипредметные и межпредметные связи (Октябрьская революция – Гражданская война, экономическая разруха – новая экономическая политика, индустриализация – коллективизация);

осуществлять сравнение изученных исторических событий и явлений по предложенным критериям; выявлять общее и особенное, формулировать выводы (политика «военного коммунизма» и новая экономическая политика, план автономизации и федерации);

определять свое отношение к событиям и явлениям, деятельности исторических личностей, достижениям культуры Советской России, СССР в 1917–1939 гг. с точки зрения общечеловеческих ценностей, аргументировать свое мнение.

СТРАНЫ ВОСТОКА И ЛАТИНСКОЙ АМЕРИКИ (1918–1945 гг.)

(5 ч)

Китай. Китайская Республика после Первой мировой войны. Национальная революция 1925–1928 гг. Гражданская война 1928–1937 гг. Агрессия Японии в Китае. Развитие культуры.

Индия. Послевоенный подъем национально-освободительного движения. Идеология гандизма. Соляной поход. Индия в годы Второй мировой войны. Культура и образ жизни индийцев.

Япония. Проблемы японской экономики. Политическое развитие. Приход милитаристов к власти. Внешняя политика. Япония в годы Второй мировой войны. Культура Японии.

Мусульманский мир. Национальная революция в Турции 1918–1923 гг. Реформы в Иране. Достижение независимости Афганистаном. Борьба египетского народа за независимость. Культура и образ жизни.

Латинская Америка. Социально-экономическое развитие. Политика США в отношении стран Латинской Америки. Особенности политического развития: Аргентина, Бразилия, Мексика. Культура Латинской Америки.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

важнейшие события, явления и процессы истории стран Востока и Латинской Америки в 1918–1945 гг., их даты (движение 4 мая, Национальная революция в Китае, провозглашение Китайской Советской Республики, «соляной поход», кемалистская революция);

определения понятий (мандатная система, «молодые офицеры», шариат, сатяграха, военная диктатура);

имена исторических деятелей, деятелей культуры стран Востока и Латинской Америки в 1918–1945 гг., результаты их деятельности.

Учащиеся должны уметь:

синхронизировать исторические события, которые происходили в странах Востока и Латинской Америки, Советском государстве, Западной Европе и США;

показывать на исторической карте территории государств и их столицы, места изучаемых исторических событий;

выделять основные признаки исторических понятий и объяснять их значение (гандизм, кемализм, милитаристская идеология в Японии, фундаментализм и реформизм в исламе);

характеризовать исторические события, явления и процессы, исторических деятелей, памятники культуры, политическое, социально-экономическое, культурное развитие стран Востока и Латинской Америки в 1918–1945 гг. (на основе текста учебного пособия, иллюстративного материала и фрагментов исторических документов);

осуществлять сравнение изученных исторических событий и явлений по предложенным критериям; выявлять общее и особенное, формулировать выводы (особенности национального движения в Китае и Индии);

определять свое отношение к событиям и явлениям, деятельности исторических личностей, достижениям культуры стран Востока и Латинской Америки в 1918–1945 гг. с точки зрения общечеловеческих ценностей, аргументировать свое мнение.

ВТОРАЯ МИРОВАЯ ВОЙНА. ВЕЛИКАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ВОЙНА СОВЕТСКОГО НАРОДА (5 ч)

Начало Второй мировой и Великой Отечественной войн. Причины и характер Второй мировой войны. Захват фашистской Германией стран Западной Европы. Нападение фашистской Германии на СССР и провал стратегии «молниеносной войны». Битва за Москву. Создание антигитлеровской коалиции.

Коренной перелом в ходе Великой Отечественной и Второй мировой войн. Решающие победы Красной Армии под Сталинградом и на Курской дуге. Военные действия армий США и Англии в конце 1942–1943 гг. Капитуляция Италии. Война на Тихом и Атлантическом океанах. Укрепление антигитлеровской коалиции. Тегеранская конференция.

Борьба с захватчиками на оккупированной территории. Фашистский «новый порядок». Движение Сопротивления в оккупированных странах Европы. Борьба советского народа в тылу врага.

Советский тыл во время войны. Перевод экономики на военный лад. Оборонная промышленность. Трудовой героизм советского народа. Русская Православная Церковь в годы войны. Повседневная жизнь советских людей в тылу. Положение в блокадном Ленинграде.

Заключительный этап Второй мировой войны. Начало освобождения Красной Армией европейских стран. Открытие второго фронта. Крымская конференция. Капитуляция Германии. Потсдамская конференция. Поражение Японии. Основание Организации Объединенных Наций (ООН). Цена и значение победы.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

хронологические рамки и периодизацию Второй мировой и Великой Отечественной войн, важнейшие события Второй мировой и Великой Отечественной войн и их даты («странная война», битва за Англию, битва за Москву, Сталинградская битва, битва на Курской дуге, блокада Ленинграда, Тегеранская, Потсдамская, Крымская конференции);

основных участников Второй мировой и Великой Отечественной войн;

определения понятий («странная война», Тройственный пакт, ленд-лиз, «новый порядок», геноцид, Холокост, второй фронт, безоговорочная капитуляция, Организация Объединенных Наций (ООН), Нюрнбергский трибунал);

имена исторических деятелей, внесших вклад в разгром нацистской Германии и милитаристской Японии.

Учащиеся должны уметь:

синхронизировать исторические события, происходящие на разных театрах военных действий;

показывать на исторической карте страны – участницы Второй мировой войны, места крупнейших сражений;

использовать историческую карту как источник информации при характеристике военных действий;

выделять основные признаки исторических понятий и объяснять их значение (антигитлеровская коалиция, коренной перелом в войне, движение Сопротивления);

характеризовать важнейшие военные и политические события Второй мировой войны (на основе текста учебного пособия, иллюстративного материала, фрагментов исторических документов, фрагментов кинохроники и др.);

устанавливать и объяснять причинно-следственные связи между военными и политическими событиями Второй мировой войны, используя внутрипредметные и межпредметные связи;

характеризовать исторические события и явления, исторических деятелей, политическое и социально-экономическое развитие стран накануне и в годы Второй мировой и Великой Отечественной войн (на основе текста учебного пособия, иллюстративного материала и фрагментов исторических документов);

осуществлять сравнение изученных исторических событий и явлений по предложенным критериям; выявлять общее и особенное, формулировать выводы (начальный период Второй мировой войны в Европе и начало Великой Отечественной войны, Сталинградскую битву и битву при Эль-Аламейне, движение Сопротивления, партизанское и подпольное движение на временно оккупированной территории СССР, вклад СССР и союзников по антигитлеровской коалиции в разгром врага);

определять свое отношение к событиям и явлениям, деятельности исторических личностей, достижениям культуры периода Второй мировой войны, аргументировать свое мнение.

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТРАН МИРА ПОСЛЕ ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ (1 ч)

Основные тенденции развития стран мира после Второй мировой войны. «Холодная война». Разрядка международной напряженности. Поворот от разрядки к конфронтации. Распад СССР и его последствия. Неоконсервативная революция. Углубление интеграции и глобализация

СТРАНЫ ЕВРОПЫ И США В 1945 г. – НАЧАЛЕ XXI в. (8 ч)

Соединенные Штаты Америки. Социально-экономическое и политическое развитие. Расовая проблема. Преодоление экономического кризиса и решение социальных проблем. Внешняя политика.

Великобритания. Распад Британской колониальной империи. Внутренняя и внешняя политика (1945–1964). Ирландская (Ольстерская) проблема и пути ее решения. Великобритания в конце XX – начале XXI в.

Франция. Режим Четвертой республики. Распад Французской колониальной империи. Пятая республика. Внешняя политика. Экономический подъем во Франции в конце 1950–1960-х гг. Политический кризис 1968 г. Франция в конце XX – начале XXI в.

Германия. Образование ФРГ и ГДР. Социально-экономическое и политическое развитие ФРГ. Строительство и кризис социализма в ГДР. Объединение Германии. ФРГ в конце XX – начале XXI в.

Италия. Послевоенные демократические преобразования. Социально-экономическое и политическое развитие в 1950–1970-х гг. Проблема Юга. Внутривнутриполитический кризис 1970–1980-х гг. Политические перемены в конце XX – начале XXI в. Внешняя политика.

Страны Центральной и Юго-Восточной Европы. Преобразования первых послевоенных лет. Успехи и трудности социалистического строительства. Нарастание кризиса социализма. «Бархатные революции» 1989–1991 гг. Распад Чехословакии. Гражданская война в Югославии. Интеграция в европейские структуры и Североатлантический блок (НАТО).

Наука и культура Западной Европы и США. Развитие науки и образования. Формирование информационного общества. Элитарная и массовая культура. Кинематограф. Социальные мотивы в художественной литературе и изобразительном искусстве. Архитектура.

Обобщение по разделу.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

важнейшие события, явления и процессы истории Европы и США в послевоенный период, их даты (образование мировой системы социализма, «холодная война», Карибский кризис, начало освоения космоса, интеграция стран Запада, объединение Германии, «будапештская осень», «пражская весна», «бархатные революции», научно-техническая революция, распад социалистического блока);

определения понятий («план Маршала», «доктрина Трумэна», интеграция, «холодная война», маккартизм, транснациональные корпорации (ТНК), военно-промышленный комплекс (ВПК), Североатлантический блок (НАТО), Организация Варшавского Договора (ОВД), Совет экономической взаимопомощи (СЭВ), Европейский Союз (ЕС));

имена важнейших исторических деятелей, деятелей культуры Европы и США в послевоенный период, результаты их деятельности;

важнейшие достижения культуры, науки и техники стран Европы и США в послевоенный период и их значение.

Учащиеся должны уметь:

синхронизировать исторические события, которые происходили в разных государствах Европы и США в послевоенный период;

показывать на исторической карте государства послевоенной Европы и США, места значительных исторических событий, территориальные изменения после распада социалистического блока;

использовать историческую карту как источник информации об исторических событиях, явлениях и процессах;

выделять основные признаки исторических понятий и объяснять их значение (двухполюсный мир, денационализация, неонацизм, неоконсерватизм, научно-

техническая революция (НТР), постиндустриальное (информационное) общество, глобальные проблемы);

характеризовать исторические события, явления и процессы, исторических деятелей, ПАМЯТНИКИ культуры, политическое и социально-экономическое развитие стран Европы и США в послевоенный период (на основе текста учебного пособия, иллюстративного материала и фрагментов исторических документов);

устанавливать и объяснять причинно-следственные связи между историческими событиями, явлениями и процессами, используя внутрипредметные и межпредметные связи (формирование двухполюсного мира – «холодная» война, «холодная» война – раскол Германии, распад социалистического блока – территориальные изменения в Европе);

осуществлять сравнение изученных исторических событий и явлений по предложенным критериям; выявлять общее и особенное, формулировать выводы (политика лейбористов в 1940–1950-е гг. и консерваторов в 1960–1970-е гг. в Великобритании, общественно-политическое и социально-экономическое развитие стран Западной Европы и стран социалистического блока, строительство социализма в странах Центральной и Юго-Восточной Европы в конце 1940-х и в 1950-е гг. и строительство социализма в СССР в 1920–1930-е гг.);

определять свое отношение к событиям и явлениям, деятельности исторических личностей, достижениям культуры стран Европы и США в послевоенный период с точки зрения общечеловеческих ценностей, аргументировать свое мнение.

История СССР и Российской Федерации (1945 г. – НАЧАЛО XXI в.) (7 ч)

СССР в 1945–1953 гг. Восстановление народного хозяйства. Политическое развитие страны. Политические репрессии. Внешняя политика.

СССР в 1953 г. – середине 1960-х гг. СССР после смерти И. В. Сталина. XX съезд КПСС и его решения. Реформы второй половины 1950-х – первой половины 1960-х гг. Внешняя политика.

СССР в середине 1960-х – начале 1980-х гг. Эпоха «развитого социализма». Общественно-политическая жизнь. Проблемы внешней политики СССР.

Политика перестройки и распад СССР. Кризис 1980-х гг. Перестройка и крах политики М. С. Горбачева. Реформа политической системы и ее последствия. Августовский политический кризис 1991 г. и распад СССР.

Российская Федерация. Россия на пути к суверенитету. Радикальная экономическая реформа. Октябрьские события 1993 г. и принятие Конституции Российской Федерации. Социально-экономическое и политическое развитие России в 1994–1999 гг. Россия в начале XXI в.

Наука и культура в СССР и Российской Федерации. Образование и наука в СССР. Художественная культура и литература. Духовная жизнь России в конце XX – начале XXI в.

Обобщение по разделу.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

важнейшие события, явления и процессы истории советского общества и Российской Федерации в послевоенный период, их даты (XX съезд КПСС, начало освоения космоса, экономическая реформа 1965 г., война в Афганистане, перестройка, распад СССР, образование Содружества Независимых Государств (СНГ));

определения понятий (волонтаризм, реабилитация, демократизация, перестройка, гласность, Содружество Независимых Государств (СНГ));

имена важнейших политических деятелей, деятелей культуры СССР и Российской Федерации в послевоенный период, результаты их деятельности;

важнейшие достижения культуры, науки и техники в СССР и Российской Федерации в послевоенный период.

Учащиеся должны уметь:

синхронизировать исторические события, которые происходили в СССР / Российской Федерации, странах Европы и США в послевоенный период;

показывать на исторической карте места значительных исторических событий, территорию СССР, страны Содружества Независимых Государств (СНГ) и их столицы;

использовать историческую карту как источник информации об исторических событиях, явлениях и процессах;

выделять основные признаки исторических понятий и объяснять их значение (десталинизация, «оттепель», экстенсивный путь развития хозяйства, интенсивный путь развития хозяйства, разрядка международной напряженности, новое политическое мышление);

характеризовать исторические события, явления и процессы, исторических деятелей, памятники культуры, особенности политического и социально-экономического развития советского государства в послевоенный период, причины распада СССР, особенности политического и социально-экономического развития Российской Федерации, основные направления и результаты российско-белорусской интеграции и интеграции стран Содружества Независимых Государств (СНГ) (на основе текста учебного пособия, иллюстративного материала и фрагментов исторических документов);

устанавливать и объяснять причинно-следственные связи между историческими событиями, явлениями и процессами, используя внутрипредметные и межпредметные связи;

осуществлять сравнение изученных исторических событий и явлений по предложенным критериям; выявлять общее и особенное, формулировать выводы (сталинский политический режим и хрущевская «оттепель», экстенсивный и интенсивный пути развития экономики, общественно-политический строй в СССР в середине 1960-х – первой половине 1980-х гг. и в годы перестройки);

определять свое отношение к событиям и явлениям, деятельности исторических личностей, достижениям культуры СССР и Российской Федерации в послевоенный период с точки зрения общечеловеческих ценностей, аргументировать свое мнение.

СТРАНЫ АЗИИ, АФРИКИ И ЛАТИНСКОЙ АМЕРИКИ ПОСЛЕ ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ (1945 г. – НАЧАЛО XXI в.) (9 ч)

Распад колониальной системы. Обретение независимости. Развивающиеся страны. «Холодная война» и «третий мир». Новые государства в поисках стабильности. Препятствия на пути развития.

Китай в 1945–1978 гг. Образование КНР. Восстановительный период. Политика «трех красных знамен». «Курс на регулирование экономики». «Культурная революция».

Китайская Народная Республика. Китай после смерти Мао Цзэдуна. Реформирование социалистического общества. Внешняя политика КНР.

Япония. Послевоенная Япония. Сан-Францисский договор. Экономическое развитие. Политическое развитие. Современная Япония.

Индия. Достижение независимости. Индия – британский доминион. Образование республики. «Курс Неру». Социально-экономическое и политическое развитие Индии в 1964 г. – начале XXI в. Проблемы внешней политики.

Страны мусульманского мира. Общая характеристика. Национально-освободительные революции в арабском мире. Египет. Иран. Турция.

Страны Латинской Америки. Социально-экономическое развитие. Политическая жизнь. Реформы, военные диктатуры и революции (Мексика, Куба, Чили, Бразилия).

Локальные войны и конфликты. Арабо-израильский конфликт. Война во Вьетнаме. Корейская война. Войны в Афганистане и зоне Персидского залива.

Обобщение по разделу.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

важнейшие события, явления и процессы истории стран Азии, Африки и Латинской Америки после Второй мировой войны, их даты;

определения понятий (страны «третьего мира», «год Африки», «культурная революция» в Китае, маоизм, политика «большого скачка», «курс Неру», Движение неприсоединения, исламский фундаментализм, терроризм);

имена важнейших исторических деятелей изучаемого периода;

важнейшие достижения культуры, науки и техники в странах Азии, Африки, Латинской Америки в послевоенный период.

Учащиеся должны уметь:

синхронизировать исторические события, которые происходили в странах Азии, Африки, Латинской Америки, СССР / Российской Федерации, странах Европы и США в послевоенный период;

показывать на исторической карте места значительных исторических событий, территории государств Азии, Африки, Латинской Америки и их столицы;

использовать историческую карту как источник информации об исторических событиях, явлениях и процессах;

выделять основные признаки исторических понятий и объяснять их значение (деколонизация, неоколониализм);

устанавливать и объяснять причинно-следственные связи между историческими событиями, явлениями и процессами, используя внутрипредметные и межпредметные связи («холодная война» – локальные конфликты в странах Азии);

осуществлять сравнение изученных исторических событий и явлений по предложенным критериям; выявлять общее и особенное, формулировать выводы (экономическое развитие Китая в годы «культурной революции» и после смерти Мао Цзэдуна);

определять свое отношение к событиям и явлениям, деятельности исторических личностей, достижениям культуры стран Азии, Африки и Латинской Америки в послевоенный период с точки зрения общечеловеческих ценностей, аргументировать свое мнение.

ГЛАВА 3 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В процессе обучения истории Новейшего времени в IX классе рекомендуется организовывать следующие виды учебно-познавательной деятельности учащихся: работа с исторической картой, историческим словарем, самостоятельная работа с текстом, составление развернутого плана, характеристика исторических событий, явлений и процессов по алгоритму с опорой на различные источники информации (текст, схема, диаграмма, таблица, иллюстрация, историческая карта, фотография, фрагмент документального кинофильма), характеристика исторических деятелей и деятелей культуры по алгоритму, работа с различными видами документальных источников (фрагментами исторических документов, фотографиями, фрагментами документальных фильмов), составление таблиц с исторической информацией (хронологических и синхронических, информативных, сравнительных), подготовка сообщений об исторических событиях и личностях.

По итогам изучения истории Новейшего времени в IX классе учащиеся должны:

уметь:

определять хронологическую последовательность изученных исторических событий, их длительность;

соотносить даты исторических событий с периодами Новейшего времени;

синхронизировать исторические события, которые происходили в разных регионах и государствах в изучаемый период;

локализовать события истории Новейшего времени в пространстве;

описывать: а) ключевые события истории Новейшего времени; б) условия жизни людей различного социального положения в разных странах в Новейшее время; в) памятники культуры;

характеризовать основные периоды Новейшей истории; социально-экономическое, политическое положение стран и регионов; национально-освободительные движения и процесс деколонизации; деятельность политических и государственных личностей и деятелей культуры; наиболее значительные явления культуры в Новейшее время;

объяснять причинно-следственные связи наиболее значительных событий и явлений истории Новейшего времени, раскрывать взаимообусловленность изменений в основных сферах общественной жизни;

осуществлять сравнение исторических фактов и явлений по заранее определенным критериям;

обобщать, систематизировать, классифицировать исторические факты, делать на этой основе аргументированные выводы;

использовать исторические карты, иллюстрации, фотографии, кинофрагменты как источник информации при характеристике исторических фактов, личностей, интегрировать информацию различных источников при выполнении заданий проблемного и преобразовательного характера;

правильно использовать изученные исторические понятия;

проводить анализ исторических документов, использовать их при характеристике изученных исторических фактов, решении учебных задач;

работать с текстом учебного пособия:

выделять главное в тексте параграфа, составлять развернутый план пункта параграфа или ответа на конкретный вопрос;

конкретизировать выводы, исторические понятия примерами;

находить ответы на поставленные вопросы;

устанавливать и объяснять причинно-следственные связи между историческими событиями, явлениями на основе анализа текста;

осуществлять сравнение изученных исторических фактов по определенным критериям; выявлять общее и особенное, формулировать выводы;

обобщать информацию параграфа, формулировать выводы;

обобщать, систематизировать и классифицировать исторические факты, формулировать на этой основе выводы;

использовать разные источники информации (справочники, детские энциклопедии, мировую глобальную сеть Интернет и др.) для поиска дополнительной информации о важнейших событиях, исторических личностях, достижениях культуры Новейшего времени;

определять свое отношение к событиям и явлениям, деятельности исторических личностей, достижениям культуры Новейшего времени, аргументировать свое мнение;

применять усвоенные знания и умения:

для решения учебных задач;

объяснения исторического контекста окружающей действительности (при чтении художественной литературы, просмотре фильмов, посещении исторических достопримечательностей и т.д.);

определения своего отношения к наиболее значительным историческим событиям, явлениям и историческим личностям истории Новейшего времени.

ГЛАВА 4

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Атлас. Всемирная история Новейшего времени, 1918–1945 гг. 10 класс / Г. А. Космач, В. Н. Темушев. – Минск : Белкартография, 2010–2014.

Атлас. Всемирная история Новейшего времени, 1945 г. – начало XXI в. 11 класс / Г. А. Космач, В. Н. Темушев. – Минск : Белкартография, 2010–2014.

Великая Отечественная война советского народа (в контексте Второй мировой войны) : учеб. пособие для учащихся 11 класса учреждений общ. сред. образования / под ред. А. А. Ковалени. – Минск : ИЦ БГУ, 2009.

История Новейшего времени в 10 классе : учеб.-метод. пособие / М. А. Краснова, Г. А. Космач, В. С. Кошелев. – Минск : ИЦ БГУ, 2014.

Великая Отечественная война советского народа (в контексте Второй мировой войны) : справочник : пособие для учащихся 11 класса общеобразоват. учреждений / А. А. Коваленя, М. А. Краснова, В. И. Лемешонок ; под ред. А. А. Ковалени. – Минск, 2007.

История Новейшего времени в 11 классе : учеб.-метод. пособие / Л. В. Гавриловец [и др.]. – Минск : ИЦ БГУ, 2014.

Космач, Г. А. Всемирная история Новейшего времени, 1918–1945 гг. : проблемы войны и мира : пособие для учащихся. 10 класс / Г. А. Космач, В. С. Кошелев, М. А. Краснова. – Минск : Асар, 2010.

Космач, Г. А. Новейшее время : проблемы и перспективы (1945 – начало XXI века) : пособие для учащихся. 11 класс / Г. А. Космач, А. И. Филимонов. – Минск : Асар, 2010.

Космач, Г. А. Новейшее время : проблемы и перспективы (1945 – начало XXI века) : пособие для учителей. 11 класс / Г. А. Космач, А. И. Филимонов. – Минск : Асар, 2010.

Краснова, М. А. Всемирная история Новейшего времени : тестовые и разноуровневые задания : 10–11 классы : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения. – Минск : Сэр-Вит, 2012.

Для формирования картографических умений учащихся в образовательном процессе необходимо использовать учебные настенные карты:

1. Гражданская война и иностранная интервенция в Советской России (1917–1922).
2. СССР в 20–30-е годы XX в.
3. Страны Азии в 1918–1939 гг.
4. Страны Африки в Новейшее время.
5. Страны Европы в межвоенный период (1918–1939).
6. Вторая мировая война (01.09.1939 г. – 02.09.1945 г.).
7. Вторая мировая война. Военные действия в Европе с 01.09.1939 г. по 22.06.1941 г.
8. Вторая мировая война. Военные действия в Европе с 22.06.1941 г. по 19.11.1942 г.
9. Вторая мировая война. Военные действия в Европе и Северной Африке с 19.11.1942 г. по 09.05.1945 г.
10. Страны Азии после Второй мировой войны.
11. СССР в 1953–1991 гг.
12. Европа после Второй мировой войны.
13. Страны Америки после Второй мировой войны.
14. Территориальные и политические изменения в Европе (1991–2005).

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«История Беларуси»
для IX класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Учебная программа по учебному предмету «История Беларуси» (далее – учебная программа) предназначена для организации систематического изучения истории Беларуси с 1917 г. до начала XXI в. в IX классе учреждений общего среднего образования.

Усвоение содержания учебного предмета осуществляется в условиях реализации компетентного подхода к подготовке учащихся.

2. Целью изучения учебного предмета «История Беларуси» в IX классе является усвоение учащимися основ систематизированных теоретических и фактологических знаний; овладение способами учебно-познавательной деятельности с информацией о важнейших событиях, явлениях и процессах истории Беларуси с 1917 г. до начала XXI в.; формирование гражданского патриотизма, содействие успешной социализации личности в процессе ее интеграции в современную социокультурную среду Беларуси.

3. Исходя из данной цели задачами исторического образования являются:

усвоение основных фактологических и теоретических знаний о важнейших событиях, явлениях, процессах развития белорусского общества с 1917 г. до начала XXI в.; освоение специальных способов учебно-познавательной деятельности изучения истории (предметные компетенции);

формирование опыта преобразовательной и творческой познавательной деятельности, развитие умений использовать усвоенные знания, умения, опыт в учебно-познавательной деятельности и жизненных ситуациях (метапредметные компетенции);

формирование основ национальной, гражданской, культурной идентичности личности; воспитание чувства гражданственности и патриотизма (личностные компетенции).

4. Содержание образования по учебному предмету «История Беларуси» построено в соответствии с концентрическим принципом, что предполагает его изучение в VI–IX классах на событийно-хронологическом уровне, в X–XI классах – на проблемно-теоретическом уровне.

Компетентный подход к подготовке выпускника по учебному предмету «История Беларуси» предполагает определение целей, содержания, методов, средств, результатов обучения, которые способствуют формированию готовности учащихся к жизнедеятельности в постоянно меняющемся мире.

5. Компетенции рассматриваются как готовность использовать усвоенные знания, умения и навыки, сформированный опыт деятельности для решения практических и творческих задач, продолжения образования, трудовой деятельности, успешной социализации. По отношению к образовательному процессу компетенции представляют собой задаваемые учебной программой требования к подготовке учащихся, которые представлены перечнем личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты обучения ориентированы на формирование жизненного опыта, мировоззрения, личностной и гражданской позиции, ценностных ориентаций личности. Данные результаты обучения необходимы для выполнения социальных функций (ответственного поведения) учащихся, которые идентифицируют себя как жители Беларуси и граждане Республики Беларусь, и обусловлены системой ценностей, общепринятых в белорусском обществе (семья и товарищеские отношения с близкими родственниками, дружба и взаимопомощь, веротерпимость, здоровье и образование).

Метапредметные результаты обучения связаны с выработкой у учащихся умений самостоятельно определять цели своего обучения, представлять, анализировать и корректировать их результаты в условиях индивидуальной и коллективно-распределительной форм деятельности; умений систематизировать и обобщать содержание учебного материала и делать на этой основе аргументированные выводы; умений анализировать современную социальную действительность и прогнозировать собственную жизнедеятельность; умений осуществлять поиск, сбор, обработку различных источников исторической информации, переводить информацию из визуального в вербальный вид и наоборот.

В соответствии с предметными результатами обучения учащимся нужно усвоить важнейшие факты, характеризующие исторический процесс в целом и различные стороны общественного развития; наиболее существенные причинно-следственные связи; основные исторические понятия. Предметные результаты обучения учебному предмету

«История Беларуси» конкретизированы в основных требованиях к результатам учебно-познавательной деятельности учащихся по каждому из разделов учебной программы.

6. Содержание исторического материала учащиеся усваивают в процессе учебно-познавательной деятельности. Виды учебно-познавательной деятельности учащихся в процессе обучения учебному предмету «История Беларуси» определяются в соответствии с компетентностным подходом к их подготовке. Среди них: работа с различными источниками исторической информации (содержание учебного пособия, исторический словарь, историческая карта, исторический документ, иллюстрации, фотографии, фрагменты документальных кинолент, глобальная компьютерная сеть Интернет (далее – Интернет) и др.); составление таблиц с исторической информацией; характеристика исторических событий, явлений, процессов, личностей; решение и составление хронологических задач; разработка учебных проектов и др.

В IX классе изучается материал о событиях Октябрьской революции в Беларуси и их последствиях, оформлении белорусской национальной государственности, положении Западной Беларуси в составе Польши, событиях Второй мировой и Великой Отечественной войн на территории Беларуси, общественно-политическом и социально-экономическом развитии БССР в довоенный и послевоенный период, становлении и укреплении государственного суверенитета Республики Беларусь и ее положении в современном мире, развитии белорусского образования, науки и культуры.

7. Учебная программа предусматривает проведение уроков «Наш край», что позволит познакомить учащихся с особенностями исторического развития своего региона. Особенность организации обучения при освоении краеведческого материала обуславливает использование историко-документальной хроники «Память»; проведение экскурсий, поездок, посещение музеев и других учреждений, организацию проектной (исследовательской) деятельности учащихся, проведение встреч со знаменитыми земляками.

8. Учитель имеет право с учетом особенностей организации образовательного процесса в учреждении общего среднего образования, познавательных возможностей учащихся изменить последовательность изучения материала в рамках учебного времени, предназначенного для освоения содержания определенных тем. Следует учесть, что резервное время может быть использовано для проведения уроков контроля усвоения учащимися содержания образования по учебному предмету.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(35 ч, в том числе 1 ч – резервное время)

ОКТЯБРЬСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ В РОССИИ И СТАНОВЛЕНИЕ БЕЛОРУССКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ. 1917–1921 гг. (4 ч)

События Октябрьской революции 1917 г. в Беларуси. Переход власти в руки Советов. Формирование и деятельность органов советской власти в Беларуси и на Западном фронте. Позиция Областного исполнительного комитета Западной области и фронта по вопросу белорусской государственности. Первые преобразования в общественно-политической и социально-экономической сферах в условиях политики «военного коммунизма».

Попытки государственного самоопределения Беларуси. Созыв Всебелорусского съезда и его решения. Наступление войск кайзеровской Германии. Брестский мир и его последствия для Беларуси. Провозглашение Белорусской Народной Республики (БНР). Деятельность рады БНР.

Создание белорусского советского государства. Создание Социалистической Советской Республики Беларусь (ССРБ). I Всебелорусский съезд Советов и его решения. Образование Советской Социалистической Республики Литвы и Беларуси (Литбел).

Польско-советская война 1919–1921 гг. и второе провозглашение ССРБ. Наступление польских войск в Беларуси. Военные действия на польско-советском фронте. Декларация о провозглашении независимости ССРБ 31 июля 1920 г. Рижский мирный договор и его последствия для Беларуси.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

основные события истории Беларуси в 1917–1921 гг., их даты (Октябрьская революция в Беларуси; Всебелорусский съезд; Брестский мир; провозглашение независимости БНР; провозглашение ССРБ; образование Литбел; польско-советская война; второе провозглашение ССРБ; Рижский мирный договор);

определения исторических терминов и понятий (Облиспкомзап, Белнацком, Брестский мир, «буферное государство», белорусская национальная государственность, «военный коммунизм», государство, национализация, «линия Керзона», Литбел, Рижский мир, продразверстка);

имена и фамилии исторических деятелей, представителей культуры Беларуси в 1917–1921 гг., итоги их деятельности (Д. Ф. Жилунович, А. И. Луцкевич, А. А. Смолич, А. Г. Червяков).

Учащиеся должны уметь:

соотносить исторические события, которые происходили в 1917–1921 гг. на территории Беларуси, Польши и Советской России;

локализовать на карте события, связанные с провозглашением ССРБ; образованием Литбел; Брестским миром; Рижским миром; установлением «линии Керзона»;

характеризовать и сравнивать исторические события и явления, деятельность исторических личностей, политическое и социально-экономическое развитие белорусских земель в 1917–1921 гг. (основные события Октябрьской революции 1917 г. в Беларуси и на Западном фронте; позиции Облиспкомзапа и Белнацкома по вопросу белорусской государственности; решения Всебелорусского съезда и I Всебелорусского съезда Советов; первые преобразования в социально-экономической сфере в условиях политики «военного коммунизма»; условия и итоги Брестского и Рижского мира для Беларуси; этапы создания белорусской национальной государственности; этапы формирования территории Беларуси; основные события польско-советской войны) с использованием текста учебного пособия, иллюстраций, выдержек из исторических документов.

БЕЛАРУСЬ В УСЛОВИЯХ СТАНОВЛЕНИЯ СОВЕТСКОГО ОБЩЕСТВА. ЗАПАДНАЯ БЕЛАРУСЬ ПОД ВЛАСТЬЮ ПОЛЬШИ. 1921–1939 гг. (5 ч)

Белорусская Советская Социалистическая Республика (далее – БССР) в годы новой экономической политики. Социально-экономическое положение Беларуси. Переход к новой экономической политике. Влияние нэпа на восстановление и развитие народного хозяйства.

Проведение индустриализации и коллективизации сельского хозяйства в БССР. Причины, особенности и методы проведения индустриализации в БССР. Результаты промышленного развития БССР в период первых пятилеток. Причины, методы и особенности проведения коллективизации сельского хозяйства в БССР. Результаты колхозного строительства в БССР в период первых пятилеток.

Общественно-политическая жизнь в БССР. Участие БССР в образовании Союза Советских Социалистических Республик (далее – СССР). Укрупнение территории БССР в 1924 и 1926 гг. Формирование советской общественно-политической системы. Политические репрессии.

Политика белорусизации. Развитие образования, науки и культуры в БССР. Белорусизация как составная часть советской национальной политики: основные мероприятия и итоги. Становление и развитие системы образования и науки в БССР.

Зрелое и молодое поколения в белорусской советской литературе. Становление белорусского советского искусства.

Западная Беларусь в составе Польши. Политические и социально-экономические условия жизни белорусского населения. Деятельность политических партий и организаций. Состояние образования. Литература. Живопись.

Обобщение по разделам (1 ч).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

основные события истории Беларуси в 1921–1939 гг., их даты (введение новой экономической политики; начало осуществления индустриализации и сплошной коллективизации в БССР; осуществление политики белорусизации; образование СССР; укрупнения территории БССР);

определения исторических понятий (осадники, белорусизация; индустриализация, коллективизация, коренизация; национал-демократизм; новая экономическая политика, политические репрессии; полонизация; советская общественно-политическая система; продналог);

имена и фамилии исторических деятелей, представителей культуры в 1921–1939 гг., итоги их деятельности и творчества (Я. Н. Дроздович, В. М. Игнатовский, Якуб Колас, Кондрат Крапива, А. А. Кулешов, Янка Купала, В. У. Ластовский, Максим Танк, Б. А. Тарашкевич, Михась Чарот, А. Л. Чижевский, О. Ю. Шмидт).

Учащиеся должны уметь:

соотносить события истории Беларуси и советской истории в 1921–1939 гг.;

локализовать на карте события, связанные с укрупнениями БССР в 1924 и 1926 гг.; индустриализацией БССР;

характеризовать и сравнивать исторические события и явления, деятельность исторических личностей, политическое, социально-экономическое и культурное развитие белорусских земель в 1921–1939 гг. (итоги и особенности новой экономической политики в Беларуси; итоги и особенности проведения индустриализации и коллективизации в Беларуси; участие БССР в образовании СССР; общественно-политическая жизнь в БССР; достижения образования и науки в БССР; положение западнобелорусских земель в составе Польши и состояние культуры в Западной Беларуси; отражение исторических событий в произведениях литературы и искусства) с использованием текста учебного пособия, иллюстраций, выдержек из исторических документов.

БЕЛАРУСЬ В ГОДЫ ВТОРОЙ МИРОВОЙ И ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙН (6 ч)

Начало Второй мировой войны. Воссоединение Западной Беларуси с БССР. Поход Красной Армии в Западную Беларусь. Установление Советской власти в Западной Беларуси. Хозяйственные и культурные преобразования в западных областях БССР.

Начало Великой Отечественной войны. Нападение нацистской Германии на СССР. Оборонительные бои в Беларуси и их итоги. Героизм и самоотверженность защитников Отечества.

Германский оккупационный режим на территории Беларуси в 1941–1944 гг. План «Ост». Германский «новый порядок». Политика геноцида населения Беларуси. Белорусские оstarбайтеры.

Развертывание народной борьбы против германских оккупантов (2 ч). Создание и боевая деятельность партизанских формирований. Партизанские зоны. «Рельсовая война». Подпольная борьба. Сопротивление мирного населения оккупационному режиму.

Освобождение БССР от германских захватчиков. Вклад белорусского народа в победу над нацистской Германией. Участие БССР в образовании Организации Объединенных Наций (ООН). Белорусская наступательная операция «Багратион». Уроженцы Беларуси на фронтах Великой Отечественной и Второй мировой войн.

Включение БССР в состав стран – основательниц Организации Объединенных Наций (ООН).

Обобщение по разделу (1 ч)

Наш край в период становления советского общества и в годы Второй мировой и Великой Отечественной войн (1 ч)

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

основные события истории Беларуси в 1939–1945 гг., их даты (начало похода Красной Армии в Западную Беларусь; включение в состав СССР Западной Беларуси и ее воссоединение с БССР; начало Второй мировой войны; начало Великой Отечественной войны; освобождение столицы БССР г. Минска от германских захватчиков; День Победы советского народа в Великой Отечественной войне; подписание делегацией БССР Устава Организации Объединенных Наций (ООН));

определения исторических понятий (операция «Багратион»; Великая Отечественная война; геноцид; гетто; остарбайтеры; партизанское движение; патриотическое подполье; план «Ост»; Праведники народов мира; «рельсовая война»);

имена исторических лиц и результаты их деятельности (И. П. Антонов, Г. У. Дольников, К. С. Заслонов, М. Казей, Е. В. Клумов, А. П. Мамкин, З. М. Туснолобова-Марченко, А. М. Усов, Р. И. Шершнева, М. Ф. Шмырев);

примеры героизма воинов Красной Армии, партизан и подпольщиков, символы памяти белорусского народа о событиях Великой Отечественной войны.

Учащиеся должны уметь:

соотносить исторические события, которые происходили в 1939–1945 гг. на территории Беларуси и Восточной Европы;

локализовать на карте события, связанные с воссоединением Западной Беларуси с БССР; событиями Великой Отечественной войны на территории Беларуси;

характеризовать исторические события и явления в 1939–1945 гг. (оборонительные бои летом 1941 г. на территории БССР; партизанское и подпольное движение на оккупированной территории БССР; освобождение БССР от немецко-фашистских захватчиков; вклад белорусского народа в победу над Германией; участие БССР в образовании Организации Объединенных Наций (ООН) с использованием текста учебного пособия, иллюстраций, выдержек из исторических документов.

БССР ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ 40-х – 80-е гг. XX в. (7 ч)

Общественно-политическая жизнь во второй половине 40-х – первой половине 60-х гг. XX в. Особенности послевоенной внутривнутриполитической жизни в БССР. Государственная символика БССР. Изменения в общественно-политической жизни во второй половине 50-х – первой половине 60-х гг. XX в.

Социально-экономическое развитие во второй половине 40-х – первой половине 60-х гг. XX в. Преодоление последствий войны в области экономики. Курс на опережающий рост тяжелой промышленности. Развитие машиностроения и нефтехимической промышленности. Восстановление и развитие сельского хозяйства. Коллективизация в западных областях Беларуси. Условия жизни сельского и городского населения.

Общественно-политическое положение во второй половине 60-х – 80-е гг. XX в. Конституционное закрепление руководящей роли Коммунистической партии. Участие населения БССР в общественно-политической жизни. Политика перестройки в БССР. Формирование многопартийности.

Социально-экономическое положение во второй половине 60-х – 80-е гг. XX в. (2 ч). Формирование промышленного комплекса БССР. Развитие сельского хозяйства. Уровень жизни народа. Замедление темпов роста экономики и социальной сферы и попытки

ускорения социально-экономического развития. Чернобыльская катастрофа и ее последствия для населения и хозяйства Беларуси.

Развитие образования, науки и культуры во второй половине 60-х – 80-е гг. XX в. (2 ч). Развитие системы народного образования. Достижения ученых – уроженцев Беларуси. Отражение исторических событий в произведениях белорусской советской литературы. Исторический репертуар белорусских театров. Тема Великой Отечественной войны в белорусской живописи. Историческая тематика в белорусском кино. Музыкальное творчество.

Обобщение по разделу (1 ч)

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

основные события в истории Беларуси второй половины 40-х – 80-е гг. XX в., их даты (авария на Чернобыльской АЭС);

определения исторических понятий («оттепель», индустриальное общество, перестройка, реабилитация, Чернобыльская катастрофа);

имена общественно-политических деятелей, представителей образования и науки, литературы и искусства Беларуси, результаты их деятельности и творчества (А. М. Адамович, В. В. Быков, Я. Б. Зельдович, В. С. Короткевич, В. Ф. Купрович, К. Т. Мазуров, И. П. Мележ, В. Г. Мулявин, П. М. Машеров, М. Н. Пташук, М. А. Савицкий, П. О. Сухой, В. Т. Туров, И. П. Шамякин).

Учащиеся должны уметь:

соотносить события истории Беларуси и советской истории во второй половине 40-х – 80-е гг. XX в.;

локализовать на карте достижения в развитии индустриального общества в БССР; последствия Чернобыльской катастрофы для хозяйства БССР;

характеризовать и сравнивать исторические события и явления во второй половине 40-х – 80-е гг. XX в. (послевоенное восстановление хозяйства БССР; советский общественно-политический строй в БССР; формирование в БССР индустриального общества; достижения БССР в развитии образования и науки; отражение исторических событий в произведениях литературы и искусства) с использованием текста учебного пособия, иллюстраций, выдержек из исторических документов.

СТАНОВЛЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО СУВЕРЕНИТЕТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ. 90-е гг. XX в. – НАЧАЛО XXI в. (5 ч)

Становление государственного суверенитета. Декларация о государственном суверенитете БССР от 27 июля 1990 г. и придание ей статуса конституционного закона. Беловежское соглашение, создание Содружества Независимых Государств (СНГ). Принятие Конституции Республики Беларусь 15 марта 1994 года и введение должности Президента Республики Беларусь. Республиканский референдум 14 мая 1995 г. и его итоги. Государственная символика Республики Беларусь.

Общественно-политическая жизнь во второй половине 90-х гг. XX в. – начала XXI в. Республиканский референдум 24 ноября 1996 г. и принятые на нем изменения в Конституции Республики Беларусь. Основы государственного строя суверенной Республики Беларусь. Выборы Президента Республики Беларусь и республиканский референдум 17 октября 2004 г. Основы идеологии белорусского государства. Политические партии и общественные объединения.

Социально-экономическое развитие Республики Беларусь. Экономическое положение Республики Беларусь в первой половине 1990-х гг. и поиск путей выхода из кризиса. Разработка белорусской модели социально-экономического развития, цели и средства ее реализации. Всебелорусские народные собрания и их решения.

Внешняя политика Республики Беларусь. Принципы и многовекторный характер внешнеполитического курса Республики Беларусь. Деятельность Беларуси в Организации

Объединенных Наций (ООН). Создание Союзного государства Беларуси и России. Укрепление связей Республики Беларусь со странами Содружества Независимых Государств (СНГ). Образование Евразийского экономического союза. Взаимоотношения Беларуси с Европейским Союзом и другими странами мира.

Развитие образования и науки, культуры и спорта. Оформление государственного статуса белорусского и русского языков. Развитие национальной системы образования. Достижения в развитии науки. Отражение исторического прошлого и современности в произведениях белорусской литературы и искусства. Олимпийские достижения спортсменов Республики Беларусь.

Обобщение по разделу (1 ч)

Наш край во второй половине 90-х гг. XX в. – начале XXI в. (1 ч)

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

основные события истории Беларуси в 1990-е – начале XXI в., их даты (принятие Декларации о провозглашении государственного суверенитета БССР; утверждение нового названия нашей страны и ее государственных символов; создание Содружества Независимых Государств (СНГ); принятие Конституции Республики Беларусь; выборы Президента Республики Беларусь; республиканские референдумы; создание Сообщества и Союза Беларуси и России; подписание Договора о создании Союзного государства Беларуси и России; начало деятельности Договора об образовании Евразийского экономического союза);

определения исторических понятий: Беловежское соглашение, гражданская нация, идеология белорусского государства, государственный суверенитет, социально ориентированная экономика, приватизация, референдум, интеграция, Всебелорусское народное собрание;

имена политических деятелей, деятелей науки, культуры, спорта Беларуси в 1990-е – начале XXI в., итоги их деятельности и творчества;

Учащиеся должны уметь:

соотносить интеграционные процессы, которые происходили в 1990-е – начале XXI в. на территории Беларуси и в постсоветских республиках, в Западной Европе;

локализовать на карте события, связанные с развитием Республики Беларусь;

характеризовать и сравнивать исторические события и явления в 1990-е – начале XXI в. (основные этапы становления суверенитета Беларуси; эволюция государственной символики Республики Беларусь; основы государственного строя Республики Беларусь; направления социально-экономического развития; результаты республиканских референдумов; многовекторность внешней политики Республики Беларусь; развитие образования и науки в Республике Беларусь; отражение исторических событий в произведениях литературы и искусства) с использованием текста учебного пособия, иллюстраций, выдержек из исторических документов.

Итоговое обобщение (1 ч)

ГЛАВА 3 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В процессе обучения учебному предмету «История Беларуси» в IX классе рекомендуется организовывать следующие виды учебно-познавательной деятельности учащихся: самостоятельное чтение; составление развернутого плана; характеристика исторических событий, явлений, процессов по алгоритму с использованием различных источников информации (текст параграфа, картосхема, схема, диаграмма, таблица, иллюстрация, историческая карта, фотография, фрагменты исторических документов,

документальных кинофильмов, Интернет, средств массовой информации); характеристика итогов деятельности исторических личностей и творчества деятелей культуры; работа с историческим словарем; составление таблиц с исторической информацией (хронологических, синхронических, информационных, сравнительных); подготовка сообщений об исторических событиях и личностях; разработка учебных проектов под руководством учителя.

По результатам изучения учебного предмета «История Беларуси» учащиеся должны: уметь:

соотносить события истории Беларуси с соответствующими им в советской и европейской истории;

определять хронологическую последовательность изученных исторических событий и процессов, их продолжительность;

локализовать на карте исторические события, характеризовать геополитическое положение Беларуси;

правильно (в соответствующем контексте) использовать изученные исторические понятия и конкретизировать их с помощью примеров (фактов);

объяснять причинно-следственные связи между историческими событиями, явлениями, процессами, используя внутрипредметные и меж-предметные связи;

сравнивать исторические события и явления по предложенным или самостоятельно определенным критериям; выявлять общее и особенное, формулировать выводы;

сравнивать приведенные в учебной литературе точки зрения относительно исторических событий (процессов);

определять собственное аргументированное отношение к наиболее значительным событиям и личностям, достижениям материальной и духовной культуры Беларуси;

анализировать фрагменты исторических документов, использовать их для характеристики изученных исторических фактов;

использовать иллюстрации, фотографии, кинофрагменты как самостоятельные источники информации для характеристики исторических событий, явлений, личностей;

использовать различные источники информации (справочники, детские энциклопедии, Интернет и др.) для подготовки и презентации сообщений об исторических событиях, деятельности исторических личностей (деятелей культуры) с характеристикой итогов их деятельности (исторической тематики в их творчестве);

характеризовать памятники Беларуси, посвященные историческим событиям, как места исторической памяти;

работать с текстом учебного пособия в контексте читательской грамотности:

самостоятельно находить информацию, представленную в тексте параграфа;

выделять главную мысль в тексте параграфа, составлять развернутый план параграфа или ответ на конкретный вопрос;

составлять на основе текста параграфа монологическое высказывание в контексте поставленного вопроса;

систематизировать и обобщать исторические факты, формулировать на этой основе выводы;

переводить информацию из вербально-логической в образно-наглядную форму и наоборот;

использовать приобретенные знания и умения:

для решения личностно ориентированных ситуаций и моделирования социального поведения;

объяснения исторического контекста при ознакомлении со средствами массовой информации, чтении художественной литературы, просмотре фильмов, посещении исторических достопримечательностей и т.д.;

формирования личностного отношения к общечеловеческим традиционным ценностям белорусского общества;

осуществления коммуникации в многоконфессиональном и поликультурном обществе.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Обществоведение»
для IX класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Цель учебного предмета «Обществоведение» в IX классе – способствовать становлению ответственной и творческой личности, обладающей развитым сознанием и самосознанием, критическим мышлением, способной на основе освоения социально-гуманитарных знаний о человеке, обществе и государстве определить пути конструктивной самореализации и включиться в продуктивную созидательную деятельность.

2. Место учебного предмета в учебном плане общего среднего образования. На изучение учебного предмета «Обществоведение» в IX классе отводится 35 часов.

В содержание учебной программы по учебному предмету «Обществоведение» (далее – учебная программа) в IX классе включены четыре раздела. При планировании образовательного процесса учитель может изменять последовательность изучения отдельных тем внутри раздела.

Резервное время на изучение учебного предмета, предусмотренное учебной программой, рекомендуется использовать для отработки знаний и умений учащихся по наиболее сложным темам и вопросам, обобщения и систематизации знаний учащихся по изученному разделу, проведения тематического и итогового контроля результатов усвоения содержания учебного предмета.

Отбор учебного материала для изучения в IX классе определяется необходимостью: реализации принципа относительной завершенности содержания обществоведческого образования на второй ступени общего среднего образования;

освоения учащимися компетенций, которые позволят им быть успешными на следующей ступени образования;

содействия поиску учащимися ответов на вопросы, актуальные в период социального взросления и выбора стратегии дальнейшего образования;

формирования мотивации к изучению обществоведческой проблематики на следующей ступени образования.

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Обществоведение» учащимися IX класса. Основные требования к результатам освоения учащимися содержания образования по учебному предмету, определенные по каждому разделу учебной программы, являются критериальной основой для оценки результатов учебно-познавательной деятельности учащихся.

Следует иметь в виду, что личностные результаты освоения содержания учебной программы, связанные с личностными качествами и мировоззренческими установками учащихся, определены как прогнозируемые и не подлежат промежуточной и итоговой проверке.

Личностные результаты отражают особенности развития личности учащегося IX класса и выражаются в том, что учащийся:

- руководствуется в своей жизнедеятельности нравственными и правовыми нормами;
- осознает семью как личную ценность;
- осознает себя гражданином белорусского государства;

осуществляет на практике модель поведения, основанного на приверженности ценностям и нормам, закрепленным в Конституции Республики Беларусь, на уважительном отношении к представителям разных культур;

проявляет уважение к национальному культурному наследию Беларуси;

проявляет уважение к чужому мнению;

конструктивно общается с другими людьми, умеет разрешать конфликтные ситуации ненасильственным способом;

проявляет интерес к самопознанию и саморазвитию;

понимает значимость образования для личностного развития;

проявляет готовность к осознанному выбору дальнейшей образовательной траектории в соответствии со своими возможностями, способностями и интересами.

Обучение учебному предмету «Обществоведение» в IX классе должно способствовать формированию следующих метапредметных результатов:

общеучебных умений и навыков, обеспечивающих способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений;

приемов мыслительной деятельности, умений анализировать, синтезировать, классифицировать информацию; оперировать понятиями; делать обобщения и выводы; устанавливать аналогии и причинно-следственные связи; строить логические умозаключения;

умения использовать усвоенные знания для решения учебно-познавательных и практических задач;

умений налаживать сотрудничество и принимать участие в различных видах учебно-познавательной деятельности;

умений принимать участие и приходить к общему решению в коллективной деятельности;

умений следовать этическим и нравственным нормам общения и сотрудничества; способности грамотно и аргументированно излагать свои мысли письменно и устно; умений отстаивать и обосновывать свою точку зрения; умения осознанно использовать речевые средства в целях коммуникации;

навыков осознанного чтения текстов разных стилей и жанров;

умений использовать различные источники информации в учебно-познавательных целях, выделять главное, существенные признаки понятий, работать с текстовой и графической информацией; критически оценивать и интерпретировать информацию, содержащуюся в различных источниках;

умений рационально и безопасно использовать информационные коммуникационные технологии в решении различного рода задач;

умений самостоятельно определять цели и задачи своей учебно-познавательной деятельности; планировать эффективные способы решения задач; прогнозировать результаты; контролировать, оценивать результаты и корректировать в случае неуспеха учебные цели и способы их достижения;

способности и готовности к учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Обществоведение» в IX классе сформулированы по каждому из четырех разделов содержания учебной программы.

4. Рекомендуемые формы и методы обучения и воспитания. Достижение поставленных целей и задач, успешное освоение содержания учебного предмета «Обществоведение» предполагает использование разнообразных приемов и средств, методов и форм обучения.

Рекомендуется использовать методы, позволяющие связать изучаемый учебный материал с личным социальным опытом и сложившимися представлениями учащихся о социальной жизни и поведении людей в обществе (дискуссия, деловая игра, метод проектов, кейс-метод и др.). Реализации практико-ориентированного подхода к обучению будет способствовать проведение уроков в форме практикумов, на которых

рекомендуется организовать решение учебно-познавательных и практических задач с использованием различных источников социально-гуманитарной информации.

Помимо учебного пособия по обществоведению рекомендуется использовать нормативные правовые акты белорусского государства, научно-популярную и публицистическую литературу, материалы электронных и печатных средств массовой информации.

Особого внимания требует использование в образовательном процессе информационно-коммуникационных технологий и проектных методик, при этом важно понимать их образовательные возможности и отчетливо осознавать границы их применения, уметь органически сочетать эти технологии с традиционными методиками.

Содержание учебного предмета «Обществоведение» тесно связано с содержанием учебных предметов «Всемирная история», «Гісторыя Беларусі», «География», «Беларуская літаратура», «Русская литература». Рекомендуется конкретизировать изучаемые социальные объекты историческими фактами, литературными образами, статистическими данными и т.д. Реализации межпредметных связей будут способствовать организация проектной деятельности учащихся, решение учебно-познавательных и практических задач, требующих применения знаний по разным учебным предметам.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса. В процессе обучения обществоведению рекомендуется использовать весь перечень компонентов учебно-методического комплекса по учебному предмету.

В учебном кабинете обществоведения целесообразно иметь тексты Конституции Республики Беларусь, важнейших международных договоров Республики Беларусь, законодательных актов Республики Беларусь; тематические таблицы и другие средства наглядности.

В образовательном процессе можно использовать также электронные образовательные ресурсы и дополнительные материалы по учебному предмету «Обществоведение», размещенные на национальном образовательном портале.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(35 ч, в том числе 5 ч – резервное время)

Введение (1 ч). Особенности учебного предмета «Обществоведение». Проблема человека – ключевая проблема современности. Науки о человеке.

ЧЕЛОВЕК (6 ч)

Уникальность человека. Биологическое и социальное в человеке. Индивид, индивидуальность, личность. Сознание и самосознание.

Темперамент, характер, способности. Типы темперамента и их характеристика. Черты характера. Виды способностей, уровни и способы их развития.

Эмоции, чувства, воля. Эмоции и эмоциональные состояния. Виды чувств. Развитие волевых качеств личности.

Направленность личности. Мировоззрение и его роль в жизни человека. Духовный мир личности. Бездуховность и ее причины.

Познание человеком самого себя. Способы самопознания. Я-концепция и самооценка личности. Пути саморазвития личности.

Обобщение по разделу.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ

УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения содержания раздела «Человек» учащиеся IX класса будут: знать определения основных понятий: воля, индивид, индивидуальность, личность, мировоззрение, самооценка, сознание, способности, темперамент, характер, эмоции;

распознавать на основе приведенных характеристик:
проявления биологического, психологического и социального в человеке;
типы темперамента;
черты характера;
виды и уровни развития способностей;
эмоции и эмоциональные состояния;
уметь
характеризовать:
темперамент и характер человека;
я-образы;
мировоззрение личности;
способы управления эмоциями и чувствами;
приемы развития волевых качеств личности;
пути саморазвития личности;
объяснять и (или) конкретизировать примерами:
виды эмоций и чувств;
значимость волевых качеств в жизни человека;
роль мировоззрения в жизни человека;
проявления духовности и бездуховности в человеке;
виды способностей и способы их развития;
уровень самооценки (адекватная, заниженная, завышенная);
аргументировать собственную точку зрения по изучаемым вопросам;
применять усвоенные знания и умения при решении учебно-познавательных и практических задач.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ОБЩЕНИЕ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (7 ч)

Деятельностная сущность человека. Структура деятельности. Мотивы деятельности. Потребности человека и их виды. Виды деятельности.

Общение и его роль в жизни человека. Общение, его формы. Средства общения. Принципы общения и этикет. Особенности виртуального общения.

Межличностные отношения. Виды межличностных отношений. Взаимодействие людей в малых группах. Лидерство.

Семейные отношения. Брак и семья. Виды и функции семьи. Семья как ценность.

Противоречия межличностных отношений. Понятие «конфликт», его структура и динамика. Деловые и личностные конфликты. Внутриличностные конфликты и их преодоление.

Разрешение межличностных противоречий. Правила конструктивного общения и поведения. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Урегулирование конфликта.

Обобщение по разделу.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения содержания раздела «Деятельность, общение, взаимодействие» учащиеся IX класса будут:

знать определения основных понятий: брак, деятельность, индивидуализм, мотив, коллективизм, конфликт, конформизм, лидерство, неконформизм, общение, потребность, семья, стереотип;

распознавать на основе приведенных характеристик:

стереотипы в восприятии людей;

буллинг (травлю и агрессивное поведение в группе);

деловые и личностные конфликты;

уметь

характеризовать:

структуру деятельности;

основные виды деятельности (игра, учеба, труд) и их роль в жизни человека;
принципы общения;
структуру и динамику конфликта;
признаки внутриличностного конфликта и способы его разрешения;
отличия этикета делового и неделового общения;
правила и особенности безопасного и конструктивного интернет-общения;
способы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;
объяснять и (или) конкретизировать примерами:
основные виды потребностей человека: биологические, социальные, духовные;
взаимосвязь потребностей и мотивов в деятельности человека;
значение различных средств общения;
способы воздействия людей друг на друга: заражение, внушение, убеждение, подражание;
типы взаимодействия: кооперация и конкуренция;
формы общения: императивное, манипулятивное, диалогическое;
стили лидерства;
виды семьи;
функции семьи;
значимость семьи в жизни человека;
стереотипы и способы преодоления предрассудков в восприятии других людей;
значение разрешения конфликтов ненасильственным способом;
стратегии поведения в конфликтной ситуации (сотрудничество, соперничество, компромисс, избегание, приспособление);
аргументировать собственную точку зрения по изучаемым вопросам;
применять усвоенные знания и умения при решении учебно-познавательных и практических задач.

ЛИЧНОСТЬ, ОБЩЕСТВО, ГОСУДАРСТВО (7 ч)

Социальные нормы и поведение личности. Понятие и признаки социальных норм. Нормы морали. «Золотое правило» нравственности.

Взаимодействие личности и государства. Государство и его признаки. Понятие права. Право в системе социальных норм. Гражданство как правовая связь человека с государством.

Основной закон государства. Конституция – основной закон государства. Основы конституционного строя Республики Беларусь. Структура Конституции Республики Беларусь.

Права человека и гражданина в Республике Беларусь. Понятие, принципы и поколения прав человека. Международные стандарты по защите прав человека. Права и обязанности гражданина Республики Беларусь.

Государственная власть в Республике Беларусь. Принцип разделения властей. Президент Республики Беларусь – Глава государства и гарант Конституции. Органы государственной власти Республики Беларусь и их полномочия.

Права и ответственность несовершеннолетних. Понятие прав ребенка и их защита. Дееспособность и ответственность несовершеннолетних в Республике Беларусь.

Обобщение по разделу.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения содержания раздела «Личность, общество, государство» учащиеся IX класса будут:

знать определения основных понятий: государство, гражданство, конституция, местное самоуправление, местное управление, мораль, Национальное собрание Республики Беларусь, Палата представителей Национального собрания Республики Беларусь, права человека, право, Президент Республики Беларусь, Совет Министров

Республики Беларусь, Совет Республики Национального собрания Республики Беларусь, суд;

основополагающие международные документы в области прав человека;
основные правовые документы в области защиты прав ребенка;
распознавать на основе приведенных характеристик:
полномочия органов государственной власти в Республике Беларусь;
уметь
характеризовать:
нормы морали и нормы права как регуляторы поведения личности;
структуру Конституции Республики Беларусь;
основы конституционного строя Республики Беларусь;
поколения прав человека;
гражданство как правовую связь с государством;
белорусское государство по основным признакам;
права ребенка в Республике Беларусь;
объяснять и (или) конкретизировать примерами:
«золотое правило» нравственности;
принцип разделения властей;
основные принципы прав человека;
взаимосвязь прав и обязанностей граждан;
виды конституционных прав и обязанностей граждан Республики Беларусь;
особенности правоспособности, дееспособности и правовой ответственности несовершеннолетних в Республике Беларусь;
аргументировать собственную точку зрения по изучаемым вопросам;
применять усвоенные знания и умения при решении учебно-познавательных и практических задач.

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ КУЛЬТУРЫ (6 ч)

Культура, ее предназначение и функции. Понятие культуры. Функции культуры. Преемственность и развитие культуры.

Элитарная, массовая, народная культура. Особенности элитарной культуры. Характерные черты массовой культуры. Народная культура в современном обществе.

Медиакультура современного общества. Понятия медиа и медиакультуры. Особенности медиакультуры. Влияние медиа на культуру личности и общества.

Субкультура и контркультура. Понятие субкультуры. Виды молодежных субкультур. Контркультура.

Культурное разнообразие и диалог культур. Универсальные и уникальные черты культуры. Национальные культуры. Поликультурное взаимодействие.

Обобщение по разделу.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения содержания раздела «Человек в мире культуры» учащиеся IX класса будут:

знать определения основных понятий: культура, массовая культура, медиакультура, народная культура, национальная культура, субкультура, элитарная культура;
распознавать на основе приведенных характеристик:
достоверность информации в массмедиа;
этнокультурные стереотипы и проявления ксенофобии;
виды молодежных субкультур;
функции культуры;
уметь
характеризовать:
формы культуры (народная, массовая, элитарная);

способы сохранения и развития национальной культуры;
объяснять и (или) конкретизировать примерами:
проявления духовной и материальной культуры;
роль народной культуры в современном обществе;
отличия субкультуры от контркультуры;
проявления универсального и уникального в культуре;
коммерческий характер массовой культуры;
влияние медиа на культуру личности и общества;
взаимосвязь и взаимовлияние элитарной и массовой культуры;
народную культуру как основу национальной культуры;
культурное многообразие Беларуси;
аргументировать собственную точку зрения по изучаемым вопросам;
анализировать и оценивать медиатексты;
применять усвоенные знания и умения при решении учебно-познавательных и практических задач.

Итоговое обобщение (2 ч)

Заключение (1 ч)

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«География»
для IX класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Цель учебного предмета «География» – формировать у учащихся географическую культуру и систему знаний о природных и социально-экономических процессах в мире, отдельных регионах, странах, Республике Беларусь; научить учащихся применять географические знания в повседневной жизни; развивать компетенции учащихся: учебно-познавательную, приоритета географической информации, ценностно-смысловую, географических действий, пространственного ориентирования и коммуникативную.

2. Задачи обучения учебному предмету «География»:

формирование у учащихся знаний о географической оболочке Земли, территориальной организации экономической жизни общества, взаимодействия между обществом и природной средой;

формирование умений характеризовать физико-географические особенности природы материков и океанов, выделять общие и отличительные территориальные особенности, экономико-географические показатели отдельных стран, особенности географического и геополитического положения территорий, стратегии устойчивого развития человечества и Республики Беларусь;

развитие способностей учащихся видеть и понимать географическую картину мира, осознавать свою роль и предназначение в мире; умений выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;

формирование умений работать с картографическими источниками информации: овладевать практическими приемами работы с картой, осмысливать содержание карты, развивать пространственное представление; использовать информацию о географических

процессах и явлениях (графическую, статистическую, справочную, краеведческую) и осуществлять пространственно-территориальную привязку;

развитие способностей учащихся к коммуникативной деятельности: умений географически аргументировать результаты наблюдений процессов, происходящих в природе и обществе, выражать их различными способами; умения использовать межличностные формы взаимодействия и общения в процессе обучения.

3. В настоящее время приоритетными направлениями, имеющими принципиальное теоретическое и практическое значение, являются следующие: естественно-научное, аксиологическое, пространственно-ориентационное, прикладное.

Оптимальными и эффективными подходами, определяющими теоретическую и методическую базу изучения учебного предмета «География», являются следующие: комплексный географический, пространственный, системно-деятельностный, детерминистский, профессионально-компетентностный, культурологический, исследовательский и ценностный.

Базовый комплексный географический подход предполагает логическую взаимосвязь и взаимозависимость природных явлений, социальных структур, экономических и политических процессов.

Пространственный подход рассматривает развитие стран и международных отношений с точки зрения пространственного фактора.

Системно-деятельностный подход определяет необходимость последовательного представления содержания учебного материала и учебных задач и предполагает организацию учебного сотрудничества различных уровней (учитель – учащийся, учащийся – учащийся, учащийся – группа).

В основу детерминистского подхода положено однозначное соответствие причины и следствия природных явлений и процессов.

Профессионально-компетентностный подход направлен на формирование у учащихся основных географических знаний и развитие умений и навыков, имеющих практическую и прикладную значимость в их жизни и будущей профессиональной деятельности.

Культурологический подход позволяет рассмотреть географическую среду через призму достижений общечеловеческой культуры и направлен на развитие духовности, морали и гуманистических качеств личности учащегося.

Исследовательский подход подразумевает поиск, исследование и творчество на учебных занятиях.

В основе ценностного подхода лежит ориентация на комплекс ценностей, которые представлены общечеловеческими ценностями, а также понятиями: Человек (абсолютная ценность), Знание, Отечество, Земля, Мир.

Компетентностный подход интегрирует названные подходы и обеспечивает комплексное овладение учащимися предметными и метапредметными знаниями и умениями. Каждая из компетенций характеризуется своим учебным содержанием (теоретическим и практическим), а также основными видами деятельности:

учебно-познавательная компетенция предусматривает владение знаниями об объектах изучения физической и социально-экономической географии и соответствующими умениями, навыками и способами деятельности;

компетенция приоритета географической информации предполагает формирование умений характеризовать физико-географические особенности природы материков и океанов; выделять общие и отличительные территориальные особенности, экономико-географические показатели отдельных стран, особенности географического и геополитического положения территорий, стратегии устойчивого развития человечества и Республики Беларусь;

ценностно-смысловая компетенция предполагает развитие умений выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения; способностей учащихся видеть и понимать окружающий мир, осознавать свою роль и предназначение;

компетенция географических действий обеспечивает формирование опыта деятельности по применению географических знаний и умений в жизненных ситуациях;

компетенция пространственного ориентирования обеспечивает формирование умений работать с картографическими источниками информации, использовать информацию о географических процессах и явлениях и осуществлять пространственно-территориальную привязку;

коммуникативная компетенция реализуется посредством развития способностей учащихся к коммуникативной деятельности: умений географически аргументировать результаты наблюдений процессов, происходящих в природе и обществе, выражать их различными способами; умения использовать межличностные формы взаимодействия и общения в процессе обучения.

4. Принципами отбора содержания обучения являются:

принцип развития естественно-научного мышления;

принцип целостного представления о мире;

принцип связи теории с практикой и реализации через практическую деятельность;

принцип минимизации теоретических сведений с учетом их значимости в повседневной жизни;

принцип взаимосвязи чувственного и логического, рационального и иррационального в процессе познания мира.

5. Содержание учебного материала для обобщающего повторения планирует учитель на основе учета усвоенных в течение учебного года знаний, умений и навыков и систематизированного теоретического и практического материала, изложенного в рубрике «Основные требования к результатам учебной деятельности учащихся».

6. На учебных занятиях рекомендуется использовать разнообразные методы обучения и воспитания: беседу, объяснение, самостоятельную работу, наглядные методы, практические работы и др. С целью активизации познавательной деятельности учащихся используются методы проблемного изложения, эвристические, исследовательские методы, дискуссии, метод проектов и др.

В процессе обучения целесообразно сочетать формы обучения, которые предполагают организацию активной учебно-познавательной деятельности учащихся по усвоению содержания образования: фронтальные, групповые, парные и индивидуальные.

Выбор форм и методов обучения и воспитания определяется учителем самостоятельно на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных в учебной программе требований к результатам учебной деятельности учащихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ГЕОГРАФИЯ. ГЕОГРАФИЯ БЕЛАРУСИ (52 ч)

Тема 1. Географическое положение и исследования Беларуси (4 ч)

Место географии Беларуси в развитии географических знаний о Земле. Физико-и экономико-географическое положение Республики Беларусь. Величина и конфигурация территории. Государственные границы.

Формирование государственной территории Беларуси. Современное административно-территориальное деление страны.

Географические исследования территории Беларуси до 1918 г. и в довоенное время. Работы А. Смолича. Современные исследования. Роль географии в решении современных хозяйственных задач.

Географические названия Беларуси. Группировка названий географических объектов по происхождению.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте стран, с которыми граничит Беларусь, административных регионов Беларуси, районов экспедиционных исследований, определение особенностей географического положения Республики Беларусь.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания: площади, протяженности территории Беларуси с севера на юг и с запада на восток;

на уровне представления о/об:

особенностях географического положения Беларуси;

основных этапах развития географии в Беларуси, важнейших направлениях географических исследований на современном этапе, именах ученых – исследователей страны;

происхождении названий географических объектов Беларуси;

основных понятиях: физико-географическое положение, глубина территории, географический центр, топонимика.

Умения и навыки:

показывать на карте страны, с которыми граничит Беларусь; административные регионы Беларуси; районы экспедиционных исследований;

характеризовать особенности государственных границ с соседними странами; вклад в географические исследования ведущих ученых Беларуси;

оценивать значение и возможности использования географического положения Беларуси для социально-экономического развития страны;

работать с географической картой для определения особенностей географического положения Республики Беларусь.

Практическая работа 1. Характеристика географического положения Республики Беларусь.

Тема 2. Природные условия и ресурсы Беларуси (9 ч)

Геологическое строение. Расположение территории Беларуси в пределах Восточно-Европейской платформы. Формирование кристаллического фундамента. Крупнейшие тектонические структуры. Геохронологическая шкала. Особенности формирования платформенного чехла. Отложения верхнего протерозоя, палеозоя, мезозоя и кайнозоя.

Формирование территории в четвертичном периоде. Материковые оледенения и межледниковья. Основные генетические типы четвертичных отложений.

Полезные ископаемые. Минеральные ресурсы. Горючие полезные ископаемые. Металлические полезные ископаемые. Горно-химическое сырье и сырье для производства строительных материалов. Жидкие полезные ископаемые. Подземные воды.

Рельеф. Факторы формирования рельефа. Типы рельефа. Основные возвышенности, равнины и низины, их размещение и характеристика. Влияние деятельности человека на изменение рельефа.

Климат и климатические ресурсы. Общие черты климата Беларуси. Солнечная радиация. Воздушные массы и атмосферная циркуляция. Тепловой режим. Влажность воздуха, облачность и осадки. Сезоны года и их особенности. Климатические ресурсы. Современные изменения климата.

Поверхностные воды. Гидрографическая сеть. Бассейны главных рек. Питание рек и особенности их гидрологического режима. Каналы и водные пути. Озера, водохранилища и пруды, их размещение. Типы озерных котловин Беларуси по происхождению. Болота и их типы. Хозяйственное значение поверхностных вод.

Почвы. Факторы и процессы почвообразования. Основные типы почв, их распространение. Земельные ресурсы и их использование. Мелиорация почв.

Растительность. Современный состав флоры. Основные типы растительности. Зональная и аazonальная растительность. Лесная растительность. Типы лесов. Лесистость территории и ее изменение. Луговая, болотная, кустарниковая растительность, растительность водоемов. Хозяйственное использование и охрана растительного мира.

Животный мир. Современный состав фауны. Животный мир лесов, полей и лугов, болот, водоемов и их побережий, поселений человека. Хозяйственное использование и охрана животного мира.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте тектонических структур, месторождений полезных ископаемых, элементов рельефа, рек, озер, водохранилищ, каналов; работа с различными источниками географической информации: расчет годовой амплитуды температур, падения и уклона реки, относительной высоты; построение климатических диаграмм, графиков, розы ветров.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

на уровне представления о/об:
особенностях тектонического и геологического строения Беларуси;
генетических типах четвертичных отложений и рельефа;
общих чертах климата;
типах питания рек;
прудах и каналах;
основных типах почв;
составе флоры, основных типах растительности и особенностях их размещения на территории Беларуси;
составе фауны, животном мире лесов, полей и лугов, болот, водоемов и побережий, поселений человека.

основных понятиях: антеклиза, синеклиза, прогиб, седловина, впадина, тектонический разлом, геохронологическая шкала, оледенение, межледниковье, генетический тип рельефа, моренные отложения, суммарная, прямая и рассеянная радиация, вегетационный период, агроклиматические ресурсы, густота речной сети, гидрологический режим, водохранилище, факторы почвообразования, почвообразующая порода, гумус, тип растительности, лесистость, пойменные и внепойменные луга, суходольный луг, верховые, низинные и переходные болота.

Умения и навыки:

показывать на карте тектонические структуры: Украинский щит, Белорусская антеклиза, Воронежская антеклиза, Оршанская впадина, Подляско-Брестская впадина, Припятский прогиб, Латвийская седловина, Жлобинская седловина, Брагинско-Лоевская седловина, Полесская седловина, Микашевичско-Житковичский выступ; месторождения полезных ископаемых: нефти – Речицкое, Осташковичское; калийных солей – Старобинское, Петриковское; каменной соли – Мозырское, Старобинское; доломитов – Руба; глины – Гайдуковка, Фанипольское; мела и мергеля – Коммунарское; строительного камня – Микашевичское; формы рельефа: Белорусская гряда, Браславские, Свенцянские гряды; Оршанская, Ошмянская, Витебская, Городокская, Минская, Новогрудская возвышенности; Оршанско-Могилевская, Центральнoбeрезинская, Нарочано-Вилейская, Лидская равнины; Неманская, Полесская, Полоцкая, Приднепровская низменности; реки: Днепр, Березина, Западная Двина, Западный Буг, Неман, Припять, Сож, Вилия; озера: Нарочь, Освейское, Червоное, Лукомское, Дриваты, Долгое; водохранилища: Вилейское, Заславское; каналы: Днепровско-Бугский, Августовский;

характеризовать генетические типы рельефа; распределение климатических показателей; особенности распределения и использования поверхностных и подземных

вод; типы озерных котловин; свойства основных типов почв, структуру земельных ресурсов; размещение и хозяйственное значение основных типов растительности;

объяснять зависимость формирования платформенного чехла от тектонического строения; связь полезных ископаемых с геологическим и тектоническим строением; зависимость гидрологических показателей от климата и рельефа;

рассчитывать годовую амплитуду температур, падение и уклон реки;

строить климатические диаграммы, графики, розы ветров.

Практическая работа 2. Установление взаимосвязи между геологическим строением, полезными ископаемыми и рельефом.

Практическая работа 3. Построение климатических диаграмм, графиков, розы ветров для ближайшей к своему населенному пункту метеорологической станции и их анализ.

Тема 3. Географические ландшафты.

Геоэкологические проблемы (4 ч)

Географические ландшафты. Понятие о географическом ландшафте. Распространение основных природных ландшафтов. Основные роды ландшафтов Беларуси и их характеристика. Антропогенные ландшафты. Освоение территории и его виды. Природно-ресурсный потенциал.

Рекреационные ресурсы. Зоны отдыха и курорты. Туристские комплексы и маршруты, агроусадьбы. Перспективы использования рекреационных ресурсов.

Геоэкологические проблемы Беларуси. Загрязнение территории радионуклидами в результате аварии на Чернобыльской АЭС. Проблемы Полесья, Солигорского горнопромышленного района. Локальные проблемы загрязнения атмосферного воздуха, поверхностных и подземных вод, почв в результате хозяйственной деятельности.

Природоохранные территории. Заповедники, природные национальные парки, заказники и памятники природы республиканского и местного значения.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте заповедников, национальных парков, заказников, крупнейших курортов, санаториев, районов с региональными геоэкологическими проблемами.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

на уровне представления о/об:

типах природоохранных территорий и объектов;

основных геоэкологических проблемах;

родах ландшафтов;

видах освоения территории;

основных понятиях: зона отдыха, туристский комплекс, ландшафт, антропогенный ландшафт.

Умения и навыки:

показывать на карте заповедник: Березинский биосферный; национальные парки: Беловежская пушта, Браславские озера, Нарочанский, Припятский; заказники: Олманские болота, Налибокский, Выгонощанское, Средняя Припять;

характеризовать основные геоэкологические проблемы;

объяснять перспективы расширения сети природоохранных объектов, взаимосвязи природных компонентов;

определять обеспеченность территории рекреационными ресурсами.

Тема 4. Природное районирование Беларуси (4 ч)

Сущность природного районирования и его виды. Физико-географическое районирование Беларуси.

Белорусская Поозерская провинция. Географическое положение провинции. Особенности природы: геологическое строение, полезные ископаемые, рельеф; климат и гидрография; почвенно-растительный покров; животный мир. Природоохранные территории. Влияние последнего ледника на формирование природных комплексов провинции. Особенности климата и гидрографии. Озерность территории. Почвенно-растительный покров, животный мир. Природоохранные территории.

Западно-Белорусская и Восточно-Белорусская провинции. Географическое положение провинций. Особенности природы: геологическое строение, полезные ископаемые, рельеф; климат и гидрография; почвенно-растительный покров; животный мир. Природоохранные территории.

Предполеская и Полеская провинции. Географическое положение провинций. Особенности природы: геологическое строение, полезные ископаемые, рельеф; климат и гидрография; почвенно-растительный покров; животный мир. Природоохранные территории.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте провинций; выполнение практической работы: работа с различными источниками географической информации, составление физико-географической характеристики природы своей местности.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

на уровне представления о видах природного районирования и основных единицах физико-географического районирования;

основных понятий: природное районирование, физико-географическое районирование, провинция, округ, физико-географический район.

Умения и навыки:

показывать на карте провинции: Белорусская Поозерская, Западно-Белорусская, Восточно-Белорусская, Предполеская, Полеская;

характеризовать особенности природы физико-географических провинций по типовому плану, пользуясь картографическим материалом и текстом из учебного пособия, дополнительным материалом;

объяснять сущность природного районирования;

определять критерии, положенные в основу выделения физико-географических единиц разного ранга;

работать с различными источниками географической информации для физико-географической характеристики природы своей местности.

Практическая работа 4*. Физико-географическая характеристика природы своей местности.

* Данные итоговые практические работы могут быть выполнены в рамках тематического контроля.

Тема 5. География населения (4 ч)

Численность и размещение населения Республики Беларусь. Плотность населения. Факторы, влияющие на размещение населения Беларуси.

Рождаемость, смертность и естественный прирост населения. Структура населения Беларуси по полу и возрасту. Внутренние и внешние миграции населения страны.

Трудовые ресурсы Беларуси. Проблемы занятости трудовых ресурсов. Этнический и религиозный состав населения.

Городское и сельское население страны. Крупнейшие города. Города-спутники. Сельское расселение. Сельские поселения и их типы. Агрогородки.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте крупнейших по численности населения городов Беларуси; работа со статистическими источниками информации: расчет плотности населения; выполнение практической работы: построение диаграммы половозрастной структуры населения Беларуси и ее анализ.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

на уровне представления о:

демографических процессах в Беларуси;

структуре населения по полу и возрасту;

типах расселения;

основных понятиях: экономически активное население, депопуляция, расселение, город-спутник, агрогородок.

Умения и навыки:

показывать на карте крупнейшие по численности населения города Беларуси: Брест, Кобрин, Витебск, Новополоцк, Полоцк, Гомель, Речица, Светлогорск, Гродно, Слоним, Могилев, Минск, Борисов, Солигорск, Слуцк, Жодино, Минская агломерация;

характеризовать особенности размещения населения, естественного прироста и миграций населения, половозрастную структуру, типы расселения;

рассчитывать по статистическим данным среднюю плотность населения;

определять перспективы развития крупных городов и городских агломераций;

работать со статистическими данными для построения диаграммы половозрастной структуры населения Беларуси.

Практическая работа 5. Построение диаграммы половозрастной структуры населения Беларуси и ее анализ.

Тема 6. География хозяйства и внешнеэкономические связи Беларуси (18 ч)

Национальная экономика Беларуси. Динамика валового внутреннего продукта (ВВП). Современная структура экономики Беларуси: сферы, отрасли, виды экономической деятельности. Структура сферы производства. Структура промышленности. Структура сферы услуг. Территориальная структура экономики страны. Факторы, обуславливающие размещение производства. Важнейшие социально-экономические центры страны.

География сельского хозяйства. Роль сельского хозяйства в экономике страны. Структура и размещение земельных угодий. География растениеводства (зерновое хозяйство, картофелеводство, овощеводство, садоводство, выращивание технических культур).

География животноводства (скотоводство, свиноводство, птицеводство и другие отрасли).

География лесного хозяйства. Структура и роль лесного хозяйства в экономике страны. География лесозаготовок. География крупнейших охотничьих угодий страны. География рыболовства и рыбоводства.

География промышленности. Горнодобывающая промышленность, ее состав, роль в структуре хозяйства и показатели развития. Добыча нефти и попутного газа, торфа. География добычи полезных ископаемых для химической промышленности. Добыча и производство каменной соли. Добыча полезных ископаемых для производства строительных материалов.

Электроэнергетика. Факторы размещения, условия развития и география производства и распределения электроэнергии. Тепловые и гидравлические электростанции страны. Альтернативные источники электроэнергии и перспективы их использования в белорусской энергетике. Развитие атомной электроэнергетики.

Нефтяная и нефтеперерабатывающая, газоперерабатывающая промышленность. Факторы размещения производства нефтепродуктов. Крупнейшие нефтепроводы и центры нефтепереработки.

Металлургия. Структура, факторы размещения и география металлургического производства. География производства готовых металлических изделий.

Машиностроение. Факторы размещения и география производства автомобилей, автобусов, троллейбусов, судов, тепловозов и вагонов, авиационной техники, мотоциклов и велосипедов. Факторы размещения и география производства тракторов и сельскохозяйственной техники, дорожно-строительной техники, производства станков, электрооборудования, электронного и оптического оборудования, приборов и бытовой техники.

Химическая промышленность. Состав, сырьевая база, факторы размещения. Развитие и размещение производства минеральных удобрений, искусственных и синтетических волокон, пластмасс, синтетического каучука, шин и резинотехнических изделий, красок и лаков, продукции бытовой химии, фармацевтической продукции.

Производство строительных материалов. Факторы размещения и география производства стекла и изделий из стекла, керамических изделий, цемента, извести и гипса, изделий из бетона.

Деревообрабатывающая, мебельная и целлюлозно-бумажная промышленность. Обработка древесины и производство изделий из дерева. Размещение производства фанеры, плит, деревянных строительных конструкций и столярных изделий. Факторы размещения и география производства мебели. Факторы размещения и основные центры целлюлозно-бумажного производства.

Легкая промышленность. Факторы размещения и география производства тканей, одежды, трикотажных и чулочно-носочных изделий. Сырьевая база и факторы размещения производства кожи, изделий из кожи, обуви. Крупнейшие центры кожевенного и обувного производства.

Пищевая промышленность. Факторы размещения и география производства мяса и мясопродуктов, молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, растительных масел и жиров, продуктов мукомольно-крупяной промышленности, сахара.

Сфера услуг. Структура сферы услуг, ее роль в экономике. География торговли, информационно-коммуникационных технологий, финансовой деятельности.

География образования, здравоохранения, туризма и других видов деятельности в сфере услуг.

География транспорта. Особенности, характерные черты развития и география основных видов транспорта Беларуси: автомобильного, железнодорожного, речного, авиационного, трубопроводного. Главные транспортные магистрали страны.

Внешнеэкономические связи Беларуси. Место страны в международном разделении труда. География внешней торговли. Главные экономические партнеры Беларуси. Внешнеторговый баланс страны. Иностранные инвестиции и их роль в развитии страны. Свободные экономические зоны, совместные и иностранные предприятия на территории Беларуси.

Виды деятельности

Работа с различными источниками географической информации: характеристика основных направлений развития хозяйства и проблем, связанных с интенсивным развитием, определение показателей и особенностей развития и размещения важнейших видов экономической деятельности сферы услуг Беларуси; работа с картой: нахождение на карте крупнейших промышленных центров страны, свободных экономических зон Беларуси; работа с контурной картой: нанесение районов выращивания льна и сахарной

свеклы, нанесение свободных экономических зон и трансъевропейских транспортных коммуникаций; выполнение практических работ: анализ размещения производства льноволокна и сахара, построение картосхемы «Факторы размещения и география промышленного производства» и ее анализ; анализ размещения свободных экономических зон и трансъевропейских транспортных коммуникаций.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

на уровне представления о/об:

основных факторах размещения производства;

отраслях хозяйства и видах экономической деятельности;

отраслевой и территориальной структуре хозяйства Беларуси;

структуре отраслей промышленности и видах экономической деятельности;

географии производства основных видов промышленной продукции;

структуре и географии производства сельскохозяйственной продукции;

особенностях развития и факторах размещения отдельных отраслей сферы услуг;

логистических центрах;

главных экономических партнерах Беларуси;

внешнеторговом балансе страны;

свободных экономических зонах;

основных понятиях: отраслевая структура хозяйства, электробаланс, транспортная сеть, транспортный узел, финансовая деятельность, информация и связь, внешнеторговый баланс, инвестиция, свободная экономическая зона, совместное предприятие.

Умения и навыки:

показывать на карте крупнейшие промышленные центры; города, являющиеся крупнейшими транспортными узлами, финансовыми центрами, а также города, в которых находятся учреждения высшего образования (университеты, академии, институты), логистические центры; свободные экономические зоны Беларуси: «Минск», «Гомель-Ратон», «Витебск», «Могилев», «Гродноинвест», «Брест»;

объяснять уровень современного социально-экономического развития страны; причины возникновения проблем развития и размещения предприятий сферы производства; причины территориальных различий в уровне развития сферы услуг; показатели и особенности развития и размещения важнейших видов экономической деятельности сферы услуг.

характеризовать основные проблемы и направления развития хозяйства; структуру сельскохозяйственных угодий, размещение производства на территории страны; работу отдельных видов экономической деятельности сферы услуг; географическую структуру внешней торговли страны;

рассчитывать характеристики внешнеторгового баланса;

прогнозировать изменения в размещении предприятия сферы производства;

работать с контурной картой: наносить районы выращивания льна и сахарной свеклы для анализа размещения производства льноволокна и сахара; свободные экономические зоны и трансъевропейские транспортные коммуникации.

Практическая работа 6. Нанесение на контурную карту районов выращивания льна и сахарной свеклы и анализ размещения производства льноволокна и сахара.

Практическая работа 7*. Построение картосхемы «Факторы размещения и география промышленного производства» и ее анализ (по выбору одной из отраслей промышленности).

Практическая работа 8. Нанесение на контурную карту и анализ размещения: а) свободных экономических зон; б) трансъевропейских транспортных коммуникаций (железные дороги, шоссе, нефте- и газопроводы, линии электропередачи).

Тема 7. Области и город Минск (8 ч)

Брестская область. Природные ресурсы. Население и его национальный состав. Структура промышленности и сельского хозяйства, особенности их размещения. Специализация хозяйства. Крупнейшие промышленные и культурные центры области.

Витебская область. Природные ресурсы. Население и его расселение. Структура промышленности и сельского хозяйства, особенности их размещения. Специализация хозяйства. Рекреационный потенциал области. Крупнейшие промышленные и культурные центры области.

Гомельская область. Размещение территории в пределах Полесской низменности и особенности природы. Минеральные и лесные ресурсы области. Население и особенности расселения. Структура промышленности и сельского хозяйства, особенности их размещения. Специализация хозяйства. Крупнейшие промышленные и культурные центры области.

Гродненская область. Природные ресурсы. Население и его национальный состав. Структура промышленности и сельского хозяйства, особенности их размещения. Специализация хозяйства. Развитие атомной энергетики. Крупнейшие промышленные и культурные центры области.

Минская область. Природные ресурсы. Население и особенности его расселения. Структура промышленности и сельского хозяйства, особенности их размещения. Специализация хозяйства. Крупнейшие промышленные и культурные центры области.

Минск – столица Беларуси. Экономико-географическое положение. Специализация хозяйства. Крупнейшие промышленные предприятия. Формирование и проблемы развития Минской агломерации.

Могилевская область. Природные ресурсы. Население и его расселение. Структура промышленности и сельского хозяйства, особенности их размещения. Специализация хозяйства. Крупнейшие промышленные и культурные центры области.

Виды деятельности

Выполнение практической работы: характеристика своего административного района (населенного пункта).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

на уровне представления об отличительных особенностях комплексной географической характеристики каждой области и города Минска.

Умения и навыки:

показывать на карте главные географические объекты областей; города: Барановичи, Пинск, Орша, Мозырь, Жлобин, Лида, Бобруйск, Молодечно;

определять специализацию хозяйства;

описывать отличительные и уникальные объекты;

характеризовать области по основной схеме, свой район (город) в соответствии с планом;

прогнозировать социально-экономическое развитие области;

работать с различными источниками географической информации для характеристики своего административного района (населенного пункта).

Практическая работа 9*. Характеристика своего административного района (населенного пункта) (выполняется на уроке изучения своей области).

Резерв времени (1 ч)

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Биология»
для IX класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Цель изучения учебного предмета «Биология» – формирование у учащихся современного научного мировоззрения, необходимого для понимания явлений и процессов, происходящих в природе, жизнедеятельности собственного организма, в различных областях народного хозяйства, для продолжения образования, будущей профессиональной деятельности; развитие умений определять, характеризовать, сравнивать и обобщать изучаемые объекты и явления; создание условий для возможности осознанного выбора индивидуальной образовательной траектории, способствующей последующему профессиональному самоопределению, в соответствии с индивидуальными интересами учащегося.

2. Задачи учебного предмета «Биология»:

овладение системой знаний о молекулярных и структурно-функциональных основах жизни, размножении и развитии организмов основных царств, об экосистемах, биоразнообразии, эволюции, что необходимо для осознания места человека в живой природе и ценности всего живого на Земле;

формирование экологической грамотности учащихся посредством изучения биологических закономерностей, связей между живыми организмами, их эволюции и ценности биоразнообразия;

установление гармоничных отношений с природой, самим собой, формирование норм и правил экологической этики, ответственного отношения к живой природе как к основе экологического воспитания;

формирование генетической грамотности как основы репродуктивного здоровья человека, сохранения психического, физического, нравственного здоровья;

ознакомление с фундаментальными законами и принципами существования живой природы, сообществ, организмов;

формирование знаний о строении: бактерий, протистов, грибов, лишайников, споровых и покрытосеменных растений, животных, человека;

формирование информационной компетенции, умения работать с различными источниками информации;

становление личности учащегося как гармонично развитого человека, осознающего свое место в природе и обществе;

использование биологических знаний на практике, участие в практической деятельности в области медицины, сельского хозяйства, биотехнологии, рационального природопользования и охраны природы.

3. Биологическое образование призвано формировать у подрастающего поколения понимание жизни в любом ее проявлении как наивысшей ценности. Биология входит в число естественных наук, изучающих природу, а также пути познания человеком природы. Помимо мировоззренческого значения в ее основе лежат мероприятия по поддержанию здоровья человека, его безопасности и производственной деятельности в любой отрасли народного хозяйства.

В настоящее время приоритетными, имеющими принципиальное теоретическое и практическое значение, являются следующие направления:

эколого-природоохранительное (осознание важности сохранения биосферы, биологического разнообразия и научно обоснованного использования человеком природных ресурсов);

эволюционное (формирование материалистического мировоззрения в вопросах происхождения и эволюции жизни);

здоровьесберегающее (понимание биологических оснований для выбора здорового образа жизни).

В отборе содержания учебного материала были использованы следующие подходы:

культурологический подход позволяет в полной мере сохранить фундаментальные критерии биологического знания, его цельность и преемственность. Смысл культурологического подхода в преподавании учебного предмета «Биология» заключается в подготовке информированного, компетентного, осознающего себя в общекультурном контексте выпускника, готового продолжить образование, жить и трудиться в новых социально-экономических условиях;

лично ориентированный подход предполагает наполнение учебных программ содержанием, значимым для каждого учащегося в повседневной жизни, важным для формирования адекватного поведения человека в окружающей среде;

деятельностный подход реализуется на основе максимального включения в образовательный процесс практического компонента учебного содержания: лабораторных и практических работ, демонстраций, демонстрационных и лабораторных опытов, экскурсий.

С точки зрения требований обучения учащихся в образовательном процессе используются следующие виды компетенций:

учебно-познавательная компетенция – готовность учащегося к самостоятельной познавательной деятельности: целеполаганию, планированию, анализу, рефлексии, самооценке учебно-познавательной деятельности, умению отличать факты от домыслов, владению измерительными навыками, использованию вероятностных, статистических и иных методов познания;

исследовательская компетенция – способность учащегося быть в позиции исследователя по отношению к окружающему миру, выражающаяся через научно обоснованное восприятие окружающего мира, умение распознавать и разрешать проблемную ситуацию с любым природным объектом или явлением, используя для этого различные источники информации; готовность личности к определенным действиям и операциям в соответствии с поставленной целью, на основе имеющихся знаний, умений и навыков;

информационная компетенция – готовность учащегося самостоятельно работать с биологической информацией из различных источников, искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее. Она обеспечивает навыки деятельности учащихся по отношению к информации, содержащейся в учебном предмете «Биология», а также в окружающем мире;

предметные компетенции:

экологическая компетенция – способность учащегося применять экологические знания, умения и навыки, опыт практической экологической деятельности для решения различных ситуаций экологического характера; соблюдение норм и правил поведения в природе;

природоведческая компетенция – способность формирования положительных чувств к живым организмам, выражающихся в поступках и действиях, приносящих определенный эффект в целях сохранения природы и окружающей среды;

здоровьесберегающая компетенция – ценностное отношение к здоровью как к основе всех сторон жизнедеятельности человека, готовность к усвоению знаний, умений и навыков, направленных на сохранение и укрепление здоровья в повседневной деятельности;

естественно-научная компетенция включает способность интерпретировать соответствующие биологические знания, умения и навыки, отражающие современные мировоззренческие тенденции в науке.

Основополагающими при отборе содержания и конструировании учебного предмета «Биология» являются следующие принципы:

принцип научности – соответствие содержания учебного материала уровню современного развития биологических наук; достоверность изложения фактов, законов, принципов и теорий;

глубина научной интерпретации биологических фактов и явлений ограничивается принципом доступности. Доступность содержания проявляется наличием логических связей между элементами знаний;

принцип системности и систематичности – стройная логическая последовательность изложения научных фактов, гипотез и теорий; наличие их анализа и обобщения с использованием различных форм логического мышления;

принцип историзма предполагает наличие в содержании учебного предмета материалов, подчеркивающих роль важнейших открытий в области биологии и сделанных на основе этих открытий обобщений в формировании научно обоснованной картины окружающего мира в различные периоды развития человечества, знакомящих учащихся с ролью биологических наук в системе наук, раскрывающих их достижения;

принцип реализации внутрипредметных и межпредметных связей – раскрытие в содержании учебной программы взаимосвязи с другими предметными знаниями, умениями и навыками;

принцип связи обучения с жизнью показывает практическую роль биологических знаний в жизни человека. Благодаря осуществлению этого принципа учащиеся осознают ценность и полезность биологического образования. Этот принцип требует раскрытия прикладного значения биологических знаний.

4. В учреждениях образования на II и III ступенях общего среднего образования предусмотрено изучение следующих разделов учебного предмета «Биология»:

«Биология (Введение в биологию)» – VI класс;

«Биология (Живые организмы в среде своего обитания. Бактерии. Протисты. Грибы. Лишайники. Растения)» – VII класс;

«Биология (Живые организмы в среде своего обитания. Животные)» – VIII класс;

«Биология (Человек и его здоровье)» – IX класс;

«Биология (Общие биологические закономерности)» – X и XI классы.

Раздел «Введение в биологию» является пропедевтическим и включает первоначальные сведения о живой природе, ее компонентах (организмах, видах, экосистемах), особенностях их организации, взаимосвязи организмов друг с другом и с окружающей их неживой природой, роли человека в природе, необходимости ее охраны. В VI классе происходит становление первичного фундамента биологических знаний.

Раздел «Живые организмы в среде своего обитания» включает сведения об отличительных признаках живых организмов, их многообразии, системе органического мира, бактериях, протистах, грибах, лишайниках, растениях и животных. Содержание раздела представлено на основе эколого-эволюционного и функционального подходов, в соответствии с которыми акценты в изучении организмов переносятся с особенностей строения отдельных представителей на раскрытие процессов их жизнедеятельности, приспособленности к среде обитания, усложнения в ходе исторического развития, роли в экосистемах и жизни человека.

В разделе «Человек и его здоровье» содержатся сведения о человеке как о биосоциальном существе, строении человеческого организма, процессах жизнедеятельности, социальной сущности человека, условиях сохранения его здоровья, роли человека в окружающей среде и его зависимости от качества среды.

Содержание раздела «Общие биологические закономерности» подчинено, во-первых, обобщению и систематизации того содержания, которое было освоено

учащимися при изучении учебного предмета «Биология» на II ступени общего среднего образования; во-вторых, знакомству учащихся с наиболее общими закономерностями, характерными для живых систем разного ранга – от биосферы до клетки. Раздел «Общие биологические закономерности» изучается на базовом и повышенном уровнях.

Содержание учебных занятий и используемые формы и методы обучения должны быть направлены на усвоение учащимися знаниевого и деятельностного компонентов, развитие личности учащегося и реализацию воспитательного потенциала биологии.

Важным аспектом обучения является организация и стимулирование учителем активной познавательной деятельности учащихся. В ходе учебных занятий рекомендуется создать ситуации, в которых учащиеся будут не только усваивать знания, но и пытаться применять их при разрешении различных жизненных ситуаций. Одним из способов активизации познавательной деятельности учащихся является обучение на основе создания проблемных ситуаций, постановки проблемных задач. Развитию биологического мышления учащихся содействует также включение на регулярной основе в процесс обучения познавательных задач.

5. Особое внимание следует обратить на использование в образовательном процессе различных видов деятельности: работа с различными источниками информации (учебные пособия, таблицы и инструкции, электронные средства обучения), совместное выполнение заданий учителя, участие в дискуссии по проблемным ситуациям, выполнение лабораторных и практических работ. Особое внимание следует обратить на формирование у учащихся умений наблюдать, описывать биологические объекты, планировать и проводить простые опыты и эксперименты, решать биологические задачи разных типов сложности и содержания, раскрывать и устанавливать причинно-следственные связи.

Большим потенциалом в усвоении понятий, развитии образных представлений учащихся обладает использование всех видов наглядности на уроках: таблиц, рисунков, аппликаций, схем, моделей, муляжей, аудио- и видеоматериалов, гербария, натуральных объектов.

Интенсификации процесса обучения и повышению его эффективности будет содействовать использование компьютерной и мультимедийной техники, интерактивных досок и электронных средств обучения.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(1,5 ч в неделю, всего 53 ч, из них 4 ч – резервное время)

Тема 1. Клетки, ткани, органы и системы органов человека (4 ч)

Представление о науках, изучающих человека и его здоровье: анатомия, физиология, психология и гигиена.

Клетка – структурная единица организма. Представление о химическом составе клетки: неорганические (вода, минеральные соли) и органические (белки, жиры, углеводы) вещества. Строение клетки организма человека. Понятие о соматических и половых клетках человека.

Ткани, их классификация (эпителиальная, мышечная, нервная, внутренней среды) и принципы организации.

Органы, системы органов. Организм – единое целое.

Демонстрации: слайды, микропрепараты тканей, модели, таблицы.

Практические работы

1. Строение тканей организма человека.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать на уровне представления:

о науках, изучающих организм человека;

химическом составе, строении и жизненных функциях клетки.

Учащиеся должны знать:

четыре основных типа тканей (эпителиальная, мышечная, нервная, внутренней среды);

органы и системы органов.

Учащиеся должны уметь:

обосновывать взаимосвязь строения и функции ткани организма человека;

характеризовать основные типы тканей;

характеризовать органы и системы органов.

Учащиеся должны владеть терминами и понятиями: клетка, ткань, раздражимость, возбудимость, проводимость, сократимость, орган, система органов, организм.

Тема 2. Нервная система (6 ч)

Представление о нервной, гуморальной и нейрогуморальной регуляции процессов жизнедеятельности организма.

Значение нервной системы. Классификация нервной системы по анатомическому (центральная и периферическая) и функциональному (соматическая и автономная) принципам.

Нервная ткань: нейроны и глия. Строение нейрона (тело, дендрит, аксон). Взаимодействия между нейронами. Синапс. Классификация нейронов (чувствительные, вставочные и двигательные). Рефлекс. Рефлекторная дуга. Нервное волокно. Нерв.

Центральная нервная система. Спинной мозг: строение (сегменты, серое и белое вещество) и функции (рефлекторная и проводниковая). Головной мозг: ствол (продолговатый мозг, мост, средний мозг, промежуточный мозг), мозжечок и большие полушария (конечный мозг).

Автономная (вегетативная) нервная система. Отделы (симпатический и парасимпатический), строение, функции.

Гигиена нервной системы. Влияние факторов окружающей среды и образа жизни на функционирование нервной системы.

Демонстрации: таблицы, муляжи, модели.

Демонстрационные опыты

1. Коленный рефлекс как пример двухнейронной рефлекторной дуги.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

принципы классификации нервной системы;

особенности строения нейрона как структурной единицы нервной системы;

классификацию нейронов;

основные звенья рефлекторной дуги;

строение и функции спинного и головного мозга;

общий принцип строения автономной нервной системы.

Учащиеся должны уметь:

составлять рефлекторные дуги соматических и автономных рефлексов;

понимать роль прямой и обратной связи в деятельности центральной нервной системы;

использовать приобретенные знания для обоснования влияния факторов окружающей среды и образа жизни на функционирование нервной системы.

Учащиеся должны владеть терминами и понятиями: нервная, гуморальная и нейрогуморальная регуляции, центральная и периферическая нервные системы, названия отделов центральной нервной системы, соматическая и автономная нервные системы, нейрон, аксон, дендрит, миелиновая оболочка, нерв, рецептор, нервный центр, рефлекс, рефлекторная дуга, серое вещество, белое вещество.

Тема 3. Сенсорные системы (4 ч)

Сенсорные системы человека, общие принципы организации. Строение и функции анализатора.

Зрительная сенсорная система: значение и строение. Механизм формирования изображения и зрительного восприятия. Заболевания органов зрения (близорукость, дальнозоркость, дальтонизм, астигматизм, катаракта). Гигиена органа зрения. Первая помощь при травмах органа зрения.

Слуховая сенсорная система: значение и строение. Процессы восприятия звука. Гигиена органа слуха.

Представление о сенсорных системах вкуса, обоняния, равновесия, осязания.

Демонстрации: таблицы, муляжи.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать на уровне представления о строении и функциях сенсорных систем вкуса, обоняния, равновесия, осязания.

Учащиеся должны знать:

- общие принципы организации сенсорных систем;
- строение и функции основных структурных элементов органов зрения и слуха;
- о принципах восприятия света и звука;
- правила гигиены органов зрения и слуха.

Учащиеся должны уметь:

- объяснять взаимосвязь строения и функций органов сенсорных систем;
- оказывать первую помощь при травмах органов зрения.

Учащиеся должны владеть терминами и понятиями: периферический, проводниковый и центральный отделы, названия оболочек и структур ядра глазного яблока, фоторецепторы, зрительные центры, названия структурных элементов наружного, среднего и внутреннего уха, центры слуха.

Тема 4. Эндокринная система (3 ч)

Эндокринная система и принцип ее работы. Железы внутренней секреции (гипофиз, щитовидная, надпочечники), гормоны (соматотропин, вазопрессин, окситоцин, тироксин, трийодтиронин, кортикостероиды, адреналин, норадреналин, альдостерон) и их значение для регуляции функций. Гиперфункция и гипофункция желез, эндокринные заболевания.

Железы смешанной секреции (поджелудочная и половые), гормоны (инсулин, глюкагон, андрогены, эстрогены). Признаки гипофункции и гиперфункции желез и их последствия.

Профилактика развития эндокринных заболеваний (диабет, гипо- и гипертиреоз).

Демонстрации: таблицы, муляжи, отображающие расположение в организме и строение желез внутренней секреции.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

- железы внутренней и смешанной секреции;
- гормоны;
- гипо- и гиперфункции эндокринных желез;
- месторасположение, внешнее строение и функции желез внутренней и внешней секреции;
- принцип работы эндокринной системы.

Учащиеся должны уметь:

- обосновывать принятие мер профилактики некоторых гормональных нарушений;

использовать приобретенные знания для понимания последствий, связанных с нарушениями функций эндокринной системы, и соблюдения мер профилактики некоторых эндокринных нарушений (диабет, гипо- и гипертиреоз).

Учащиеся должны владеть терминами и понятиями: внутренняя и смешанная секреция, гормон, гиперфункция, гипофункция, названия желез и гормонов.

Тема 5. Опорно-двигательный аппарат (4 ч)

Опорно-двигательный аппарат: скелет и мышцы (активная часть).

Костная система (скелет). Химический состав костей. Строение костной ткани трубчатой кости. Форма костей. Типы соединения костей.

Скелет головы. Кости мозгового (лобная, затылочная, височные, теменные) и лицевого (глазницы, носовые кости, верхняя и нижняя челюсти) отделов.

Скелет туловища: позвоночник и грудная клетка.

Скелет верхних конечностей: плечевой пояс (лопатки, ключицы) и свободная верхняя конечность (плечевая кость, локтевая и лучевая кости, запястье, пясть, фаланги пальцев).

Скелет нижних конечностей: тазовый пояс (тазовые кости, соединенные с крестцом) и свободная нижняя конечность (бедренная кость, большая и малая берцовые кости, стопа из предплюсны, плюсны, фаланги пальцев).

Мышечная система. Строение и функции скелетных мышц. Представление о классификации мышц по форме, функции, положению в теле человека.

Работа мышц: динамическая и статическая. Утомление. Пассивный и активный отдых. Регуляция мышечных сокращений. Влияние физической нагрузки на развитие мышечной ткани.

Первая помощь при растяжениях, вывихах суставов, переломах костей. Профилактика нарушения осанки (сутулость, сколиоз), развития плоскостопия.

Демонстрации: таблицы скелета, муляжей торса человека, черепа, костей конечностей, позвонков, таблицы приемов первой помощи при травмах, выявлении нарушения осанки.

Демонстрационные опыты

2. Первая помощь при растяжениях и переломах конечностей.

Практические работы

2. Строение и функции скелета человека.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать на уровне представления о мышцах организма человека.

Учащиеся должны знать:

строение, формы, типы соединений костей;

кости головы, туловища, верхних и нижних конечностей;

внешнее строение и функции мышц;

значение двигательной активности для сохранения здоровья;

причины и последствия нарушений опорно-двигательного аппарата;

признаки растяжений, вывихов суставов и переломов костей.

Учащиеся должны уметь:

объяснять значение двигательной активности для сохранения здоровья;

оказать первую помощь при растяжениях, вывихах суставов и переломах костей;

применять знания для соблюдения гигиены движений и предъявления дозированной физической нагрузки с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Учащиеся должны владеть терминами и понятиями: опорно-двигательный аппарат, эпифиз, диафиз, надкостница, компактное и губчатое вещество, красный и желтый костный мозг, сустав, суставные связки, полость, сумка, названия крупных костей осевого скелета и скелета конечностей, мышечное волокно, сухожилие, антагонисты, синергисты, утомление, динамическая и статическая работа.

Тема 6. Внутренняя среда организма (5 ч)

Компоненты внутренней среды организма (кровь, лимфа, тканевая жидкость) и их взаимосвязь. Гомеостазис – поддержание постоянства внутренней среды.

Кровь и ее функции. Состав и функции плазмы крови. Форменные элементы крови (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты): место образования, строение, продолжительность жизни, место разрушения, функции. Роль гемоглобина в газообмене, границы нормы. Группы крови по системе АВ0. Резус-фактор. Переливание крови. Представление об общем и биохимическом анализах крови как методах оценки состояния здоровья человека. Заболевания крови (анемия, лейкозы, лучевые болезни).

Иммунная система. Виды иммунитета (клеточный, гуморальный, естественный, искусственный). Вакцинация. Факторы, влияющие на иммунитет.

Демонстрации: микропрепараты.

Лабораторные работы

1. Микроскопическое изучение препаратов крови человека и лягушки.

Демонстрационные опыты

3. Основные показатели общего анализа крови (на модели).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать на уровне представления о/об:

общем и биохимическом анализах крови;

процессе свертывания крови;

границах нормы для форменных элементов крови и гемоглобина.

Учащиеся должны знать:

состав и функции плазмы крови;

форменные элементы крови и их функции;

группы крови и правила переливания крови;

виды иммунитета.

Учащиеся должны уметь:

объяснять изменение самочувствия при снижении содержания гемоглобина;

характеризовать иммунитет, его значение в жизни человека, меры профилактики ВИЧ-инфекции;

обосновывать факторы, влияющие на иммунитет;

обосновывать необходимость вакцинации;

использовать приобретенные знания для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний и своевременного обращения за медицинской помощью.

Учащиеся должны владеть терминами и понятиями: внутренняя среда организма, гомеостазис, физиологическая норма, плазма, форменные элементы крови (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты), сыворотка, гемоглобин, группа крови, донор, реципиент, свертывание крови, фагоцитоз, иммунитет, вакцина.

Тема 7. Сердечно-сосудистая система (4 ч)

Сосудистая система человека: кровеносная и лимфатическая системы. Строение и функции кровеносных сосудов в связи с выполняемой функцией (артерии, капилляры, вены).

Строение сердца человека как биологического насоса (околосердечная сумка, камеры сердца, стенки, сердечные клапаны). Автоматия сердца. Сердечный цикл.

Кровообращение. Малый и большой круги кровообращения. Движение крови по сосудам. Пульс. Кровяное давление. Нервная и гуморальная регуляции деятельности сердца и сосудов. Первая помощь при кровотечениях. Основные заболевания сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт).

Гигиена сердечно-сосудистой системы. Основные причины, признаки и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Демонстрации: муляжи моделей сердца и торса человека, таблицы приемов измерения артериального давления и остановки кровотечений.

Лабораторные работы

2. Подсчет пульса в покое и после физической нагрузки.

Демонстрационные опыты

4. Измерение кровяного давления в покое и после физической нагрузки.
5. Первая помощь при кровотечениях.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

строение и функции кровеносных сосудов и сердца;

свойства сердечной мышцы;

организацию большого и малого кругов кровообращения;

основные принципы регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы;

основные причины, признаки и профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

Учащиеся должны уметь:

объяснить связь строения и функции камер сердца, сосудов разного типа;

находить на теле точки поверхностного расположения крупных артерий и подсчитывать пульс;

измерять кровяное давление с помощью тонометра;

объяснять вредное влияние никотина, алкоголя, наркотиков на сердечно-сосудистую систему и регуляцию ее функций;

обосновывать влияние образа жизни на работу сердечно-сосудистой системы и последствия для здоровья;

оказать первую помощь при кровотечениях.

Учащиеся должны владеть терминами и понятиями: артерии, вены, капилляры, околосердечная сумка, предсердия, желудочки, клапаны сердца, сердечный цикл, систола, диастола, автоматия сердца, большой и малый круги кровообращения, пульс, тонус сосудов, систолическое и диастолическое давление, гипертензия, гипотензия, основные заболевания сердечно-сосудистой системы.

Тема 8. Дыхательная система (4 ч)

Значение дыхания. Представление о внешнем и внутреннем (тканевом) дыхании. Строение и функции дыхательных путей: носовой полости, гортани (щитовидный хрящ, надгортанник, голосовые связки), трахеи, бронхов. Строение и функции легких.

Дыхательные движения: вдох и выдох. Жизненная емкость легких как показатель физического развития организма. Регуляция дыхания. Дыхательные рефлексы.

Состав вдыхаемого, альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Обмен газов в легких и тканях. Связь между дыхательной и кровеносной системами.

Гигиена органов дыхания. Профилактика заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Влияние курения на органы дыхания.

Первая помощь при остановке дыхания.

Демонстрационные опыты

6. Определение различий жизненной емкости легких у лиц разного пола, уровня физического развития путем надувания воздушного шарика.

7. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

строение и функции дыхательных путей и легких;

механизм дыхательных движений;

последовательность этапов газообмена в легких и тканях;

основные принципы регуляции дыхания;

меры гигиены и профилактики заболеваний органов дыхания;

меры первой помощи при остановке дыхания.

Учащиеся должны уметь:

объяснить связь между строением и функцией органов дыхательной системы;

определять изменение ритма дыхания и объяснять причины его возникновения;

использовать приобретенные знания для соблюдения мер профилактики заболеваний органов дыхания.

Учащиеся должны владеть терминами и понятиями: внешнее и внутреннее дыхание, носовая полость, гортань, щитовидный хрящ, надгортанник, трахея, бронхи, бронхиолы, альвеолы, легочная и пристеночная плевры, плевральная полость, жизненная емкость легких, дыхательный центр, хеморецепторы, дыхательные рефлексy.

Тема 9. Пищеварительная система (5 ч)

Питание – основа жизнедеятельности организма. Представление об обмене веществ. Пищевые вещества и потребность в них в зависимости от уровня физического развития. Белковый, жировой, углеводный, солевой и водный обмен веществ. Витамины (С, А, D, В₁, В₆, В₁₂) и их значение для организма. Питание и пищеварение.

Общая характеристика пищеварительного тракта и пищеварительных желез.

Ротовая полость (зубы, слюнные железы, язык): строение и функции. Ферменты слюнных желез (амилаза и мальтаза).

Глотка, пищевод, желудок: строение и функции. Компоненты желудочного сока: ферменты (пепсин, липаза), соляная кислота, слизь. Влияние никотина и алкоголя на пищеварение в желудке.

Тонкая кишка: двенадцатиперстная, тощая и подвздошная. Местоположение, строение и функции поджелудочной железы и печени. Ферменты сока поджелудочной железы (трипсин, амилаза, липаза). Пищеварение в тонком кишечнике. Всасывание.

Толстая кишка: строение и функции.

Регуляция пищеварения.

Гигиена питания. Рациональное питание и его принципы (пищевая пирамида, режим питания). Оказание первой помощи при пищевых отравлениях.

Демонстрации: таблицы и модели, отображающие процессы пищеварения.

Практические работы

3. Составление суточного рациона и режима питания.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать на уровне представления:

о пищевой пирамиде;

пищеварительных ферментах и секретах.

Учащиеся должны знать:

основные компоненты пищи;

основные функции пищевых веществ;

значение основных групп витаминов (С, А, D, В₁, В₆, В₁₂) для обмена веществ;

строение и функции органов пищеварительной системы;

основные принципы регуляции пищеварения.

Учащиеся должны уметь:

объяснить взаимосвязь строения и функций органов пищеварительной системы;

объяснять необходимость соблюдения гигиены и принципов рационального питания для поддержания здоровья человека;

составлять суточный рацион питания в соответствии с принципами рационального питания;

соблюдать меры профилактики заболеваний органов пищеварения;

оказывать первую помощь при пищевых отравлениях.

Учащиеся должны владеть терминами и понятиями: пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные вещества), гипо- и гипервитаминозы, энергетическая ценность продуктов, рацион, названия отделов пищеварительного тракта и пищеварительных желез, пищеварение, ферменты (амилаза, мальтаза, пепсин, липаза, трипсин), соки (желудочный, поджелудочный, кишечный), всасывание, пирамида питания, режим питания.

Тема 10. Выделительная система (3 ч)

Значение процессов выделения в жизнедеятельности организма. Органы, выполняющие выделительную функцию: почки, потовые железы, легкие, кишечник.

Почка как мочеобразующий орган: расположение, строение и функции. Нефрон – структурно-функциональная единица почки. Этапы образования мочи (фильтрация, реабсорбция) и ее состав. Регуляция мочеобразования. Мочевыводящие органы: мочеточник, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал.

Гигиена мочевыделительной системы. Заболевания мочевыделительной системы (пиелонефрит, мочекаменная болезнь). Влияние химических веществ, алкоголя на органы выделительной системы

Демонстрации: таблицы, муляжи.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать на уровне представления об органах, участвующих в выделении конечных продуктов обмена веществ из организма.

Учащиеся должны знать:

строение и функции органов мочевыделительной системы;
строение нефрона как структурно-функциональной единицы почки;
этапы образования мочи;
механизмы регуляции образования мочи.

Учащиеся должны уметь:

объяснить связь между строением и функцией мочевых органов;
объяснять значение питьевого режима для поддержания водно-солевого баланса в организме;

обосновать соблюдение правил гигиены для профилактики заболеваний мочевыделительной системы.

Учащиеся должны владеть терминами и понятиями: названия мочевых органов, корковое (почечное тельце) и мозговое (пирамиды) вещества почки, нефрон (капсула, почечные канальцы), фильтрация, первичная моча, реабсорбция, вторичная моча, собирательные трубочки, почечная лоханка, инфекции мочевых органов (нисходящая и восходящая).

Тема 11. Кожа – покров тела (3 ч)

Строение и функции кожи, способность к регенерации. Производные кожи: ногти, волосы, сальные и потовые железы. Кожа как орган: рецепторы, кровеносные сосуды. Роль сосудов кожи в процессе теплообмена организма и среды.

Признаки здоровой кожи. Влияние факторов среды и образа жизни на здоровье кожи. Профилактика заболеваний кожи.

Гигиена кожи и ее производных. Закаливание организма.

Первая помощь при ожогах (термические и химические), отморожениях кожи, тепловом и солнечном ударах.

Демонстрации: таблицы, отражающие строение и функционирование кожи.

Демонстрационные опыты

8. Первая помощь при ожогах и отморожениях, тепловом и солнечном ударах.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать на уровне представления о производных кожи.

Учащиеся должны знать:

строение кожи;

роль кожи как покрова тела человека в обеспечении барьерной, выделительной и защитной функций;

значение сосудов кожи в процессе теплообмена;

правила первой помощи при ожогах и отморожениях, тепловом и солнечном ударах.

Учащиеся должны уметь:

объяснить функции кожи и ее производных;

объяснять пользу процедур закаливания;

применять полученные знания для поддержания здоровья кожи и ее производных;

обосновывать соблюдение правил личной гигиены;

использовать приобретенные знания для защиты кожи от действия повреждающих физических и химических факторов, для оказания первой помощи при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах.

Учащиеся должны владеть терминами и понятиями: эпидермис (роговой и ростковый слой, меланин), дерма (сосочковый и сетчатый (потовые железы, волосные луковица и сумка, сальные железы) слой), рецепторы, подкожная жировая клетчатка, теплообмен, ожоги (термический, кислотный, щелочной), отморожения, тепловой и солнечный удары.

Тема 12. Репродуктивная система.

Индивидуальное развитие человека и его здоровье (2 ч)

Органы мужской половой системы (мошонка, семенники, семявыводящие протоки, семенные пузырьки, предстательная железа, половой член). Представление о строении и созревании сперматозоида, семенной жидкости.

Органы женской половой системы (яичники, маточные трубы, матка, влагалище). Представление о строении и созревании яйцеклетки, менструальном цикле.

Оплодотворение. Беременность. Влияние алкоголя, никотина, токсических веществ на развитие зародыша и плода. Роды.

Демонстрации: таблицы, муляжи.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать на уровне представления:

функции семенной жидкости;

значение менструального цикла;

признаки беременности.

Учащиеся должны знать:

различие мужских и женских половых клеток (сперматозоид и яйцеклетка) и стадии их созревания;

местоположение и общий принцип организации органов мужской и женской половых систем и их функции;

биологический смысл оплодотворения.

Учащиеся должны уметь:

перечислять периоды беременности;

использовать полученные знания для объяснения влияния алкоголя, никотина, токсических веществ на развитие зародыша и плода.

Учащиеся должны владеть терминами и понятиями: репродукция, названия мужских и женских репродуктивных органов, половые клетки (сперматозоид, яйцеклетка), менструация, поллюции, оплодотворение, беременность, зародыш, плод, периоды беременности, плацента, пуповина, роды.

Тема 13. Высшая нервная деятельность (2 ч)

Поведение человека. Приспособительный характер поведения. Представление о безусловных и условных рефлексах. Условия и механизм (временные связи) образования и торможения условных рефлексов. Сон и его значение. Виды сна. Гигиена сна.

Высшая нервная деятельность (ВНД) человека. Основоположники учения о высшей нервной деятельности (ВНД). Первая и вторая сигнальные системы.

Демонстрации: таблицы.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать на уровне представления :

о высшей нервной деятельности человека;

физиологической основе формирования условных рефлексов;

первой и второй сигнальных системах.

Учащиеся должны знать:

отличие условных рефлексов от безусловных;

условия и механизм образования и торможения условных рефлексов;

фазы сна.

Учащиеся должны уметь:

сравнивать безусловные и условные рефлексы;

объяснить значение второй сигнальной системы для развития человека как вида;

обосновать влияние образа жизни на процессы высшей нервной деятельности человека.

Учащиеся должны владеть терминами и понятиями: безусловные и условные рефлексы, высшая нервная деятельность, временная связь, первая и вторая сигнальные системы, медленный и быстрый сон.

Контрольные работы

№ 1. По темам: «Клетки, ткани, органы и системы органов человека», «Нервная система», «Сенсорные системы».

№ 2. По темам: «Эндокринная система», «Опорно-двигательный аппарат», «Внутренняя среда организма», «Сердечно-сосудистая система», «Дыхательная система», «Пищеварительная система», «Выделительная система», «Кожа – покров тела», «Репродуктивная система. Индивидуальное развитие человека и его здоровье», «Высшая нервная деятельность».

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

Учебная программа по учебному предмету

«Физика»

**для IX класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

ГЛАВА 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Учебный предмет «Физика», базирующийся на физике как науке о наиболее общих законах природы, является системообразующим для изучения учебных предметов «География», «Биология», «Химия», «Астрономия» и вносит существенный вклад в систему знаний об окружающем мире.

Дидактическая модель учебного предмета «Физика» предусматривает содержательный и процессуальный компоненты.

Источником наполнения содержательного компонента являются:

физические знания (научные факты, понятия, законы, теории, физическая картина мира);

методологические знания (знания о процессах и методах познания).

Источником наполнения процессуального компонента являются:

приемы изучения, соответствующие методам науки (использование наблюдения или теории для получения нового знания);

познавательная деятельность учащихся, соответствующая переходу от явления к его сущности и от сущности к явлению;

экспериментально-поисковая деятельность учащихся, соответствующая этапам и логике научной деятельности (наблюдение, выдвижение гипотезы, экспериментальная проверка гипотезы, формулировка закона, создание теории).

Содержание, основные требования к результатам учебной деятельности учащихся по физике определяются с учетом международного опыта построения содержания образовательных программ общего среднего образования, научной и практической значимости содержательного и процессуального компонентов учебного предмета «Физика».

Средствами учебного предмета «Физика» формируются научное мировоззрение и специфичная для физики экспериментально-исследовательская компетенция, поддерживаются и развиваются коммуникативная, информационная, ценностно-ориентационная, личностного саморазвития и иные компетенции.

Содержание, учебная деятельность учащихся, основные требования к ее результатам концентрируются по следующим содержательным линиям:

физические методы исследования явлений природы;

физические объекты и закономерности взаимодействия между ними;

физические аспекты жизнедеятельности человека.

2. Цели и задачи изучения учебного предмета «Физика»:

2.1. в контексте целей обучения и воспитания на II ступени общего среднего образования целями изучения физики как учебного предмета являются:

формирование представлений о физической картине мира на основе освоения знаний: о механических, тепловых, электромагнитных и световых явлениях; величинах, характеризующих эти явления; законах, которым они подчиняются; методах научного познания природы;

понимание роли физики в жизни общества, взаимосвязи развития физики, других наук, техники, технологий, общества;

формирование общеучебных умений и навыков в решении практических задач, связанных с использованием физических знаний, в рациональном природопользовании и защите окружающей среды;

формирование познавательного интереса к физике и технике;

обеспечение подготовки к продолжению получения образования на III ступени общего среднего образования или на уровнях профессионально-технического, среднего специального образования;

развитие аналитического мышления, творческих способностей, осознанных мотивов учения;

воспитание эстетического восприятия мира, убежденности в возможности познания природы, в необходимости разумного использования достижений науки и технологий для дальнейшего развития общества, сохранения окружающей среды, уважения к творцам науки и техники; отношения к физике как к элементу общечеловеческой культуры;

2.2. достижение целей изучения физики обеспечивается решением следующих задач: на предметном уровне:

усвоение знаний об основных физических понятиях, законах и методах исследования; идей единства строения материи и неисчерпаемости процесса ее познания, понимание роли практики в познании физических явлений и законов;

формирование умений:

проводить наблюдения за природными явлениями, описывать и обобщать результаты наблюдений, использовать простые измерительные приборы для изучения физических явлений, представлять результаты наблюдений или измерений с помощью таблиц, графиков и выявлять на этой основе эмпирические закономерности;

применять полученные знания для объяснения разнообразных природных явлений и процессов, принципов действия важнейших технических устройств, решения физических задач;

самостоятельно приобретать новые знания, решать физические задачи и выполнять экспериментальные исследования, в том числе с использованием информационных технологий;

развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей;

на межпредметном уровне (в контексте с учебными предметами естественнонаучной составляющей образовательной программы базового образования («География», «Биология», «Химия»)):

формирование представлений о целостной научной картине мира, понимание возрастающей роли естественных наук и научных исследований в современном мире;

овладение умениями формулировать гипотезы, конструировать, проводить эксперименты, оценивать полученные результаты;

формирование умений безопасного и эффективного использования лабораторного оборудования, проведения точных измерений, наблюдений и адекватной оценки полученных результатов, обосновывания своих действий, основанных на межпредметном анализе учебных и практико-ориентированных задач;

формирование бережного отношения к окружающей среде;

на метапредметном уровне: овладение учащимися универсальными учебными действиями как совокупностью способов действий, обеспечивающих им способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений (включая и организацию этого процесса), к эффективному решению различного рода жизненных задач, на основе которых формируются и развиваются компетенции учащегося;

на личностном уровне: формирование у учащихся понимания значимости физического знания независимо от их профессиональной деятельности в будущем, ценности научных открытий и методов познания, творческой созидательной деятельности, образования на протяжении всей жизни.

3. Типовой учебный план общего среднего образования на изучение физики устанавливает в VII и VIII классах по 2 учебных часа в неделю, в IX классе – 3 учебных часа в неделю в I полугодии, 2 учебных часа в неделю во II полугодии учебного года.

Содержание учебного предмета «Физика» в VII и VIII классах представлено областями физики как науки на уровне физических явлений и структурируется на основе рассмотрения различных форм движения материи в порядке их усложнения (механические явления, тепловые явления, электромагнитные явления, световые явления). В IX классе изучается механика, учебный материал концентрируется по генеральным линиям: классический принцип относительности; законы движения Ньютона; условия равновесия; законы сохранения в механике. Содержание учебного предмета «Физика» является относительно завершенным.

Предъявляемый учебный материал содержательного компонента, перечень демонстрационных опытов, компьютерных моделей, фронтальных лабораторных работ процессуального компонента учебного предмета «Физика», основные требования к результатам учебной деятельности учащихся распределены по разделам (темам) отдельно для каждого класса и с учетом последовательности изучения учебного материала, выполнения лабораторных работ.

Количество учебных часов, отведенное на изучение отдельных тем, является примерным. Оно зависит от предпочтений учителя в выборе педагогически обоснованных методов обучения и воспитания, форм проведения учебных занятий, видов учебной деятельности и познавательных возможностей учащихся.

4. Актуальными в настоящее время подходами к организации образовательного процесса являются системно-деятельностный, компетентностный и личностно ориентированный. При реализации каждого из указанных подходов учащийся является главным объектом образовательного процесса. При этом основное внимание уделяется активной разносторонней, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности учащегося.

Механизмом реализации данных подходов при изучении физики являются современные технологии обучения и воспитания, обеспечивающие овладение учащимися методологическими, теоретическими знаниями, экспериментально-проектными умениями, приобретение опыта познавательной деятельности, развитие творческих способностей учащихся.

Контроль, или проверка, результатов учебной деятельности учащихся является обязательным компонентом образовательного процесса и определяется дидактикой как педагогическая диагностика.

Назначение проверки во всем многообразии ее форм, типов и методов проведения – выявление уровня усвоения учебного материала в соответствии с основными требованиями к результатам учебной деятельности учащихся, предъявляемыми в настоящей учебной программе, и на этой основе корректировка учебно-познавательной деятельности учащихся.

Контрольные работы (четыре за учебный год) проводятся по темам, имеющим особое значение для продолжения изучения физики, с учетом их прикладного характера:

«Равномерное и равнопеременное движение. Сложение скоростей»;

«Основы динамики»;

«Основы статики»;

«Законы сохранения».

Количество самостоятельных работ с учетом многообразия их функций (ориентирующая, обучающая, диагностирующая, контролирующая, развивающая, воспитательная) определяет учитель.

5. Ожидаемые результаты изучения физики на II ступени общего среднего образования:

5.1. личностные:

убежденность в возможностях познания природы;

осознание значимости бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

уважение к творцам науки и техники, виденье науки как элемента общечеловеческой культуры;

5.2. метапредметные:

освоение новых форм учебной деятельности (лабораторно-исследовательской, проектно-исследовательской, семинарской и иных);

развитие универсальных учебных действий (регулятивных, учебно-познавательных, коммуникативных) средствами физики;

развитие умений работать с информацией, выделять в ней главное; отличать существенные признаки явлений и величин от несущественных; видеть несколько вариантов решений проблемы, выбирать наиболее оптимальный вариант;

5.3. предметные:

сформированность представлений об объективности научного физического знания; о системообразующей роли физики для развития других естественных наук, техники и технологий; научного мировоззрения как результата изучения основ строения материи и закономерностей физических явлений;

приобретение опыта применения научных методов познания, наблюдения физических явлений, проведения опытов, простых экспериментальных исследований, прямых измерений с использованием современных измерительных приборов; понимание неизбежности погрешностей любых измерений;

осознание эффективности применения достижений физики и технологий в целях рационального природопользования;

сформированность представлений о рациональном использовании природных ресурсов и энергии, загрязнении окружающей среды как следствии работы машин и механизмов;

сформированность умений прогнозировать, анализировать и оценивать последствия бытовой и производственной деятельности человека с позиции экологической безопасности.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(3 ч в неделю в I полугодии,
2 ч в неделю во II полугодии учебного года, всего 87 ч)

Тема 1. Основы кинематики (30 ч)

Механическое движение. Относительность движения. Система отсчета. Поступательное и вращательное движение.

Скалярные и векторные величины. Действия над векторами. Проекция вектора на ось.

Путь и перемещение. Равномерное прямолинейное движение. Неравномерное движение. Средняя и мгновенная скорости. Сложение скоростей.

Ускорение. Равнопеременное движение. Скорость, перемещение, координата и путь при равнопеременном движении.

Криволинейное движение. Линейная и угловая скорости. Период и частота. Ускорение при движении по окружности.

Фронтальные лабораторные работы

1. Определение абсолютной и относительной погрешностей прямых измерений.
2. Измерение ускорения при равноускоренном движении тела.
3. Изучение движения тела по окружности.

Демонстрации, опыты, компьютерные модели

Модель системы отсчета.

Относительность движения.

Поступательное и вращательное движение.

Равномерное и неравномерное движение.

Направление мгновенной скорости.

Движение тела по окружности.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны иметь представление о:

физических понятиях: система отсчета, материальная точка;
векторных величинах и действиях над ними.

Учащиеся должны знать и понимать смысл физических понятий: механическое движение, перемещение, скорость, ускорение, угловая скорость, период и частота обращения.

Учащиеся должны уметь:

описывать и объяснять физические явления: движение с постоянной скоростью, движение с постоянным ускорением, равномерное вращение;

проводить проектные исследования по теме.

Учащиеся должны владеть:

экспериментальными умениями: измерять физические величины – модули перемещения, ускорения; период и частоту обращения; оценивать погрешности результатов прямых измерений;

практическими умениями: анализировать графики зависимости кинематических характеристик равномерного и равнопеременного прямолинейного движения от времени; решать качественные, графические и расчетные задачи на применение кинематических законов движения, правила сложения скоростей; определять скорость, ускорение, перемещение, путь и координаты материальной точки при поступательном движении с постоянным ускорением; определять угловую и линейную скорости, центростремительное ускорение, период и частоту при равномерном движении материальной точки по окружности с применением формул: ускорения, скорости, перемещения при равномерном прямолинейном и равнопеременном движении, угловой скорости, периода обращения, центростремительного ускорения.

Тема 2. Основы динамики (24 ч)

Взаимодействие тел. Сила. Движение по инерции. Первый закон Ньютона. Инерциальные системы отсчета.

Масса. Второй закон Ньютона.

Третий закон Ньютона. Принцип относительности Галилея.

Деформация тел. Сила упругости. Закон Гука.

Силы трения. Сила сопротивления среды.

Закон всемирного тяготения. Вес. Невесомость и перегрузки.

Движение тела под действием силы тяжести.

Фронтальные лабораторные работы

4. Проверка закона Гука.

5. Измерение коэффициента трения скольжения.

6. Изучение движения тела, брошенного горизонтально.

Демонстрации, опыты, компьютерные модели

Сравнение масс тел.

Второй закон Ньютона.

Третий закон Ньютона.

Зависимость силы упругости от деформации тела.

Силы трения.

Падение тел в трубке Ньютона.

Движение тела, брошенного горизонтально.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны иметь представление о/об:

физических моделях: инерциальные системы отсчета, абсолютно твердое тело;

упругих и пластических деформациях;

границах применимости законов классической механики;

практическом применении законов динамики.

Учащиеся должны знать и понимать:

смысл физических понятий: инерция, масса, плотность, сила, вес тела, невесомость, перегрузка;

смысл физических законов (принципов): Ньютона, всемирного тяготения, Гука, принципа относительности Галилея.

Учащиеся должны уметь:

применять законы динамики Ньютона для описания и объяснения механических явлений;

проводить проектные исследования по теме.

Учащиеся должны владеть:

экспериментальными умениями: измерять физические величины – силу (тяжести, трения, упругости, вес), жесткость пружины, коэффициент трения; строить графики зависимости силы упругости от удлинения пружины, силы трения от силы давления;

практическими умениями: оценивать зависимость тормозного пути транспортного средства от скорости его движения; решать качественные, графические и расчетные задачи на применение законов Ньютона, на движение тел (системы тел) под действием сил (тяготения, упругости, трения) с применением формул, выражающих законы Ньютона, всемирного тяготения, Гука, формул сил тяжести, трения.

Тема 3. Основы статики (17 ч)

Момент силы. Условия равновесия тел.

Простые механизмы. Рычаги. Блоки. Наклонная плоскость.

«Золотое правило механики». Коэффициент полезного действия (КПД) механизма.

Центр тяжести тела. Виды равновесия.

Действие жидкости и газа на погруженные в них тела. Выталкивающая сила. Закон Архимеда. Плавание судов. Воздухоплавание.

Фронтальные лабораторные работы

7. Проверка условия равновесия рычага.

8. Изучение неподвижного и подвижного блоков.

9. Изучение наклонной плоскости и измерение ее коэффициента полезного действия (КПД).

10. Изучение выталкивающей силы.

Демонстрации, опыты, компьютерные модели

Устройство и действие рычагов I и II рода.

Правило моментов.

Устройство и действие неподвижного и подвижного блоков.

Действие жидкости на погруженные в нее тела.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны иметь представление о/об:

видах равновесия;

условиях плавания судов и воздухоплавания.

Учащиеся должны знать и понимать:

смысл физических понятий: равновесие тел, плечо силы, момент силы, центр тяжести тела, простой механизм, коэффициент полезного действия (КПД) механизма;

смысл физических законов (правил): Архимеда, «золотое правило механики».

Учащиеся должны уметь:

применять условия равновесия простых механизмов для описания и объяснения физических явлений;

проводить проектные исследования по теме.

Учащиеся должны владеть:

экспериментальными умениями: проверять условия равновесия простых механизмов, измерять их коэффициент полезного действия (КПД); измерять силу Архимеда;

практическими умениями: использовать простые механизмы в повседневной жизни; решать качественные, расчетные и графические задачи с использованием формул: момента силы, условий равновесия, коэффициента полезного действия (КПД) простых механизмов, силы Архимеда.

Тема 4. Законы сохранения в механике (16 ч)

Импульс тела и системы тел. Закон сохранения импульса. Реактивное движение.

Механическая работа и мощность.

Механическая потенциальная и кинетическая энергия. Полная энергия системы. Закон сохранения энергии.

Упругие и неупругие столкновения.

Фронтальные лабораторные работы

11. Закон сохранения импульса.

12. Закон сохранения механической энергии.

Демонстрации, опыты, компьютерные модели

Закон сохранения импульса.

Реактивное движение.

Изменение энергии тела при совершении работы.

Взаимные превращения механической энергии.

Упругие и неупругие столкновения.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

Учащиеся должны иметь представление о:

замкнутой системе тел;

реактивном движении.

Учащиеся должны знать и понимать:

смысл физических понятий: импульс тела, импульс силы;

смысл теоремы об изменении кинетической энергии;

смысл и условия применимости законов сохранения импульса и энергии.

Учащиеся должны уметь:

применять законы сохранения импульса и механической энергии, теорему об изменении кинетической энергии для описания и объяснения физических явлений; проводить проектные исследования по теме.

Учащиеся должны владеть практическими умениями: решать качественные, расчетные и графические задачи на применение законов сохранения импульса и механической энергии, теоремы об изменении кинетической энергии с применением формул: импульса, механической работы и мощности, кинетической энергии тела, потенциальной энергии тела в поле силы тяжести и упруго деформированного тела.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Химия»
для IX класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Содержание учебного предмета «Химия» ориентировано на освоение учащимися компетенций, необходимых для рациональной деятельности в мире веществ и химических превращений на основе знаний о свойствах важнейших веществ, окружающих человека в повседневной жизни, природе, промышленности. Освоение содержания учебного предмета «Химия» предполагает формирование у учащихся понимания роли химии в решении наиболее актуальных проблем, стоящих перед человечеством в XXI веке.

Учебная программа по учебному предмету «Химия» (далее – учебная программа) предполагает относительную завершенность содержания химического образования на II ступени общего среднего образования. Сущность относительной завершенности содержания химического образования на II ступени общего среднего образования заключается в том, что по окончании IX класса учреждения общего среднего образования

выпускник овладеет совокупностью компетенций, которые он будет использовать в жизни независимо от выбранной профессии, а также дающих возможность продолжить изучение химии на повышенном уровне с целью профессионального самоопределения в областях, связанных с химией.

2. Цель изучения химии на II ступени общего среднего образования:

формирование первоначальных системных химических знаний, создающих основу для непрерывного образования и самообразования на последующих этапах обучения;

формирование предметных компетенций – знаний, умений, способов и опыта деятельности – с учетом специфики химии как фундаментальной естественной науки;

формирование социально значимых ценностных ориентаций, включающих общекультурное и личностное развитие учащихся, осознание ценности получаемого химического образования, чувства ответственности и патриотизма, социальную мобильность и способность адаптироваться в разных жизненных ситуациях.

3. Задачи изучения химии на II ступени общего среднего образования:

усвоение учащимися языка химии, первоначальных знаний о составе, строении, свойствах веществ и закономерностях их превращений; важнейших химических законов и закономерностей для понимания и объяснения свойств веществ и химических явлений;

владение умениями наблюдать химические реакции при проведении химического эксперимента и анализировать результаты наблюдений; осуществлять расчеты на основе химических формул веществ и химических уравнений;

формирование познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей, экологической культуры, мотивации изучения химии как одной из фундаментальных естественных наук;

владение умениями применять полученные знания в целях образования и самообразования, опыта безопасного использования веществ и материалов в повседневной деятельности, обеспечения культуры здорового образа жизни и подготовки учащихся к полноценной жизни в обществе.

4. Учебная программа предназначена для изучения химии в IX классе учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

5. Учебная программа составлена в соответствии с типовым учебным планом общего среднего образования, который предусматривает для изучения химии 2 ч в неделю (всего 70 ч).

В IX классе учащиеся изучают закономерности протекания химических реакций с позиции теории электролитической диссоциации и химию элементов, включая знакомство с многообразием и значением органических соединений в рамках изучения химии углерода.

В учебной программе представлены учебные темы и примерное время на их изучение.

В соответствии с принципами компетентностного подхода оценка сформированных компетенций учащихся проводится на основе их знаний, умений и выработанных способов деятельности. В программе имеются разделы «По итогам изучения темы учащиеся должны», «Основные требования к результатам учебной деятельности учащихся IX класса». Поскольку многие элементы содержания с учетом специфики предмета требуют многократного повторения, расширения и развития, требования к результатам учебной деятельности формулируются как по итогам изучения отдельных тем, так и по итогам изучения учебного предмета на протяжении учебного года. На основе этих требований осуществляются контроль и оценка результатов учебной деятельности учащихся, качества усвоения знаний и уровня сформированности компетенций на основе оценивания практических и письменных контрольных работ.

Для каждой темы в учебной программе определены вопросы, подлежащие изучению, типы расчетных задач, указаны перечни демонстраций, лабораторных опытов, темы практических работ. Учителю дается право замены демонстрационных и лабораторных опытов на другие (равноценные), более доступные в условиях данного учреждения

образования. По своему усмотрению учитель может увеличить число демонстрационных опытов.

Указанное в учебной программе количество часов, отведенных на изучение учебных тем, является примерным. Оно может быть перераспределено между темами в разумных пределах (2–4 ч). Резервное время учитель использует по своему усмотрению. Кроме того, возможно изменение последовательности изучения вопросов в рамках отдельной учебной темы при соответствующем обосновании таких изменений.

ГЛАВА 2 **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

(2 ч в неделю; всего 70 ч, из них 2 ч – резервное время)

Тема 1. Повторение основных вопросов курса химии VIII класса (6 ч)

Основные классы неорганических веществ.

Строение атома и периодический закон.

Химическая связь, ее природа и типы.

Окислительно-восстановительные реакции.

Примеры расчетов по уравнениям окислительно-восстановительных реакций.

Растворы.

ПО ИТОГАМ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ:

давать определения ранее изученным понятиям;

уметь:

называть физические и химические свойства веществ изученных классов, способы их получения; формулировку периодического закона; тип химической связи;

определять принадлежность вещества к определенному классу неорганических соединений по химической формуле; тип химической реакции по уравнению; тип химической связи и степень окисления атома в соединении по формуле; растворимость веществ по таблице растворимости;

различать неорганические соединения различных классов по формулам; типы химических реакций по уравнениям; вещества с различным типом химической связи по формулам;

осуществлять следующие виды деятельности:

составлять уравнения окислительно-восстановительных реакций на основе метода электронного баланса;

характеризовать физические и химические свойства изученных соединений; взаимосвязь между классами неорганических соединений; химические элементы по положению в периодической системе и строению атомов; закономерности изменения химических свойств простых веществ, оксидов и гидроксидов элементов А-групп в периодах и группах; состав растворов;

объяснять физический смысл атомного номера, номера периода и номера группы (для А-групп); физический смысл периодического закона; закономерности изменения свойств атомов химических элементов для атомов элементов первых трех периодов и А-групп.

Тема 2. Электролитическая диссоциация (11 ч)

Электролиты и неэлектролиты.

Электролитическая диссоциация веществ с различным типом химических связей. Ионы в растворах электролитов. Сильные и слабые электролиты. Электролитическая диссоциация слабых электролитов как обратимый процесс. Электролитическая диссоциация кислот, оснований и солей.

Реакции с участием ионов. Реакции ионного обмена. Условия необратимого протекания реакций ионного обмена между растворами электролитов (образование нерастворимого продукта, газообразного вещества, слабого электролита). Уравнения химических реакций в молекулярной и ионной форме.

Демонстрации

1. Испытание веществ и их растворов на электрическую проводимость.
2. Реакции ионного обмена между растворами электролитов.

Лабораторные опыты

1. Обнаружение ионов водорода и гидроксид-ионов в растворах.

Практические работы

1. Реакции ионного обмена между растворами электролитов (1 ч).

ПО ИТОГАМ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ:

давать определения понятиям: электролиты и неэлектролиты; анион, катион; реакции с участием ионов, реакции ионного обмена;

уметь:

называть катионы и анионы; условия необратимого протекания реакций ионного обмена;

различать уравнения химических реакций в молекулярной и ионной форме;

осуществлять следующие виды деятельности:

составлять уравнения реакций, характеризующие химические свойства изученных соединений;

объяснять электропроводность растворов электролитов.

Тема 3. Неметаллы (32 ч)

Общая характеристика неметаллов.

Хлор. Положение в периодической системе химических элементов.

Электронное строение атома хлора. Хлор в природе.

Физические свойства хлора. Химические свойства хлора: взаимодействие с металлами, водородом.

Хлороводород. Соляная кислота. Химические свойства соляной кислоты: действие на индикаторы; взаимодействие с металлами, основными оксидами, основаниями и солями. Хлориды. Качественная реакция на хлорид-ионы. Применение соляной кислоты и хлоридов.

Кислород. Положение в периодической системе химических элементов. Электронное строение атомов. Кислород в природе.

Аллотропные модификации кислорода (кислород, озон). Физические свойства кислорода. Химические свойства кислорода: взаимодействие с металлами, водородом. Окисление сложных веществ (оксида углерода(II), метана) кислородом. Применение кислорода.

Сера. Положение в периодической системе химических элементов. Электронное строение атомов. Сера в природе.

Физические свойства серы. Химические свойства серы: взаимодействие с металлами, водородом, кислородом. Применение серы.

Оксиды серы(IV) и серы(VI), их взаимодействие с водой. Взаимодействие оксидов серы(IV) и серы(VI) со щелочами и основными оксидами с образованием средних солей.

Серная кислота, физические свойства. Химические свойства разбавленной серной кислоты: действие на индикаторы, взаимодействие с металлами, основными оксидами, основаниями, солями. Особенности взаимодействия концентрированной серной кислоты с металлами на примере реакции с медью. Соли серной кислоты: сульфаты натрия, калия, медный купорос. Качественная реакция на сульфат-ионы. Применение серной кислоты и сульфатов.

Азот. Положение в периодической системе химических элементов. Электронное строение атомов. Азот в природе.

Простое вещество, его физические свойства. Химические свойства азота: взаимодействие с водородом и кислородом с образованием оксида азота(II).

Аммиак, его физические свойства. Химические свойства аммиака: взаимодействие аммиака с кислородом, водой и кислотами. Применение аммиака.

Азотная кислота, ее физические свойства. Химические свойства разбавленной азотной кислоты: действие на индикаторы, взаимодействие с основными оксидами, основаниями, солями. Особенности взаимодействия концентрированной азотной кислоты с металлами на примере реакции с медью. Нитраты. Применение азотной кислоты и нитратов.

Фосфор. Положение в периодической системе химических элементов. Электронное строение атомов. Фосфор в природе.

Простое вещество, его физические свойства. Химические свойства фосфора: взаимодействие с кислородом с образованием оксида фосфора(V).

Оксид фосфора(V). Фосфорная кислота, ее кислотные свойства. Соли фосфорной кислоты. Применение фосфорной кислоты и фосфатов.

Понятие о минеральных удобрениях.

Углерод. Положение в периодической системе химических элементов. Электронное строение атомов. Углерод в природе.

Аллотропные модификации углерода (алмаз, графит), их физические свойства. Химические свойства углерода: взаимодействие с кислородом.

Оксид углерода(II): физические свойства, токсичность. Химические свойства: горение, взаимодействие с оксидом меди(II).

Оксид углерода(IV). Получение. Физические свойства. Химические свойства: взаимодействие с водой (образование угольной кислоты), щелочами (образование карбонатов), оксидами щелочных металлов и кальция. Качественная реакция на углекислый газ с известковой водой.

Угольная кислота. Карбонаты. Химические свойства карбонатов: взаимодействие с кислотами, термическое разложение карбоната кальция. Понятие о кислых солях. Гидрокарбонаты натрия, кальция и магния. Качественная реакция на карбонат-ионы. Карбонат кальция в природе (мел, известняк, мрамор).

Понятие об органических веществах. Особенности атома углерода (валентность, способность образовывать одинарные и кратные связи, линейные, разветвленные и циклические структуры молекул) как причина многообразия органических веществ. Значение органических веществ в природе и жизни человека.

Кремний. Положение в периодической системе химических элементов. Электронное строение атомов. Кремний в природе.

Простое вещество, его физические свойства. Химические свойства кремния: взаимодействие с кислородом.

Оксид кремния(IV): физические свойства. Химические свойства: взаимодействие с растворами щелочей с образованием силикатов.

Кремниевая кислота: получение действием сильных кислот на раствор силиката натрия, разложение при нагревании.

Применение соединений кремния: понятие о строительных материалах (цемент, бетон, керамика, стекло).

Практический выход продукта реакции.

Расчетные задачи

1. Расчеты по уравнениям химических реакций, когда одно из веществ взято с избытком.

2. Расчет практического выхода продукта реакции.

Демонстрации

3. Образцы простых веществ неметаллов.

4. Взаимодействие концентрированной серной кислоты с медью.

5. Растворение аммиака в воде.

6. Взаимодействие концентрированной азотной кислоты с медью.

7. Образцы минеральных удобрений.

8. Качественная реакция на углекислый газ.
9. Взаимодействие карбонатов с кислотами.
10. Получение кремниевой кислоты.
11. Образцы стекла и строительных материалов.

Лабораторные опыты

2. Качественная реакция на хлорид-ионы.
3. Качественная реакция на сульфат-ионы.
4. Качественная реакция на карбонат-ионы.
5. Распознавание ионов кислотных остатков (хлорид-, сульфат- и карбонат-ионов).

Практические работы

2. Получение и изучение свойств оксида углерода(IV) (1 ч).
3. Решение экспериментальных задач по теме (1 ч).

ПО ИТОГАМ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ:

давать определения понятиям: качественная реакция; аллотропия; галогены; галогениды; нитраты; сульфаты; фосфаты; карбонаты; силикаты; органические соединения;

уметь:

называть химические элементы металлы и неметаллы; физические и химические свойства неметаллов и их соединений; качественные реакции на анионы Cl^- , SO_4^{2-} , CO_3^{2-} ; строительные материалы;

определять неорганические соединения (экспериментально по качественным реакциям);

различать карбонаты, хлориды и сульфаты (экспериментально).

Тема 4. Металлы (17 ч)

Положение металлов в периодической системе химических элементов и особенности электронного строения их атомов.

Простые вещества металлы, их физические свойства. Понятие о сплавах. Применение металлов и сплавов. Биологическая роль металлов.

Общие химические свойства металлов: взаимодействие с неметаллами, водой, разбавленными кислотами, водными растворами солей. Ряд активности металлов.

Понятие о коррозии железа.

Соединения металлов: основные оксиды, основания, амфотерные оксиды и гидроксиды, соли.

Качественное обнаружение катионов кальция и бария в растворах их солей.

Понятие о жесткости воды.

Нахождение металлов в природе. Химические способы получения металлов из их природных соединений: восстановление углеродом, оксидом углерода(II), водородом, металлами.

Понятие об электролизе на примере расплава NaCl .

Демонстрации

12. Образцы металлов и сплавов.
13. Взаимодействие металлов с кислородом, водой.
14. Качественные реакции на ионы кальция и бария.
15. Электролиз раствора хлорида меди(II).

Лабораторные опыты

6. Взаимодействие металлов с растворами кислот.
7. Взаимодействие металлов с растворами солей.
8. Уменьшение жесткости воды.

Практические работы

4. Решение экспериментальных задач по теме (1 ч).

ПО ИТОГАМ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ:

давать определения понятиям: ряд активности металлов; сплавы; электролиз; коррозия железа; жесткость воды;

уметь:

называть физические и химические свойства металлов и их соединений; качественные реакции на катионы Ca^{2+} и Ba^{2+} ;

определять неорганические соединения (экспериментально по качественным реакциям);

осуществлять следующие виды деятельности:

составлять уравнения реакций, характеризующие химические свойства изученных соединений;

характеризовать физические и химические свойства изученных соединений; причины коррозии железа и возможности ее предупреждения;

объяснять причины жесткости воды и способы ее устранения.

Тема 5. Обобщение знаний (2 ч)

Химия вокруг нас. Химия и охрана окружающей среды.

ПО ИТОГАМ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ:

характеризовать роль химии в повседневной жизни и решении экологических проблем.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ IX КЛАССА

Учащиеся должны давать определения понятиям: электролиты и неэлектролиты; анион, катион; реакции с участием ионов, реакции ионного обмена; качественная реакция; аллотропия; галогены; галогениды; нитраты; сульфаты; фосфаты; карбонаты; силикаты; органические соединения; ряд активности металлов; сплавы; электролиз; коррозия металлов; жесткость воды;

уметь:

называть катионы и анионы; условия необратимого протекания реакций ионного обмена; химические элементы металлы и неметаллы; физические и химические свойства металлов, неметаллов и их соединений; качественные реакции на катионы Ca^{2+} и Ba^{2+} ; анионы Cl^- , SO_4^{2-} , CO_3^{2-} ; строительные материалы;

определять неорганические соединения (экспериментально по качественным реакциям);

различать уравнения химических реакций в молекулярной и ионной форме; понятия: атом, химический элемент, простое вещество; карбонаты, хлориды и сульфаты (экспериментально);

осуществлять следующие виды деятельности:

записывать формулу неорганического соединения по названию вещества;

составлять схемы заполнения электронами электронных слоев атомов химических элементов первых трех периодов периодической системы; уравнения реакций, характеризующие химические свойства изученных соединений; уравнения окислительно-восстановительных реакций и расставлять коэффициенты методом электронного баланса;

характеризовать химические элементы по положению в периодической системе и строению атомов; физические и химические свойства изученных соединений; причины коррозии железа и возможности ее предупреждения; роль химии в повседневной жизни и решении экологических проблем;

объяснять электропроводность растворов электролитов; причины многообразия и значение органических веществ; причины жесткости воды и способы ее устранения;

анализировать результаты лабораторных опытов, практических работ; учебную информацию;

применять изученные понятия и законы при характеристике состава и свойств веществ, химических реакций, способов получения веществ, решении расчетных задач; правила безопасного поведения при обращении с веществами, химической посудой, лабораторным оборудованием и нагревательными приборами;

обращаться с веществами, химической посудой, лабораторным оборудованием, нагревательными приборами;

проводить математические вычисления при решении расчетных задач; химический эксперимент;

пользоваться учебным пособием; инструкцией по правилам безопасного поведения в химическом кабинете; инструкцией при выполнении химического эксперимента.

Количество письменных контрольных работ – 4 (4 ч)

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Искусство (отечественная и мировая художественная культура)»
для IX класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Учебный предмет «Искусство (отечественная и мировая художественная культура)» во взаимодействии с другими гуманитарными предметами вносит весомый вклад в развитие духовно-нравственных, эмоциональных и творческих качеств личности; способствует самоопределению и самореализации подрастающего поколения в современном мире.

2. Цель изучения учебного предмета «Искусство (отечественная и мировая художественная культура)» – формирование художественной культуры личности в процессе творческого освоения мира эстетических ценностей.

3. Достижение указанной цели предполагает решение следующих задач:
развитие ценностных и нравственно-этических качеств личности;
формирование знаний о многообразии явлений в художественной культуре;
формирование умений восприятия, интерпретации и оценки художественных произведений;
развитие эмоционально-образного мышления, творческих способностей;
формирование художественного вкуса и потребности в общении с произведениями искусства;

расширение опыта самостоятельной художественно-творческой деятельности.

4. В основу учебной программы по учебному предмету «Искусство (отечественная и мировая художественная культура)» (далее – учебная программа) положены следующие теоретические положения о/об:

образной природе искусства. Художественный образ – цель и результат художественно-творческой деятельности. Уникальность художественного образа выражается с помощью различных средств и материалов (слово, звук, интонация, ритм, рисунок, цвет, пластика, мимика, монтаж и др.) и раскрывается в процессе восприятия

произведений искусства, имеющих яркую эмоционально-смысловую и ценностную направленность;

преемственности художественного образования. Содержание учебного предмета «Искусство (отечественная и мировая художественная культура)» основывается на системе знаний, полученных учащимися на уроках учебных предметов «Изобразительное искусство», «Музыка» и обеспечивает возможность продолжать изучение художественной культуры на следующих уровнях образования;

вариативности художественного образования. Проявляется в предоставлении учителю широких возможностей выбора образовательных стратегий и педагогического инструментария в обучении;

активном участии учащихся в художественно-творческой деятельности. Необходимо не только при освоении суммы знаний об изучаемом художественном явлении, но и в различных видах практической художественно-творческой деятельности, усиливающих социально-прикладную роль учебных занятий по предмету;

дидактической целесообразности. В процессе построения и конструирования содержания учебного предмета учитывались общедидактические принципы (наглядности, последовательности, культуросообразности, доступности, соответствия возрастным особенностям учащихся) и принципы педагогики искусства (полихудожественности, поликультурности, диалогической природы произведения искусства).

5. Содержание учебной программы построено на основе компетентностного подхода. С позиций компетентностного подхода оно отличается большей интегрированностью, ценностно-смысловой и практико-ориентированной направленностью. Знания, умения и навыки остаются в составе этих требований, но из цели образования они превращаются в средство развития растущего человека. Качество компетентностной подготовки учащегося обеспечивается его включением в активную художественно-творческую деятельность и определяется по изменениям и приращениям в социально-личностном развитии учащихся.

Содержание учебной программы для IX класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, структурировано в соответствии с историко-хронологическим принципом, позволяющим систематизировать ход развития художественной культуры. При этом в программе выделены специфические характеристики каждой исторической эпохи, а также ценностные основы различных национальных школ, в том числе и белорусской школы, на всех этапах ее развития.

Художественно-иллюстративный материал, предлагаемый к изучению в IX классе, структурирован на основе принципа выделения культурных доминант исторических эпох. Данный принцип позволяет расширить возможности освоения художественных характеристик произведений искусства, акцентируя внимание учащихся не на количестве памятников художественной культуры, а на эмоционально-образной составляющей рассматриваемых произведений искусства.

Реализация данного принципа возможна благодаря использованию художественных произведений, отобранных в соответствии:

- с художественно-эстетическими и ценностными достоинствами;
- социокультурным контекстом отечественной и мировой художественной культуры;
- тематикой учебной программы;
- возрастными особенностями и возможностями учащихся.

6. Учебная программа для IX класса включает следующие разделы: «Художественная культура XIX века: откровения и противостояния», «Искусство рубежа XIX–XX веков», «Художественные эксперименты XX века», «Искусство советской эпохи», «Искусство рубежа тысячелетий: новые формы в новых реалиях».

Художественная культура белорусских земель рассматривается в неотъемлемой связи с мировой художественной культурой.

Изучение учебного предмета «Искусство (отечественная и мировая художественная культура)» в IX классе предполагает формирование у учащихся более глубоких

представлений о художественных стилях, направлениях, национальных школах; освоение более сложных искусствоведческих понятий; углубление знаний о средствах художественной выразительности; расширение деятельности по восприятию и творческой интерпретации художественных произведений.

7. На изучение отечественной и мировой художественной культуры в IX классе учебным планом отводится 17 часов из расчета 1 учебный час в неделю. По содержанию темы носят обзорный характер.

Темы каждого из разделов учебной программы являются примерными. В соответствии с логикой построения учебного материала учитель имеет возможность самостоятельно определять ключевые содержательные линии раздела; выбирать художественные произведения, соответствующие избранной стратегии; устанавливать последовательность их изучения.

Каждая тема учебной программы обеспечена художественным материалом в широком диапазоне. Рекомендуемый список художественных произведений является примерным. Учитель имеет право:

- корректировать список произведений искусства на основании художественных предпочтений учащихся, технических и методических возможностей учреждения образования;

- определять и варьировать последовательность и количество рассматриваемых видов искусства, художественных произведений;

- выбирать методику обучения;

- устанавливать художественно-педагогические акценты, глубину и широту постижения художественного образа.

При планировании учебных занятий, при выборе художественных произведений и методик их изучения важно учитывать интересы учащихся, имеющих непосредственный опыт посещения различных стран мира, знакомства с национальными традициями, культурными явлениями и художественными достижениями других народов.

В учебной программе учитывается жизненный опыт учащихся, предусматривается возможность разнообразных форм его выражения в самостоятельной художественно-творческой деятельности.

8. Предлагаемые к каждой теме виды деятельности имеют рекомендательный характер.

Приоритетными формами аттестации являются самостоятельные работы и проекты учащихся, в которых представляются результаты их деятельности в процессе восприятия, интерпретации и создания художественных произведений.

Важное место на учебном занятии отечественной и мировой художественной культуры занимает процесс эмоционально-образного восприятия художественного произведения, необходимым условием организации которого является использование качественных репродукций, аудио- и видеозаписей.

Большое значение для восприятия учащимися произведений искусства имеет посещение ими музеев, художественных галерей, выставок, театров, дворцово-парковых комплексов, заповедников, художественных мастерских; организация экскурсий, встреч с яркими представителями культуры: архитекторами, художниками, скульпторами, музыкантами, писателями, актерами и др.

В процессе обучения учитель имеет возможность варьировать виды уроков (уроки-экскурсии, путешествия, творческие лаборатории, турниры и др.), использовать информационные средства обучения, широко применять активные методы обучения, современные образовательные технологии.

Использование технологий учебных проектов (исследовательских, информационных, творческих, прикладных, игровых) направлено на развитие самостоятельности, личной инициативы учащихся. Технологии обучения в сотрудничестве позволяют сконструировать отношения взаимной ответственности между участниками образовательного процесса с помощью различных техник решения художественно-коммуникативных задач. Применение технологии развития критического

мышления расширит проблемное поле учебного занятия, создаст условия для формирования собственных критериев оценки художественного текста, генерирования и отстаивания собственных суждений в области культуры и антикультуры.

Последние уроки учебного года посвящены повторению и обобщению изученного материала. Обобщающие уроки могут проводиться с применением игровых технологий (викторина, конкурс и др.); в форме презентации и защиты проектов (индивидуальных, групповых); в форме демонстрации и защиты портфолио индивидуальных достижений.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(17 ч)

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ КУЛЬТУРА XIX ВЕКА: ОТКРОВЕНИЯ И ПРОТИВОСТОЯНИЯ (5 ч)

1. Классицизм и романтизм: разум и чувства (1 ч)

XIX век – новый этап в истории европейской культуры. Классицизм как официальный стиль в искусстве XIX века. Идеалы классической красоты в искусстве Беларуси.

Романтизм: новый взгляд на мир. Полемика романтиков с классицистами. Конфликт личности и окружающего мира в произведениях романтизма. Романтизм в искусстве Беларуси.

Беседа на тему «Произведение искусства как отражение эпохи».

Дискуссия на тему «Сюжеты и образы в искусстве классицистов и романтиков».

Составление хронологической таблицы «Стили и направления в западноевропейском искусстве X–XIX веков».

Устное сочинение «Мое любимое произведение романтизма».

Примерный художественно-иллюстративный материал

Архитектура (классицизм): Ж.-Ф. Шальгрэн и др. Большая Триумфальная арка на площади Шарля де Голля (Звезды) в Париже; К. Ф. Шинкель. Старый музей в Берлине; А. Д. Захаров. Адмиралтейство в Санкт-Петербурге; К. И. Росси. Здание Главного штаба в Санкт-Петербурге; Я. Н. Алексеев, К. Бланк, Дж. Кларк и др. Дворец Румянцевых – Паскевичей в Гомеле; Дж. Кларк. Петропавловский собор в Гомеле.

Живопись (классицизм): Ж. О. Д. Энгр. Портрет Наполеона на троне; «Обет Людовика XIII»; И. Олешкевич. «Портрет молодой женщины»; «Портрет князя А. А. Чарторыйского»; «Антиох и Стратоника»; И. Хруцкий. Портреты и натюрморты (по выбору).

Скульптура (классицизм): Б. Торвальдсен. «Зевс и Ганимед»; И. П. Мартос. Памятник Минину и Пожарскому.

Живопись (романтизм): Э. Делакруа. «Свобода, ведущая народ»; «Резня на Хиосе»; «Ладья Данте»; «Охота на львов в Марокко»; Т. Жерико. «Плот «Медузы»»; «Офицер конных егерей, идущий в атаку»; «Скачки в Эпсоме»; Ф. Гойя. «Портрет Исабель де Порсель», «Расстрел повстанцев в ночь на 3 мая 1808 года»; «Колосс (Паника)»; К. Брюллов. «Последний день Помпеи»; «Всадница»; В. Ванькович. Портрет А. Мицкевича на скале Аю-Даг; «Портрет Кароля Липинского»; И. Айвазовский. «Девятый вал» (или др.); Я. Дамель. «Павел I освобождает Тадеуша Костюшко»; Я. Суходольский. «Ночной штурм крепости Ахалцих».

2. Романтизм в музыке: энциклопедия чувств (1 ч)

Лирика как ведущая эмоциональная сфера в музыке романтизма. Основные темы и жанры в музыке романтизма.

Крупнейшие представители музыкального романтизма в Европе. Романсово-песенное творчество в России. Первая белорусская национальная опера.

Беседа «Характерные черты музыки романтизма».

Сравнение образа романтического героя в музыкальных и живописных произведениях.

Проект-исследование «Музыкальные миниатюры: разнообразие тем и жанров».

Примерный художественно-иллюстративный материал

Музыка: Ф. Шуберт. Симфония № 8 си минор «Неоконченная» (1-я ч.); Серенада из сборника «Лебединая песня»; «Музыкальный момент» (оп. 94 № 3 фа минор); «Ave Maria» (Третья песня Эллен из цикла песен на стихи В. Скотта); Р. Шуман. Цикл «Карнавал» (пьесы по выбору); Ф. Шопен. Прелюдии (№ 4 ми минор, № 20 до минор); Ноктюрны (оп. 9 № 2 Ми бемоль мажор, оп. 48 № 1 до минор); Полонез (оп. 40 № 1 Ля мажор); Вальсы (оп. 69 № 1 Ля бемоль мажор, оп. 64 № 2 до диез минор); Баллада № 1 соль минор; Баллада № 2 Фа мажор; Ф. Мендельсон. «Песни без слов» (по выбору); А. А. Алябьев, А. Л. Гурилёв, А. Е. Варламов. Романсы (по выбору); А. И. Абрамович. Фортепианная поэма «Белорусская свадьба»; С. Монюшко. Романс «Золотая рыбка»; Опера «Селянка» («Идиллия») (либретто В. И. Дунина-Марцинкевича).

3. Реализм: человек в реалиях социума (1 ч)

Понятие «реализм». Истоки реализма в искусстве. Основные темы и жанры в искусстве реализма.

Отражение объективного взгляда в изобразительном искусстве западноевропейских художников. Шедевры русского реализма.

Реалистические тенденции в белорусском искусстве. К. И. Русецкий и идеализация образа «простого человека». Зрелый реализм в творчестве Н. Ю. Силивановича. Пейзажи А. Г. Горавского.

Беседа «Проявление реализма в произведениях изобразительного искусства».

Сравнение тематики живописи XVIII и XIX веков.

Создание виртуального музея «Художники-передвижники» (или др.).

Сравнение трактовки образа человека в произведениях романтизма и реализма.

Примерный художественно-иллюстративный материал

Изобразительное искусство: Г. Курбе. «Крестьяне из Флажи, возвращающиеся с ярмарки в Орнане»; О. Домье. «Прачка»; Ж.-Ф. Милле. «Анжелюс (Вечерний благовест)»; «Сеятель»; Т. Руссо. «Вид в окрестностях Гранвиля»; В. Лейбль. «Три женщины в церкви»; В. Г. Перов. «Чаепитие в Мытищах»; «Охотники на привале»; «Птицелов»; И. Е. Репин. «Бурлаки на Волге»; «Крестный ход в Курской губернии»; И. И. Шишкин. «Рожь» (или др.); В. И. Суриков. «Утро стрелецкой казни»; «Боярыня Морозова»; К. И. Русецкий. «Жнея»; «Вербное воскресение»; Н. Ю. Силиванович. «Дети во дворе»; «Солдат с мальчиком»; «Пастух со Свентяницыны».

4. Реализм в музыке: жизнь во всех проявлениях (1 ч)

Реализм в западноевропейской музыке XIX века. Простота и доступность музыкального языка, правдивость музыкальных характеров. Реалистическая музыкальная драма Дж. Верди. «Кармен» Ж. Бизе – вершина оперного реализма.

Реализм в творчестве композиторов «Могучей кучки». Симфоническая драма П. Чайковского.

Беседа «Романтизм и реализм в музыке: основные отличия».

Дискуссия «Музыкальный психологизм П. И. Чайковского».

Проект-исследование «Жанр оперы в музыке реализма».

Примерный художественно-иллюстративный материал

Музыка: Дж. Верди. Опера «Травиата» (застольная песня «Высоко поднимем все кубок веселья» из I д.; ария Виолетты «Прощайте вы навеки» из III д.); Ж. Бизе. Опера «Кармен» (хабанера Кармен «У любви, как у пташки, крылья» из I д.; сегидилья Кармен

«Там, близ Севильи» из I д.; ариозо Хозе из II д.; сцена гадания из III д.); М. П. Мусоргский. Цикл «Детская» (по выбору); «Песнь о блохе»; Опера «Борис Годунов» (сцена у собора Василия Блаженного из IV д.); А. П. Бородин. Симфония № 2 «Богатырская» (ч. 1); Опера «Князь Игорь» (Половецкие пляски из II д.); А. С. Даргомыжский. Романс «Старый капрал»; П. И. Чайковский. Симфония № 6 «Патетическая» (ч. 4); Опера «Пиковая дама» (ария Германа «Что наша жизнь? Игра!» из III д.).

5. Яркость и непосредственность впечатлений импрессионистов (1 ч)

Предпосылки возникновения импрессионизма. Понятие «импрессионизм». Популярные темы и сюжеты в искусстве импрессионизма. Новизна приемов и средств художественной выразительности в изобразительном искусстве. Импрессионизм в музыкальном искусстве.

Беседа «Особенности техники художников-импрессионистов».

Музыкальное и поэтическое иллюстрирование произведений художников-импрессионистов.

Сравнение образов природы и человека в живописи передвижников и импрессионистов.

Примерный художественно-иллюстративный материал

Живопись: Э. Мане. «Бар в Фоли-Бержер»; К. О. Моне. Серия «Руанский собор»; «Впечатление. Восход солнца»; «Бульвар Капуцинок в Париже»; «Улица Монторгёй, праздник 30 июня 1878 г.»; «Прогулка по скалам»; серия пейзажей «Японский мостик» (по выбору); П. О. Ренуар. «Две сестры (На террасе)»; «Портрет актрисы Жанны Самари»; «Девушка с веером»; Э. Дега. «Голубые танцовщицы»; «Танцовщицы на репетиции»; «Звезда (Танцовщица на сцене)»; А. Сислей. «Мороз в Лувьсьенне»; К. Писсарро. «Бульвар Монмартр в Париже»; «Оперный проезд в Париже».

Музыка: К. Дебюсси. Цикл «Ноктюрны» (по выбору); Симфонический эскиз «Море»; Прелюдии (по выбору); М. Равель. Фортепианный цикл «Отражения» (по выбору); «Болеро».

ИСКУССТВО РУБЕЖА XIX–XX ВЕКОВ (3 ч)

6. Модерн: поиск нового в изведенном (1 ч)

Идеи и направления модерна. Национальные проявления модерна: ар-нуво, югендштиль, сецессия. Основные источники творчества мастеров модерна.

Модерн в архитектуре: В. Орта, Ч. Р. Макинтош, А. Гауди. Проявление модерна в живописи – Г. Климт. Модерн в декоративно-прикладном искусстве: У. Моррис, Р. Лалик, Л. К. Тиффани. Развитие журнальной и книжной графики.

Модерн в музыке: новый музыкальный язык А. Скрябина.

Беседа «Модерн и красота: точки соприкосновения».

Проект «Украшение в стиле Рене Лалика», «Витраж в стиле Тиффани» и др.

Примерный художественно-иллюстративный материал

Архитектура: Й. Ольбрих. Дом Сецессиона в Вене; Ж. Лавиротт. Дом Лавиротта в Париже; А. Гауди. Дом Батльо; Дом Мила; Собор Святого Семейства; Парк Гуэль в Барселоне; В. Орта. Дом профессора Тасселя в Брюсселе; Гостиная отеля ван Этвелле; Ч. Р. Макинтош. Художественная школа в Глазго; Ф. Шехтель. Особняк С. П. Рябушинского в Москве.

Живопись: Г. Климт. Панно «Древо жизни».

Графика: А. Муха. Серия «Времена года»; «Искусство» («Танец», «Поэзия»); О. Бёрдсли. Иллюстрации и обложки к печатным изданиям (по выбору).

Декоративно-прикладное искусство: Г. Обрист. Панно «Удар бича»; Мозаика базилики Сакре-Кёр в Париже; У. Моррис. Дизайн гобеленов, обоев; Ч. Р. Макинтош. Витражи; Л. К. Тиффани. Витражи, лампы; Р. Лалик. Ювелирные украшения.

Музыка: А. Н. Скрябин. «Поэма экстаза» (фрагмент); Цикл «24 прелюдии для фортепиано» (прелюдии № 5 Ре мажор, № 10 до-диез минор, № 14 ми бемоль минор).

7. Серебряный век русской культуры (1 ч)

Основные идеи искусства символизма. Связь символизма и модерна в искусстве. Особое значение формы, цвета, звука в произведениях разных видов искусства.

Деятельность художников творческого объединения «Мир искусства».

Международный художественный проект «Русские сезоны». Балет-сказка «Жар-птица» И. Стравинского.

Роль К. Станиславского и В. Немировича-Данченко в становлении Московского Художественного театра.

Беседа на тему «Особенности стиля модерн в искусстве России».

Дискуссия «Театральность музыки Игоря Стравинского».

Выполнение эскиза костюма сказочного персонажа (по выбору) в стиле модерн.

Примерный художественно-иллюстративный материал

Живопись: В. А. Серов. «Девочка с персиками»; «Похищение Европы»; М. А. Врубель. «Демон сидящий»; «Микула Селянинович»; «Шестикрылый серафим»; «Пан»; А. Н. Бенуа. «Прогулка короля»; Л. С. Бакст. «Древний ужас»; К. А. Сомов. «Язычок Коломбины»; К. А. Коровин. «Цветы и фрукты»; «Пристань в Гурзуфе».

Графика: Е. Е. Лансере, И. Я. Билибин. Иллюстрации к печатным изданиям (по выбору); А. Н. Бенуа. Иллюстрации к поэме А. С. Пушкина «Медный всадник».

Декоративно-прикладное искусство: М. А. Врубель. Декоративная майолика.

Сценография: Л. С. Бакст. Эскизы костюмов и декораций к балетам «Спящая красавица», «Жар-птица»; А. Н. Бенуа. Эскизы костюмов и декораций к балету «Петрушка»; А. Я. Головин. Эскизы декораций к балету «Жар-птица».

Музыка: С. В. Рахманинов (по выбору); И. Ф. Стравинский. Балеты «Жар-птица», «Петрушка» (фрагменты).

8. Искусство Беларуси рубежа XIX–XX веков (1 ч)

Возрождение исторических традиций в образах храмов, усадеб, общественных зданий. Стиль модерн в архитектуре.

Романтическое и реалистическое отражение действительности в живописи. Жанрово-тематическое разнообразие живописи. Культурно-историческое наследие в белорусской графике.

Наполеон Орда – художник и композитор. Игнатий Буйницкий: рождение белорусского театра.

Беседа «Своеобразие белорусской архитектуры на рубеже XIX–XX веков» («Темы и жанры в белорусской живописи», «Образ человека в искусстве графики»).

Виртуальная экскурсия в Национальный художественный музей Республики Беларусь.

Подготовка презентации «Сюжеты и образы в искусстве белорусских художников».

Примерный художественно-иллюстративный материал

Архитектура: Г. Шахт. Церковь Успения Пресвятой Богородицы в д. Сарья Верхнедвинского р-на Витебской обл.; А. Гойбель. Костел Святого Антония Падуанского в Поставах Витебской обл.; П. П. Меркулов. Собор Воскресения Христова в Борисове; Р. Р. Марфельд. Часовня-усыпальница Святополк-Мирских в г. п. Мир Кореличского р-на Гродненской обл.; В. А. Шрётер. Дворянская усадьба в а. г. Красный Берег Жлобинского р-на Гомельской обл.; П. Г. Камбуrow. Здание Могилевского драматического театра.

Живопись: В. К. Бялыницкий-Бируля. «Вешние воды»; «Цветущий сад»; «Март»; Ф. Э. Рушиц. «У костела»; «Старое гнездо»; К. Д. Альхимович. «Похороны Гедымина»; «На этапе»; Ю. Пэн. «Старый портной».

Графика: А. И. Каменский. «Встреча в пуще»; С. С. Богуш-Сестренцевич. «Цыгане»; Н. Орда (по выбору).

Музыка: Н. Орда. Полонез «Северная звезда».

ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ XX ВЕКА (4 ч)

9. Кубизм и абстракционизм: смешение красок и форм (1 ч)

Авангард: революция в искусстве.

Кубизм: стремление к «дроблению» формы. Иллюзорность в передаче предметов действительности. Кубистический «коллаж». Лепка формой и светом в скульптуре. Проявление кубизма в графике.

Особенности художественного языка абстракционизма: геометрические формы, линии, точки.

Беседа на тему «Цвет в искусстве кубизма и абстракционизма».

Выполнение плаката в стилистике Пабло Пикассо.

Выполнение коллажа на свободную тему (материал и техника по выбору) в стилистике кубизма.

Примерный художественно-иллюстративный материал

Живопись (кубизм): Р. Делоне. «Эйфелева башня»; Ж. Брак. «Стеклянный графин и газета»; Ф. Леже. «Ключи»; П. Пикассо. «Три музыканта»; «Портрет Амбруаза Воллара»; «Скрипка и виноград»; «Кларнет и скрипка».

Декоративно-прикладное искусство (кубизм): П. Пикассо. «Сова»; «Голова Фавна».

Графика (кубизм): П. Пикассо. Плакат 1-го Всемирного конгресса сторонников мира в Париже.

Скульптура (кубизм): О. Цадкин. «Рождение форм».

Абстракционизм в живописи: В. В. Кандинский. «Композиция VIII»; «Импровизация. Мечтательное»; П. Мондриан. «Композиция с красным, черным, синим, желтым и серым»; К. С. Малевич. «Черный квадрат»; «Супрематизм»; «Черный крест».

Абстракционизм в скульптуре: Г. Мур. «Овал с точками».

10. Экспрессионизм и сюрреализм: искусство будущего (1 ч)

Искусство экспрессионизма в живописи и музыке: трагизм восприятия мира и предчувствия глобальных катастроф. Искажение и заострение форм как основной прием создания экспрессии.

Сюрреализм в искусстве: синтез идей и художественных приемов. Творчество Сальвадора Дали. Николай Селешук – белорусский Дали.

Беседа «Уникальные приемы экспрессионизма в живописи, музыке, кино».

Дискуссия на тему «Новаторство сюрреалистов: внешние эффекты».

Проект-исследование «Николай Селешук – белорусский Дали».

Примерный художественно-иллюстративный материал

Экспрессионизм в живописи: Э. Л. Кирхнер. «Улица Берлина»; Э. Нольде. «Сад цветов»; Ф. Марк. «Синяя лошадь»; «Судьбы животных»; П. Клее. «Вращающийся дом»; О. Кокошка. «Сладкий сон».

Экспрессионизм в графике: Э. Мунк. «Крик»; К. Кольвиц. Цикл «Крестьянская война» (по выбору).

Экспрессионизм в скульптуре: Э. Барлах. Памятник погибшим «Смилуйтесь!».

Экспрессионизм в музыке (фрагменты): А. Шёнберг. Монодрама «Ожидание»; Б. Барток. Фортепианный цикл «Микрокосмос» (миниатюры по выбору); «Варварское аллегро» («Allegro barbaro»).

Сюрреализм в живописи: С. Дали. «Галатея сфер»; «Постоянство памяти (Мягкие часы)»; «Увертюра обманки»; «Слоны»; Н. М. Селещук. «Праздничные забавы»; «Рождественское утро».

Сюрреализм в скульптуре: А. Джакометти. «Голова».

Сюрреализм в искусстве дизайна: М. Оппенгейм. Меховой чайный сервиз; С. Дали. Диван в форме губ.

11. Парижская школа. Гении живописи из Беларуси (1 ч)

Париж – эпицентр художественных открытий начала XX века. Творческая атмосфера Парижской школы.

Амедео Модильяни: лаконичность и выразительность языка.

Эмоциональная выразительность работ Хаима Сутина. Волшебник и сказочник Марк Шагал.

Беседа «Особенности художественного языка Амедео Модильяни».

Проект «Виртуальная выставка белорусских художников парижской школы» (групповая работа).

Примерный художественно-иллюстративный материал

А. Модильяни. «Портрет Жанны Эбютен»; «Портрет Хаима Сутина»; «Алиса»; Х. Сутин. «Рыбы и помидоры»; «Портрет Мадлен Кастен»; «Дорога в Кань-сюр-Мер»; «Автопортрет»; «Красные гладиолусы»; М. Шагал. «Я и деревня»; «Автопортрет с семьей пальцами»; «Скрипач»; Роспись плафона Гранд-Опера в Париже; П. Кремень. «Городской пейзаж»; М. Кикоин. «Ваза с цветами»; Ф.-Ш. Царфин. «Полуденный пейзаж».

12. Эксперименты в музыке и кино XX века (1 ч)

Массовая музыкальная культура. Джаз как синтез европейских и афроамериканских музыкальных традиций. Творчество Дж. Гершвина. Роль группы «The Beatles» в становлении рок-музыки.

Достоверность атмосферы и внутреннего мира человека: итальянский неореализм. Жанрово-тематические эксперименты во французском кинематографе.

Беседа «Джаз в современной музыкальной культуре», «Итальянский неореализм: средства киновыразительности».

Дискуссия «Рок-музыка: от андеграунда до концертов на стадионах».

Выполнение постера (обложки пластинки, диска, журнала) на тему одного из киношедевров XX века.

Примерный художественно-иллюстративный материал

Джаз: Л. Армстронг. Композиции (по выбору); Дж. Гершвин. «Рапсодия в стиле блюз» («Голубая рапсодия»); Опера «Порги и Бесс» (Колыбельная Клары «Summertime» в исполнении Луи Армстронга и Эллы Фицджеральд).

Рок-музыка: «The Beatles». Композиции «Michelle»; «Yesterday».

Экранные искусства (фрагменты): В. де Сика. «Похитители велосипедов»; Ф. Капра. «Эта прекрасная жизнь»; Ж. Деми. «Шербурские зонтики».

Киномузыка: фрагменты (по выбору).

ИСКУССТВО СОВЕТСКОЙ ЭПОХИ (3 ч)

13. Становление искусства советской эпохи (1 ч)

Влияние советской идеологии на искусство. Агитационно-массовый характер искусства. Новые темы и средства выразительности.

Новые вехи в развитии авангарда: театрализованные массовые представления. Становление социалистического реализма. Положительный образ героя в искусстве.

Массовая песня как знак и примета эпохи. «Советизация» театра. Создание советской киноиндустрии.

Беседа «Революция и художник: надежды и разочарования».

Выполнение презентации «Портретная галерея скульптурных изображений деятелей культуры советской эпохи 20–30-х годов».

Эскиз рекламы предмета (по выбору) в стилистике советского плаката.

Примерный художественно-иллюстративный материал

Архитектура: В. Г. Шухов. Башня радиостанции имени Коминтерна; В. Е. Татлин. Башня III Интернационала; К. С. Мельников. Дом культуры имени И. В. Русакова в Москве; И. В. Жолтовский. Жилой дом на ул. Моховой в Москве; Бр. Веснины. Проект Дворца труда.

Живопись: Б. М. Кустодиев. «Большевик»; М. З. Шагал. «Мир хижинам, война дворцам»; Е. М. Чепцов. «Заседание сельской ячейки»; А. М. Родченко (по выбору).

Графика: Плакаты (по выбору).

Скульптура: В. И. Мухина. «Крестьянка»; «Рабочий и колхозница»; «Строитель»; И. Д. Шадр. «Сеятель»; «Рабочий»; «Красноармеец»; «Крестьянин».

Декоративно-прикладное искусство: Революционный фарфор (по выбору).

Музыка (фрагменты): А. М. Авраамов. «Симфония гудков»; А. В. Мосолов. Симфонический эпизод «Завод. Музыка машин» (из балета «Сталь»); Песни И. О. Дунаевского, А. В. Александрова, Д. Д. Шостаковича, Н. В. Богословского и др. (по выбору).

Экранные искусства (фрагменты): Г. В. Александров. «Цирк»; «Светлый путь»; С. М. Эйзенштейн. «Броненосец «Потемкин»»; Дзига Вертов. «Человек с киноаппаратом».

14. Между традицией и авангардом: искусство Беларуси 1920–1930-х годов (1 ч)

Развитие художественной культуры Беларуси 1920–1930-х годов в контексте национальных традиций.

Новый художественный язык М. М. Филипповича: моделирование цветом. Красота родной земли в произведениях С. Ю. Жуковского и В. Н. Кудревича. Расписные ковры (маляванки) А. Киш. Фантастические миры Я. Дроздовича. Портретная галерея: З. И. Азгур.

Витебская художественная школа.

Беседа «Искусство Беларуси 1920–1930-х годов: традиции и эксперименты».

Дискуссия «Дорога в профессиональное искусство Беларуси в 1920–1930-е годы».

Творческий проект «Исторические личности в произведениях искусства белорусских художников 1920–1930-х годов».

Примерный художественно-иллюстративный материал

Живопись: М. М. Филиппович. «Хоровод»; «Женщина в намитке»; Иллюстрации к белорусским народным сказкам; В. Н. Кудревич. «Белорусская деревня»; «Утро весны»; С. Ю. Жуковский. «Ручей в хвойном лесу»; Я. Н. Дроздович. «Вид под кольцом на планете Сатурн»; «Встреча весны на Сатурне»; «Всеслав Полоцкий»; Я. М. Кругер. «Портрет Я. Купалы»; М. В. Добужинский. «Витебск»; В. М. Ермолаева. «Супрематическое построение (эскиз праздничного оформления Витебска)»; П. А. Сергиевич. «Путем жизни», «Белорусы».

Графика: С. Юдовин. «Витебск»; А. Н. Тычина. «Старый Минск»; «Площадь Свободы»; А. А. Астапович. «Улица в деревне».

Декоративно-прикладное искусство: А. Киш. Расписные ковры (по выбору); Я. Н. Дроздович. Расписные ковры (по выбору); М. М. Филиппович. Керамические игрушки «Дудар», «Цимбалист», «Крестьянский мальчик».

Скульптура: А. В. Грубе. «Труд. Тачечник»; А. А. Бембель. Рельефы в Доме правительства в Минске; З. И. Азгур. Портреты Янки Купалы, Якуба Коласа.

15. Искусство о войне: музы не молчали (1 ч)

Основные эмоциональные линии художественных произведений военных лет: ненависть к врагу, тоска по близким, стойкость и оптимизм сражающегося народа.

Осмысление военного опыта в художественных произведениях послевоенного периода.

Беседа «Художественные образы, рожденные войной».

Подготовка литературно-музыкальной композиции «Музы не молчали на войне».

Проект-исследование «Тема войны в истории моей семьи» (групповая работа).

Подготовка тематического вечера «Война: взгляд из XXI века».

Примерный художественно-иллюстративный материал

Живопись: А. А. Пластов. «Фашист пролетел»; А. А. Дейнека. «Оборона Севастополя»; «Окраина Москвы»; К. Ф. Юон. «Парад на Красной площади 7 ноября 1941 года»; С. В. Герасимов. «Мать партизана»; Б. М. Неменский. «Мать»; А. Д. Шибнёв. «Пленных ведут»; А. И. Лактионов. «Письмо с фронта»; Ю. М. Непринцев. «Отдых после боя»; Б. С. Угаров. «Ленинградка (В сорок первом)»; В. В. Волков. «Освобождение Минска. 3 июля 1944 года»; П. А. Кривоногов. «Защитники Брестской крепости»; И. О. Ахремчик. «Защитники Брестской крепости»; Л. Д. Щемелев. «Мое рождение»; М. А. Савицкий. Серия «Цифры на сердце».

Графика: Плакаты (по выбору).

Скульптура: Мемориальный комплекс «Брестская крепость-герой»; Мемориальный комплекс «Прорыв» в Ушачском р-не Витебской обл.; Мемориал жертвам гитлеровского геноцида «Яма» в Минске; Ф. Д. Фивейский. «Сильнее смерти».

Музыка: Д. Д. Шостакович. Симфония № 7 «Ленинградская» (ч. 1, эпизод нашествия); С. С. Прокофьев. Кантата «Александр Невский» (ч. 4 «Вставайте, люди русские»); Музыкальные композиции на тему войны в исполнении Л. М. Гурченко (композиция «Песни войны»), ансамбля «Песняры» (композиция «Через войну»), вокальной группы «Чистый голос» (композиция «На войне как на войне») и др.; Д. Б. Кабалевский. Реквием на стихи Р. Рождественского (Вступление «Помните», «Наши дети»).

Экранные искусства (фрагменты): Л. Д. Луков. «Два бойца»; С. Ф. Бондарчук. «Судьба человека»; Г. Н. Чухрай. «Баллада о солдате»; А. А. Тарковский. «Иваново детство»; В. Т. Туров. «Я родом из детства»; И. М. Добролюбов. «Иван Макарович».

ИСКУССТВО РУБЕЖА ТЫСЯЧЕЛЕТИЙ: НОВЫЕ ФОРМЫ В НОВЫХ РЕАЛИЯХ (2 ч)

16. Современное искусство – искусство будущего (1 ч)

Понятие «постмодернизм». Цитатность и ирония как основные проявления постмодернизма. Высокотехнологичные возможности создания эффекта правды и вымысла.

Зрелищный характер искусства: популярное искусство и оптические иллюзии. Перформанс и инсталляция: искусство для всех.

Дискуссия на тему «Что в искусстве первично – идея или форма?».

Выполнение инсталляции на свободную тему (материал по выбору).

Подготовка сценария перформанса на тему «Я выбираю здоровый образ жизни», «Скажи «нет» вредным привычкам» или др.

Примерный художественно-иллюстративный материал

Архитектура: П. Блом. Кубические дома в Роттердаме; Ф. Гери. Концертный зал Уолта Диснея в Лос-Анджелесе; К. Кума. Здание шоу-рума M2 в Токио; Примеры экоархитектуры (по выбору); Медиафасады (по выбору) и/или др.

Изобразительное искусство: Э. Уорхол. «Мэрилин Монро»; «Банки с супом Кэмпбелл»; В. Вазарели. «Вега-200»; «Зеленая и оранжевая композиция» и/или др.

Скульптура: Э. Григорску. Памятник поэту Мухаю Эминеску в Онешти; Б. Каталано. «Большой Ван Гог» из серии «Странники (Путешественники)» и/или др.

Перформанс, инсталляции, арт-объекты: Й. Бойс. 7000 дубов (акция 1982 года); Т. Гайтон. Хайдельбергский проект в Детройте; К. Ольденбург. «Ложка-мост и вишня»; Дж. Кейдж. Композиция «4'33''» («Четыре минуты тридцать три секунды тишины»); Ж. Пленса. Скульптура «Дом знаний»; Т. Янсен. Серия «Пляжные звери»; С. Кнапп. Световые картины и/или др.

17. Искусство Беларуси рубежа тысячелетий (1 ч)

Национальное самосознание белорусского народа как ведущая тема искусства Беларуси постсоветского периода.

Архитектура: образы-символы новой эпохи. Национальный колорит в изобразительном искусстве. Исторические традиции и авангард.

Новые звуковые миры в музыкальной культуре Беларуси. Белорусский кинематограф.

Беседа «Символы белорусской культуры в искусстве рубежа тысячелетий».

Выполнение фотографии на тему «Красота обыденного».

Выполнение презентации на тему «Искусство Беларуси в лицах».

Художественно-иллюстративный материал по выбору учителя.

ГЛАВА 3 ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения содержания учащиеся должны иметь представление об:

- особенностях развития искусства XIX – начала XXI веков;
- особенностях развития национальной культуры XIX – начала XXI веков;

знать:

- содержание понятий «романтизм», «реализм», «импрессионизм», «модерн», «постмодернизм»;
- основные средства художественной выразительности в различных видах искусства и особенности их воплощения в рамках изучаемого временного периода;
- основные произведения искусства в рамках изучаемого временного периода;

уметь:

- соотносить художественные произведения с изучаемым историческим периодом;
- сравнивать художественные произведения разных видов (стилей, направлений) искусства;
- высказывать и обосновывать свое отношение к произведению искусства;
- выявлять ассоциативные связи художественного произведения с жизнедеятельностью человека, окружающим миром;
- воплощать художественный образ в различных видах художественно-творческой деятельности;

владеть:

- навыками поиска и критического отбора искусствоведческой информации в источниках различного типа;
- минимальными навыками анализа и интерпретации произведения искусства: для ориентации в культурном наследии прошлого и настоящего; организации своего досуга; самостоятельного художественного творчества.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Трудовое обучение. Технический труд»
для IX класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Основной целью учебного предмета «Трудовое обучение. Технический труд» является формирование основ компетентности учащихся в различных сферах трудовой, хозяйственно-бытовой, конструкторско-технологической деятельности, технического и художественного творчества, способствующей социализации личности в современных социально-экономических условиях.

2. Реализация этой цели предполагает решение обучающих, развивающих и воспитательных задач:

формирование знаний, умений и навыков в процессе выполнения различных видов учебно-познавательной и трудовой деятельности (технологических операций) по обработке материалов, техническому и художественному творчеству, ремонтным работам в быту;

формирование основ графической и технологической грамотности, умений экономно использовать материалы и соблюдать правила безопасного поведения;

формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению;

развитие познавательных интересов, конструкторско-технологических и творческих способностей, технического и художественного мышления, коммуникативных и организаторских умений в процессе выполнения различных видов трудовой деятельности;

воспитание трудолюбия, культуры труда, коллективизма, инициативности и самостоятельности, эстетического вкуса, культуры поведения и общения, уважения к мастерству; приобщение к культурным национальным ценностям и традициям.

3. Содержание учебной программы по учебному предмету «Трудовое обучение. Технический труд» (далее – учебная программа) реализуется в процессе теоретического и практического обучения. Практическое обучение осуществляется в процессе выполнения учащимися практических работ.

Обучение учебному предмету «Трудовое обучение. Технический труд» на II ступени общего среднего образования базируется на следующих методологических подходах: системно-деятельностном, средовом, личностно ориентированном, культурологическом, компетентностном.

4. К основным видам компетенций, формируемых в процессе трудового обучения учащихся, относятся личностные, метапредметные и предметные:

4.1. личностные компетенции ориентированы на готовность и способность учащихся к саморазвитию. К личностным компетенциям относятся:

ценностно-смысловые – способности к ценностному и эмоционально-волевому осуществлению деятельности; способности принимать знания как ценность, уметь гармонично адаптироваться в современном мире, выбирать ценностные, целевые и смысловые установки для своих действий, самостоятельно выявлять противоречия и принимать решения;

рефлексивно-оценочные – способности осознания собственных индивидуально-личностных особенностей, своего психического состояния; способности осуществлять самоконтроль и самооценку, готовность к самосовершенствованию и саморазвитию;

коммуникативные – способности к организации и продуктивному сотрудничеству в коллективной деятельности; способности допускать возможность существования у людей различных точек зрения, учитывать их и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своих действий, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных, организационных и практических задач;

4.2. метапредметные компетенции направлены на овладение учащимися универсальными учебными действиями (регулятивными, информационными, познавательными), составляющими основу умения учиться. К метапредметным компетенциям относятся:

регулятивные – способности принимать учебную задачу, ставить цели в учебно-технологической и творческой деятельности, планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами и условиями их реализации, осуществлять промежуточный и итоговый контроль, оценку учебных действий в соответствии с поставленными задачами и условиями их выполнения, адекватно воспринимать оценку учителя, выполнять учебные действия в теоретической и практической деятельности;

информационные – способности осуществлять поиск, обработку, хранение и передачу необходимой информации в соответствии с уровнем и сложностью решения задач, создавать собственный информационный продукт, представлять информацию в разнообразной форме (табличной, графической, схематической и др.) для решения задач, формулировать ответы в устной и письменной форме, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

познавательные – способности осуществлять учебно-познавательную деятельность, анализировать предметы с выделением существенных и несущественных характеристик и элементов, проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения об изделиях, их строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии, осуществлять проектную деятельность;

4.3. предметные компетенции формируются в процессе освоения учащимися теоретических знаний, практических умений и навыков в различных видах учебно-познавательной, трудовой, хозяйственно-бытовой деятельности, в процессе изучения основ материаловедения, выполнения технологических операций по обработке материалов, техническому и художественному творчеству, ремонтным работам в быту (рациональное использование учебной и дополнительной технической и технологической информации для проектирования и создания объектов труда; оценка свойств материалов и областей их применения; ориентация в имеющихся технических средствах и технологиях создания объектов труда; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования; планирование технологического процесса; подбор материалов с учетом характера объекта труда и технологии; подбор инструментов и оборудования с учетом требований технологии; проектирование последовательности технологических операций и составление технологической документации; выполнение технологических операций с соблюдением установленных норм, правил безопасного поведения и др.).

5. Содержание учебного предмета «Трудовое обучение. Технический труд» представлено инвариантным и вариативным компонентами:

5.1. инвариантный компонент включает следующие разделы: «Обработка древесины», «Обработка металлов», «Ремонтные работы в быту». Содержание инвариантного компонента направлено на последовательное овладение учащимися отдельными технологическими операциями по ручной и механической обработке древесины и металлов, а также ремонтными работами в быту;

5.2. вариативный компонент содержит темы, отражающие различные виды технического и художественного творчества учащихся. Учителю предоставляется возможность самостоятельно определить вид творчества (один или несколько) в каждом классе или выбрать сквозную тему с V по IX класс. Кроме перечисленных в учебной

программе видов технического и художественного творчества учитель может выбрать иной (не указанный в списке) вид творчества с учетом возрастных особенностей и желаний учащихся, состояния материально-технической базы, региональных и местных условий, особенностей и традиций.

Содержание учебной программы предусматривает ознакомление учащихся с оборудованием учебных мастерских и организацией учебных мест для ручной и механической обработки конструкционных материалов, правилами безопасного поведения; изучение видов и основных свойств используемых материалов, их экономное использование; изучение видов инструментов и приспособлений, безопасных методов и приемов их использования; раскрытие содержания, последовательности и приемов выполнения технологических операций; изучение различных видов ремонтных работ в быту и овладение приемами их выполнения; изучение видов технического и художественного творчества; ознакомление с технологическим процессом; чтение и оформление графической и технологической документации.

После каждого раздела учебной программы установлены основные требования к результатам учебной деятельности учащихся, которые содержат перечень знаний (на уровне представления и понимания), умений и навыков, подлежащих контролю в процессе обучения на занятиях технического труда.

6. В процессе трудового обучения учителю необходимо использовать межпредметные связи с такими учебными предметами, как «Физика», «Биология», «Химия», «Математика», «Информатика», которые активизируют познавательную деятельность учащихся, развивают их мышление и память при переносе и обобщении знаний из разных учебных предметов.

Формирование теоретических сведений осуществляется в процессе изучения нового материала и при инструктировании учащихся до выполнения ими практических заданий. Все виды учебных занятий по техническому труду носят практико-ориентированный характер. Учебной программой предусмотрены практические работы, а также примерные перечни изделий как для индивидуальных, так и для групповых практических работ. Перечень изделий может изменяться и дополняться учителем с учетом желаний и возможностей учащихся, состояния материально-технической базы. Выбор изделий должен обеспечивать возможность динамичного развития формируемых умений учащихся и обеспечивать возможность достижения установленных результатов учебной деятельности учащихся (компетенций).

Практические умения и навыки, полученные на уроках трудового обучения, рекомендуется развивать на факультативных занятиях и в кружках по соответствующим программам.

В учебной программе для каждого класса учитель имеет право изменить последовательность изучения разделов и тем при условии сохранения целостности системы подготовки учащихся, не нарушая при этом логики изучения курса в целом.

В целях повышения эффективности проведения учебных занятий по техническому труду учитель может использовать по своему усмотрению до 15 % учебного времени с учетом местных условий и наличия материально-технической базы мастерской.

Особое внимание в процессе трудового обучения следует обращать на соблюдение учащимися правил безопасного поведения при выполнении работ, правил пожарной безопасности и гигиенических требований в условиях труда в мастерских. В соответствии с гигиеническими требованиями, с соблюдением техники безопасности, а также в целях предохранения одежды делового стиля от загрязнения и порчи целесообразно предусмотреть для уроков трудового обучения наличие у учащихся и учителя удобной и функциональной специальной одежды (халат, куртка, рубашка, фартук, нарукавники и др.). Практические работы, предполагающие использование учебного станочного оборудования, должны выполняться с обязательным контролем со стороны учителя технического труда.

Инструменты, приспособления и учебное оборудование в мастерских должны соответствовать нормативным требованиям соответствующих нормативных документов по охране труда.

7. На учебных занятиях рекомендуется использовать разнообразные методы обучения и воспитания: рассказ, беседа, самостоятельная работа, наглядные методы, практические работы и др. С целью активизации познавательной деятельности учащихся используются методы проблемного обучения, интерактивные, эвристические, игровые методы, метод проектов и др.

Целесообразно сочетать фронтальные, групповые, парные и индивидуальные формы обучения, использовать такие виды уроков, как урок-исследование, урок-практикум, урок-экскурсия, урок-игра, интегрированный урок и др.

Выбор форм и методов обучения и воспитания определяется учителем самостоятельно на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных в учебной программе требований к результатам учебной деятельности учащихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

8. Контроль результатов учебной деятельности учащихся проводится в форме устного опроса учащихся, выполнения ими самостоятельных практических работ, тестовых заданий, технологических операций, творческих проектов, изготовления изделий, разработки графической и технологической документации. С учетом процессуального и результативного аспектов деятельности учащихся оценка практических работ должна осуществляться по следующим критериям: организация учебного места; соблюдение правил безопасного поведения; рациональность применения инструментов, приспособлений и оборудования; правильность выполнения технологических операций; уровень самостоятельности и творческий подход в процессе выполнения практической работы; время, затраченное на выполнение практической работы; соответствие изделия (заготовки) чертежу.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Компоненты, разделы и темы		Количество часов
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ		
I	Обработка древесины	15
II	Обработка металлов	9
III	Ремонтные работы в быту	4
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ*		
	ТЕХНИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО:	6
1	Начальное моделирование	
2	Автомоделирование	
3	Авиамоделирование	
4	Судомоделирование	
5	Конструирование и др.	
	ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ОБРАБОТКА МАТЕРИАЛОВ:	
6	Выжигание по древесине	
7	Аппликация из соломки	
8	Плетение из соломки	
9	Аппликация и плетение из бересты	
10	Профильная резьба по древесине	
11	Контурная резьба по древесине	
12	Геометрическая резьба по древесине	
13	Деревянная мозаика (интарсия)	
14	Лесная скульптура и др.	
Резерв времени		1
Итого		35

* Последовательность и выбор количества тем на изучение разделов вариативного компонента в каждом классе осуществляется учителем самостоятельно на основании желания учащихся, региональных особенностей и традиций.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

I. Обработка древесины (15 ч)

Современные виды обработки древесины. Общие сведения о современных видах обработки древесины, технологических машинах для обработки древесины. Ручные электрифицированные инструменты для обработки древесины: виды, область применения, устройство, приемы работы. Экономия материалов и электроэнергии. Правила безопасного поведения при работе с инструментами и приспособлениями.

Практические работы. Изучение устройства ручных электрифицированных инструментов для обработки древесины, освоение приемов подготовки к работе и приемов работы.

Столярные соединения. Общие сведения о столярных соединениях (сращивание, сплачивание, соединения на шкантах). Инструменты и приспособления для соединения деталей из древесины. Приемы соединения. Качество выполнения столярного соединения. Правила безопасного поведения при работе с инструментами и приспособлениями.

Практическая работа. Соединение деталей сращиванием (сплачиванием).

Точение древесины. Графическое изображение деталей конической и фасонной формы. Понятие конусности. Приемы точения конических и фасонных поверхностей. Инструменты и приспособления для точения деталей на токарном станке. Виды точения (черновое и чистовое), особенности их выполнения. Качество выполнения точения. Правила безопасного поведения при точении.

Практическая работа. Точение наружных конических и фасонных поверхностей.

Ознакомление с профессией станочника деревообрабатывающих станков и др.

Примерный перечень изделий: солонки, ключницы, вешалки, скалки, ручки для инструментов, изделия для кухонных наборов, массажеры, фигуры для шахмат, макеты и модели, рамки для фотографий, декоративные и сувенирные изделия и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о современных видах обработки древесины, технологических машинах для обработки древесины;

на уровне понимания: назначение ручных электрифицированных инструментов для обработки древесины; понятие конусности; особенности конических и фасонных поверхностей изделия; приемы точения.

Учащиеся должны уметь:

подбирать ручной электрифицированный инструмент для работы;
определять виды поверхности изделий при точении;
читать чертежи (эскизы) деталей конической и фасонной формы;
разрабатывать технологические карты (учебные) на изготовление точеных изделий;
подготавливать токарный станок к работе, устанавливать и закреплять заготовку;
выполнять черновое и чистовое точение наружных конических и фасонных поверхностей, столярное соединение деталей (сращивание, сплачивание);
контролировать качество выполнения технологических операций;
пользоваться оборудованием, инструментами и приспособлениями при выполнении технологических операций.

Учащиеся должны владеть:

приемами организации учебного места;
безопасными приемами работы с оборудованием, инструментами, приспособлениями и материалами при выполнении технологических операций;
приемами выполнения точения конических и фасонных поверхностей.

II. Обработка металлов (9 ч)

Современные виды обработки металлов. Общие сведения о современных видах обработки металлов, технологических машинах для обработки металлов. Ручные электрифицированные инструменты для обработки металлов: виды, область применения, устройство, приемы работы. Экономия материалов и электроэнергии. Общие сведения о современных композиционных материалах (полимерные композиционные материалы (стеклопластик, углепластик и др.)), порошковой металлургии; применение в промышленности.

Практические работы. Изучение устройства электрифицированных инструментов для обработки металлов, освоение приемов подготовки к работе и приемов работы. Изучение свойств композиционных материалов.

Точение металлов. Подготовка токарно-винторезного станка к работе: установка резцов, установка и закрепление заготовки, установка глубины резания по лимбу. Инструменты и приспособления. Точение наружной цилиндрической поверхности. Подрезание торцов и уступов, сверление отверстий. Отрезание заготовки. Правила безопасного поведения при точении.

Практические работы. Точение наружной цилиндрической поверхности. Подрезание торцов и уступов. Сверление отверстий. Отрезание заготовки.

Резьбовые соединения. Общие сведения о резьбовых соединениях, видах резьбы, их назначении. Понятие о метрической резьбе и ее элементах. Графическое изображение резьбы и резьбовых соединений.

Практическая работа. Изучение видов резьбы и элементов метрической резьбы.

Нарезание наружной и внутренней резьбы. Нарезание наружной и внутренней резьбы вручную. Инструменты и приспособления для нарезания наружной и внутренней резьбы. Определение диаметра сверла для отверстия и диаметра стержня под резьбу. Приемы нарезания наружной резьбы. Приемы нарезания внутренней резьбы. Дефекты резьбы. Предупреждение саморазвинчивания резьбового соединения. Качество выполнения резьбы. Правила безопасного поведения при нарезании резьбы.

Практические работы. Нарезание наружной резьбы вручную. Нарезание внутренней резьбы вручную. Сборка деталей из металлов с помощью резьбового соединения.

Ознакомление с профессией станочника специальных металлообрабатывающих станков и др.

Примерный перечень изделий: подсвечники, струбины, винтовые зажимы, вешалки и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о современных видах обработки металлов, технологических машинах для обработки металлов, композиционных материалах; о резьбовых соединениях, видах резьбы;

на уровне понимания: назначение ручных электрифицированных инструментов для обработки металлов; понятие о метрической резьбе, ее элементах, графическом изображении; приемы и правила нарезания наружной и внутренней резьбы; дефекты резьбы, меры предупреждения саморазвинчивания резьбового соединения; приемы и правила наладки токарно-винторезного станка к работе, точения наружной цилиндрической поверхности, подрезания торцов и уступов, сверления на станке, отрезания заготовки.

Учащиеся должны уметь:
подбирать ручной электрифицированный инструмент для работы;
различать виды резьбы;
определять диаметр сверла для отверстия и диаметр стержня под резьбу, дефекты резьбы;
нарезать внешнюю и внутреннюю резьбу вручную;
подготавливать токарно-винторезный станок к работе (устанавливать резцы, закреплять заготовку, устанавливать глубину резания);
выполнять точение наружной цилиндрической поверхности.
Учащиеся должны владеть:
приемами организации учебного места;
безопасными приемами работы с оборудованием, инструментами, приспособлениями и материалами при выполнении технологических операций;
приемами точения наружной цилиндрической поверхности, нарезания резьбы вручную, сборки деталей из металлов на резьбе.

III. Ремонтные работы в быту (4 ч)

Бытовые электроустановочные и электротехнические изделия. Общие сведения о бытовых электроустановочных и электротехнических изделиях (удлинители электрические, штепсельные вилки, выключатели, розетки, автоматический выключатель и др.), их виды, назначение и возможные неисправности. Материалы и инструменты для выполнения простейших электромонтажных работ (зачистка, оконцовывание и способы соединения электрических проводов, простейший ремонт бытовых электроустановочных и электротехнических изделий). Электрические лампы бытового назначения: общие технические характеристики ламп (типы ламп, достоинства и недостатки, особенности эксплуатации и замены). Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Практическая работа. Простейший ремонт электроустановочных изделий в быту.

Ознакомление с профессиями электрика, электромонтажника и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:
на уровне представления: общие сведения об электроустановочных и электротехнических изделиях в быту, их видах, назначении и возможных неисправностях;
на уровне понимания: способы соединения электрических проводов; общие технические характеристики электрических ламп, их достоинства и недостатки, особенности эксплуатации; материалы, инструменты, приспособления, оборудование для выполнения электромонтажных работ в быту; правила безопасного поведения.
Учащиеся должны уметь:
выполнять простейший ремонт электроустановочных изделий в быту (удлинители электрические, штепсельные вилки и др.);
выбирать электрические лампы для освещения в соответствии с их характеристиками, производить их замену;
выполнять зачистку, оконцовывание и соединение электрических проводов.
Учащиеся должны владеть:
безопасными приемами работы с оборудованием, инструментами, приспособлениями и материалами при выполнении ремонта электроустановочных изделий;
простейшими способами ремонта электроустановочных изделий в быту.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

(6 ч)

ТЕХНИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО

1. Начальное моделирование

Моделирование. Модель. Виды моделей.

Графическая и технологическая документация на изготовление простых моделей из плоских деталей, деталей конструкторов. Чтение чертежей и технических рисунков простых моделей из плоских деталей, деталей конструкторов. Экономное использование материалов.

Учебное место для начального моделирования. Технология начального моделирования из плоских деталей (бумага, картон, пиломатериалы толщиной до 30 мм, фанера толщиной до 5 мм; мягкая проволока), деталей конструкторов. Сборка моделей по образцу, техническому рисунку, чертежу, словесному описанию и собственному замыслу. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для начального моделирования. Качество моделей. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с моделированием.

Практические работы. Организация учебного места для начального моделирования. Начальное моделирование простых изделий из плоских деталей, деталей конструкторов.

Примерный перечень изделий: простые изделия из плоских деталей, деталей конструкторов; модели-игрушки; модели-сувениры, модели парашютов, планеров, самолетов; плоские воздушные змеи; контурные макеты и модели автомобилей; декоративные и сувенирные изделия и др.

2. Автомоделирование

Автомоделирование. Виды и общее устройство автомоделей. Графическая и технологическая документация на изготовление автомоделей. Экономное использование материалов.

Учебное место для автомоделирования. Технология изготовления основных деталей и сборочных единиц автомоделей: кузова и ходовой части. Отделка автомоделей. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для автомоделирования. Качество моделей. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с автомоделированием.

Практические работы. Изготовление кузова модели легкового автомобиля. Изготовление ходовой части модели легкового автомобиля.

Примерный перечень изделий: несложные действующие или недействующие автомобили; модели-копии легковых или грузовых автомобилей, модели-сувениры; декоративные и сувенирные изделия и др.

3. Авиамоделирование

Общие сведения о летательных аппаратах. Классификация летательных аппаратов.

Авиамоделирование. Виды и общее устройство авиамodelей. Графическая и технологическая документация на изготовление авиамodelей. Экономное использование материалов.

Учебное место для авиамodelирования. Технология изготовления основных деталей и сборочных единиц авиамodelей: фюзеляжа, крыла, киля, стабилизатора; винтомоторной установки. Отделка авиамodelей. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для авиамodelирования. Качество моделей. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с авиамodelированием.

Практические работы. Изготовление простейшей модели планера из бумаги. Изготовление заготовок основных деталей модели планера. Изготовление основных деталей модели планера. Изготовление воздушного винта. Изготовление винтомоторной установки модели самолета с резиновым двигателем.

Примерный перечень изделий: несложные модели планеров; свободнолетающие модели самолетов; настольные модели-копии самолетов; авиамодели свободной конструкции, модели-сувениры; декоративные и сувенирные изделия и др.

4. Судомоделирование

Общие сведения о судах и кораблях. Классификация судов и кораблей.

Судомоделирование. Виды и общее устройство судомоделей. Основные свойства судомоделей. Главные размеры модели судна.

Графическая и технологическая документация на изготовление судомоделей. Экономное использование материалов.

Учебное место для судомоделирования. Технология изготовления основных деталей и сборочных единиц судомоделей: корпуса, винтомоторной установки, рулевого устройства, палубной надстройки. Способы изготовления корпусов из бумаги, пенопласта, папье-маше, древесины. Отделка, испытание и регулировка судомоделей. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для судомоделирования. Качество моделей. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с судомоделированием.

Практические работы. Изготовление корпуса модели лодки из бумаги. Изготовление корпуса модели судна из древесины. Изготовление рубки судомодели из древесины. Изготовление корпуса модели судна из папье-маше. Изготовление резинового двигателя для судомодели. Изготовление и регулировка простейшего гребного винта. Изготовление простого руля. Изготовление рубки из тонколистового металла. Отделка корпуса судомодели.

Примерный перечень изделий: простые силуэтные судомодели (яхта, катер, подводная лодка и др.); модели судов и кораблей; настольные модели-копии судов и кораблей; модели парусников, модели судов и кораблей с резиновыми двигателями; настольные модели-копии судов и кораблей; судомодели свободной конструкции с электродвигателями; декоративные и сувенирные изделия и др.

5. Конструирование

Конструирование. Техническое конструирование. Конструкция изделия (устройство изделия, виды соединений деталей изделия и т.п.). Конструкционные материалы и их виды.

Понятие о типовых деталях. Виды типовых деталей. Соединения деталей. Понятие о механизме. Виды механизмов. Понятие о машине. Виды машин. Принципы конструирования. Способы конструирования. Понятие о технике и транспорте. Виды транспорта.

Художественное конструирование. Композиция изделия (форма изделия, виды отделки деталей изделия и т.п.). Свойства композиции изделия: симметричность и асимметричность (симметрия и асимметрия); статичность и динамичность (статика и динамика); пропорциональность (пропорции) и масштабность (масштаб); контрастность (контраст) и нюансность (нюанс); метричность (метр, метрический повтор) и ритмичность (ритм, ритмический повтор); цветность (цвет).

Графическая и технологическая документация для конструирования изделий. Экономное использование материалов.

Учебное место для конструирования изделий. Технология конструирования и изготовления изделий. Сборка изделий по образцу, техническому рисунку, чертежу, словесному описанию и собственному замыслу. Инструменты, приспособления и учебное

оборудование для конструирования изделий. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с конструированием.

Практические работы. Чтение и выполнение эскизов конструкций и композиций изделий. Чтение и выполнение чертежей и технических рисунков изделий. Конструирование изделий из плоских и объемных деталей.

Примерный перечень изделий: изделия из плоских и объемных деталей (материал: бумага, картон, древесина, металл); декоративные и сувенирные изделия и др.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ОБРАБОТКА МАТЕРИАЛОВ

6. Выжигание по древесине

Общие сведения о художественной обработке материалов. Экономное использование материалов.

Понятие о выжигании по древесине. Виды изображений: контурное, светотеневое, силуэтное. Понятия: «фон», «контур», «силуэт». Способы выжигания: плоское, глубокое. Виды штриховки при выжигании: параллельными линиями, пересекающимися линиями, непересекающимися отрезками, точками.

Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов и фанеры с элементами выжигания. Чтение простых эскизов для выжигания по древесине.

Учебное место для выжигания по древесине. Технология выжигания по древесине: подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, выжигание по древесине, шлифование и отделка поверхности заготовки. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для выжигания по древесине. Прибор для выжигания, устройство и принцип действия. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Чтение простых эскизов для выжигания по древесине. Выжигание по древесине.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами выжигания по древесине и изображением цветов, птиц, зверей, парусников; художественно оформленные наборы разделочных досок для кухни; декоративные и сувенирные изделия и др.

7. Аппликация из соломки

Общие сведения о художественной обработке природных материалов. Природные материалы и их виды. Соломка как природный материал. Заготовка соломы культурных и дикорастущих растений.

Понятие об аппликации из соломки. Виды аппликации из соломки. Подготовка соломенных лент. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление простых изделий из соломки. Чтение простых эскизов для аппликации из соломки.

Учебное место для аппликации из соломки. Технология аппликации из соломки: выбор и подготовка фона, перевод рисунка на фон, перевод рисунка на бумагу, подготовка соломенных лент, наклеивание соломенных лент на бумагу, сушка соломенных лент, вырезание деталей рисунка из соломенных лент, наклеивание деталей рисунка на фон, сушка, отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для аппликации из соломки. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Чтение простых эскизов для аппликации из соломки. Выбор заготовок из соломы с припуском на обработку. Подготовка соломенных лент и полотна. Отделка соломенных лент. Выполнение аппликации из соломки.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами аппликации из соломки и изображением растений, животных или птиц; панно, шкатулки; декоративные и сувенирные изделия и др.

8. Плетение из соломки

Понятие о плетении из соломки. Подготовка соломенных лент. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из соломки. Чтение и выполнение простых эскизов изделий с элементами плетения из соломки.

Учебное место для плетения из соломки. Технология плетения из соломки: подготовка соломки к плетению, плетение соломенных «пауков»; изготовление плоских плетенки; сушка, отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для плетения из соломки. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Подготовка соломки и соломенных лент к плетению. Плетение плоской плетенки «косичка». Плетение плоской плетенки «зубатка». Изготовление соломенных «пауков».

Примерный перечень изделий: изделия с элементами плетения из соломки: соломенные «пауки»; салфетки, веера, шкатулки, корзинки, вазы, рамки для фотографий; декоративные и сувенирные изделия и др.

9. Аппликация и плетение из бересты

Общие сведения о художественной обработке бересты. Береста как природный материал. Заготовка бересты.

Понятие об аппликации из бересты. Подготовка бересты. Понятие о плетении из бересты. Подготовка берестяных лент. Экономное использование материалов. Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из бересты.

Учебное место для аппликации из бересты. Технология аппликации из бересты: выбор и подготовка фона, перевод рисунка на фон, перевод рисунка на бумагу, подготовка бересты, наклеивание бересты на бумагу, сушка бересты, вырезание деталей рисунка из бересты, наклеивание деталей рисунка на фон, сушка, отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для аппликации из бересты. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Учебное место для плетения из бересты. Технология плетения из бересты: подготовка бересты к плетению, изготовление берестяных лент, плетение из берестяных лент. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для плетения из бересты. Качество изделий.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Подготовка бересты к аппликации. Аппликация из бересты. Подготовка бересты к плетению. Плетение из берестяных лент полотна.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами аппликации и плетения из бересты: декоративные панно различных композиций, декоративные изделия с элементами плетения из берестяных лент, туески для хранения сыпучих продуктов, корзинки и вазочки, сувениры и др.

10. Пропильная резьба по древесине

Понятие о пропильной резьбе по древесине лобзиком. Виды контуров: замкнутый и незамкнутый, внешний и внутренний. Плоские и объемные изделия. Экономное использование материалов.

Графическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов и фанеры с элементами пропильной резьбы. Чтение и выполнение простых эскизов для пропильной резьбы по древесине.

Технологическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов и фанеры с элементами пропильной резьбы.

Учебное место для пропильной резьбы по древесине лобзиком. Технология пропильной резьбы по древесине для изготовления плоских и объемных изделий: подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, выпиливание лобзиком по внешнему и внутреннему контурам прямых и волнистых линий, тупых и острых углов, шлифование, отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для пропильной резьбы по древесине. Ручной и электрический лобзики, устройство и принцип действия. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Нанесение рисунка на заготовку из фанеры. Выпиливание ручным (электрическим) лобзиком.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами пропильной резьбы по древесине: полки, подставки, рамки для фотографий; полки для книг, украшений, дисков, кассет; сувениры и др.

11. Контурная резьба по древесине

Резьба по древесине (нож, стамеска). Материал для резьбы по древесине. Основные приемы резьбы по древесине.

Понятие о контурной резьбе по древесине. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов и фанеры с элементами контурной резьбы.

Учебное место для контурной резьбы по древесине. Технология контурной резьбы по древесине с простым узором: подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, резьба по древесине ножом-косяком, уголковой и полукруглой стамесками, шлифование и отделка поверхности заготовки. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для контурной резьбы по древесине. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Подготовка поверхности заготовки из древесины к нанесению рисунка. Выполнение контурной резьбы по древесине.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами контурной резьбы по древесине: панно, наборы разделочных досок, декоративные изделия, сувениры и др.

12. Геометрическая резьба по древесине

Понятие о геометрической резьбе по древесине. Элементы геометрической резьбы: прямолинейные (двугранные, трехгранные, четырехгранные) выемки; криволинейные (двугранные, трехгранные; скобчатые) выемки. Узоры геометрической резьбы: треугольники, змейки, звездочки, розетки с прямыми и изогнутыми лучами и др. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов с элементами геометрической резьбы.

Учебное место для геометрической резьбы по древесине. Технология геометрической резьбы по древесине (прямолинейные, криволинейные выемки): подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, резьба по древесине: прямолинейные (двугранные, трехгранные, четырехгранные), криволинейные (двугранные, трехгранные; скобчатые) выемки; треугольники, змейки,

звездочки, розетки с прямыми и изогнутыми лучами и другое; шлифование и отделка поверхности заготовки. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для геометрической резьбы по древесине. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка. Выполнение геометрической резьбы по древесине (прямолинейные выемки). Выполнение геометрической резьбы по древесине (криволинейные выемки).

Примерный перечень изделий: изделия с элементами геометрической резьбы: разделочные доски, украшения мебели, шкатулки, солонки, сухарницы, вазы, сувениры и др.

13. Деревянная мозаика (интарсия)

Понятие о деревянной мозаике (интарсии). Виды интарсии. Выбор и подготовка материалов. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление простых и сложных изделий из пиломатериалов, листовых древесных материалов с элементами деревянной мозаики (интарсии).

Учебное место для выполнения деревянной мозаики (интарсии). Технология выполнения деревянной мозаики для изготовления простых и сложных изделий: подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, выпиливание лобзиком, шлифование и отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для выполнения деревянной мозаики. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Подготовка поверхности заготовки из древесины к нанесению рисунка. Выполнение деревянной мозаики (интарсии) для изготовления простых изделий.

Примерный перечень изделий: простые и сложные (много деталей, различных по размерам, форме и отделке) сувенирные изделия с элементами деревянной мозаики (интарсии) и с изображением растений, животных и др.

14. Лесная скульптура

Понятия о лесной скульптуре и лесной находке. Заготовка и подготовка к обработке лесных находок. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление лесной скульптуры.

Учебное место для изготовления лесной скульптуры. Технология изготовления лесной скульптуры. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для изготовления лесной скульптуры. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Выбор и подготовка материала (заготовок) для изготовления лесных находок и скульптур. Изготовление простых лесных скульптур.

Примерный перечень изделий: простые лесные находки и скульптуры; сувенирные изделия с элементами лесной скульптуры и др.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Трудовое обучение. Обслуживающий труд»
для IX класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Основной целью учебного предмета «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» является формирование основ компетентности учащихся в различных сферах трудовой, хозяйственно-бытовой деятельности, декоративно-прикладного творчества, способствующей социализации личности в современных социально-экономических условиях.

2. Реализация этой цели предполагает решение обучающих, развивающих и воспитательных задач:

формирование знаний, умений и навыков в процессе выполнения различных видов учебно-познавательной и трудовой деятельности (технологических операций) по обработке материалов и приготовлению пищи, ведению домашнего хозяйства, декоративно-прикладному творчеству, домоводству, выращиванию растений;

формирование основ графической и технологической грамотности, умений экономно использовать материалы и соблюдать правила безопасного поведения;

формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению; развитие познавательных интересов и самостоятельности; творческих, конструкторских способностей; технического и художественного мышления; коммуникативных и организаторских умений в процессе выполнения различных видов деятельности;

воспитание трудолюбия, культуры труда, инициативности и самостоятельности, эстетического вкуса, культуры поведения и общения, приобщение к культурным национальным ценностям и традициям.

Содержание учебной программы по учебному предмету «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» (далее – учебная программа) реализуется в процессе теоретического и практического обучения. Практическое обучение осуществляется в процессе выполнения учащимися практических работ.

Обучение учебному предмету «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» на II ступени общего среднего образования базируется на методологических подходах: системно-деятельностном, средовом, личностно ориентированном, культурологическом, компетентностном.

3. К основным видам компетенций, формируемых в процессе трудового обучения учащихся, относятся личностные, метапредметные и предметные:

3.1. личностные компетенции ориентированы на готовность и способность учащихся к саморазвитию. К личностным компетенциям относятся:

ценностно-смысловые – способности к ценностному и эмоционально-волевому осуществлению деятельности; способности принимать знания как ценность, уметь гармонично адаптироваться в современном мире, выбирать ценностные, целевые и смысловые установки для своих действий, самостоятельно выявлять противоречия и принимать решения;

рефлексивно-оценочные – способности осознания собственных индивидуально-личностных особенностей, своего психического состояния; способности осуществлять самоконтроль и самооценку, готовность к самосовершенствованию и саморазвитию;

коммуникативные – способности к организации и продуктивному сотрудничеству в коллективной деятельности, способности допускать возможность существования у людей различных точек зрения, учитывать их и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своих действий, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных, организационных и практических задач;

3.2. метапредметные компетенции направлены на овладение учащимися универсальными учебными действиями (регулятивными, информационными, познавательными), составляющими основу умения учиться. К метапредметным компетенциям относятся:

регулятивные – способности принимать учебную задачу, ставить цели в учебно-технологической и творческой деятельности, планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами и условиями их реализации, осуществлять промежуточный и итоговый контроль, оценку учебных действий в соответствии с поставленными задачами и условиями их выполнения, адекватно воспринимать оценку учителя, выполнять учебные действия в теоретической и практической деятельности;

информационные – способности осуществлять поиск, обработку, хранение и передачу необходимой информации в соответствии с уровнем и сложностью решения задач, создавать собственный информационный продукт, представлять информацию в разнообразной форме (табличной, графической, схематической и др.) для решения задач, формировать ответы в устной и письменной форме, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

познавательные – способности осуществлять учебно-познавательную деятельность, анализировать предметы с выделением существенных и несущественных характеристик и элементов, проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения об изделиях, их строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии, осуществлять проектную деятельность;

3.3. предметные компетенции формируются в процессе освоения учащимися теоретических знаний, практических умений и навыков в различных видах учебно-познавательной, трудовой, хозяйственно-бытовой деятельности, в процессе изучения основ материаловедения, ведения домашнего хозяйства, выполнения технологических операций по обработке материалов и приготовлению пищи, декоративно-прикладному искусству, домоводству, выращиванию растений (рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания объектов труда; оценка свойств материалов и областей их применения; ориентация в имеющихся технических средствах и технологиях создания объектов труда; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования; планирование технологического процесса; подбор материалов с учетом характера объекта труда и технологии; подбор инструментов и оборудования с учетом требований технологии; проектирование последовательности технологических операций и составление технологической документации; выполнение технологических операций с соблюдением установленных норм, правил безопасной работы и др.).

4. Содержание учебного предмета «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» представлено инвариантным и вариативным компонентами:

4.1. инвариантный компонент включает разделы: «Основы приготовления пищи», «Основы изготовления швейных изделий», «Основы домоводства», «Основы выращивания растений».

Все разделы учебной программы содержат основные теоретические сведения и практические работы. При этом предполагается, что перед выполнением практических работ учащиеся должны освоить необходимый минимум теоретического материала.

Учебный материал структурирован в логической последовательности для изучения. Для каждой темы определены виды практических работ, содержание которых направлено на формирование умений и навыков, необходимых в повседневной жизни.

При изучении раздела «Основы приготовления пищи» закладываются основы культуры питания. Особое внимание следует обратить на изучение основных сведений о пищевых продуктах, выбор продуктов питания, определение их доброкачественности и условий хранения; на изучение технологии приготовления блюд и напитков с использованием кухонных принадлежностей, столовых приборов, посуды, инструментов и оборудования. Содержание темы «Белорусская национальная кухня» направлено на возрождение и сохранение кулинарных традиций национальной кухни.

Содержание раздела «Основы изготовления швейных изделий» направлено на освоение основ проектирования, изготовления и ухода за изделиями из текстильных материалов.

Содержание раздела «Основы домоводства» формирует культуру быта. У учащихся должны быть сформированы знания, необходимые хозяйке для обеспечения комфорта и уюта в доме. Категория общих сведений и понятий содействует возрождению и сохранению семейных и национальных культурных традиций. При планировании выбора объектов труда возможно использование часов и тем вариативного компонента учебной программы. При изучении тем раздела допустимо ознакомление с возможностями использования компьютерных программ для визуализации проектирования интерьера на различных этапах его разработки.

Раздел «Основы выращивания растений» изучается в учреждениях общего среднего образования, имеющих учебно-опытный участок. Темы раздела направлены на формирование знаний об ассортименте растений, особенностях их выращивания и правилах ухода за ними.

После каждого раздела учебной программы установлены основные требования к результатам учебной деятельности учащихся, которые содержат перечень знаний (на уровне представления и понимания), умений и навыков, подлежащих контролю в процессе обучения на занятиях;

4.2. вариативный компонент охватывает различные виды декоративно-прикладного творчества и направлен главным образом на ознакомление с народным творчеством и приобщение учащихся к нему. Учителю предоставляется возможность самостоятельно определить вид творчества (один или несколько) в каждом классе или выбрать сквозную тему с V по IX класс. Кроме перечисленных в учебной программе видов декоративно-прикладного творчества, учитель может выбрать иной (не указанный в списке) вид творчества с учетом возрастных особенностей и желаний учащихся, состояния материально-технической базы, региональных и местных условий, особенностей и традиций.

В процессе трудового обучения учителю необходимо использовать межпредметные связи, которые активизируют познавательную деятельность учащихся, развивают их мышление и память при переносе и обобщении знаний из разных учебных предметов. На уроках обслуживающего труда прослеживаются межпредметные связи с такими учебными предметами, как «Физика», «Биология», «Химия», «Математика», «Информатика». Изучение и анализ учебных программ по другим учебным предметам предоставляет возможность учителю дидактически грамотно реализовать межпредметные связи в системе учебной и внеклассной работы по обслуживающему труду с опорой на ранее усвоенные знания учащихся.

Формирование теоретических сведений осуществляется в процессе изучения нового материала и при инструктировании учащихся до выполнения ими практических заданий. Все виды учебных занятий по обслуживающему труду носят в основном практико-ориентированный характер. Учебной программой предусмотрены практические работы, а также примерные перечни изделий как для индивидуальных, так и для групповых практических работ. Перечень изделий может изменяться и дополняться учителем с учетом желаний и возможностей учащихся, состояния материально-технической базы.

Выбор изделий должен обеспечивать возможность динамичного развития формируемых умений учащихся и обеспечивать возможность достижения установленных результатов учебной деятельности учащихся (компетенций).

Практические умения и навыки, полученные на уроках трудового обучения, рекомендуется развивать на факультативных занятиях и в кружках по соответствующим программам.

В учебной программе для каждого класса учитель имеет право изменить последовательность изучения разделов и тем при условии сохранения целостности системы подготовки учащихся к трудовой, хозяйственно-бытовой деятельности, не нарушая при этом логики изучения курса в целом.

В целях повышения эффективности проведения учебных занятий по обслуживающему труду учитель может использовать по своему усмотрению до 15 % учебного времени с учетом местных условий и наличия материально-технической базы кабинета.

Особое внимание в процессе трудового обучения следует обращать на соблюдение учащимися правил безопасного поведения при выполнении работ, правил пожарной безопасности и гигиенических требований в условиях труда в кабинете. В соответствии с гигиеническими требованиями, с соблюдением техники безопасности, а также в целях предохранения одежды делового стиля от загрязнения и порчи целесообразно предусмотреть для уроков трудового обучения наличие у учащихся и учителя удобной и функциональной специальной одежды (халат, куртка, фартук, нарукавники и др.).

На учебных занятиях рекомендуется использовать разнообразные методы обучения и воспитания: рассказ, беседа, самостоятельная работа, наглядные методы, практические работы и др. С целью активизации познавательной деятельности учащихся используются методы проблемного обучения, интерактивные, эвристические, игровые методы, метод проектов и др.

Целесообразно сочетать фронтальные, групповые, парные и индивидуальные формы обучения, использовать такие виды уроков, как урок-исследование, урок-практикум, урок-экскурсия, урок-игра, интегрированный урок и др.

Выбор форм и методов обучения и воспитания определяется учителем самостоятельно на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных в учебной программе требований к результатам учебной деятельности учащихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Контроль результатов учебной деятельности учащихся проводится в форме устного опроса учащихся, выполнения ими самостоятельных практических работ, тестовых заданий, технологических операций, творческих проектов, изготовления изделий, разработки графической и технологической документации. С учетом процессуального и результативного аспектов деятельности учащихся оценка практических работ должна осуществляться по следующим критериям: организация учебного места; соблюдение правил безопасного поведения; рациональность применения инструментов, приспособлений и оборудования; правильность выполнения технологических операций; уровень самостоятельности и творческий подход в процессе выполнения практической работы; время, затраченное на выполнение практической работы; соответствие изделия (заготовки) чертежу.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Компоненты, разделы и темы		Количество часов
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ		
I	Основы приготовления пищи	7/7*
II	Основы изготовления швейных изделий	16/14
III	Основы домоводства	5/4
IV	Основы выращивания растений	0/4

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ**		
1	Вышивка	7/6
2	Вязание крючком	
3	Вязание на спицах	
4	Лоскутная техника (пэчворк)	
5	Бисероплетение	
6	Работа с соломкой	
7	Ткачество	
8	Ниточный дизайн (изонить)	
9	Роспись по ткани	
10	Валяние	
11	Декупаж и др.	
Итого		35/35

* Количество часов для изучения разделов (тем) (в числителе – для учреждений общего среднего образования, не имеющих учебно-опытных участков, в знаменателе – для учреждений общего среднего образования, имеющих учебно-опытные участки).

** Последовательность и выбор количества тем на изучение разделов вариативного компонента в каждом классе осуществляется учителем самостоятельно на основании желания учащихся, региональных особенностей и традиций.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

I. Основы приготовления пищи (7/7 ч)

Объекты общественного питания. Общие сведения об объектах общественного питания, их роли, классификации (ресторан, кафе, буфет, бар, столовая и др.). Ознакомление с меню и его разделами.

Практическая работа. Изучение предложенных вариантов меню.

Сервировка стола. Общие сведения о характерных особенностях сервировки стола и видах приема гостей (молодежная вечеринка, фуршет, коктейль, чайный стол и др.). Особенности сервировки стола (по выбору).

Практическая работа. Сервировка стола (молодежная вечеринка и др.)

Виды теста и способы его приготовления. Общие сведения о значении изделий из теста в питании человека, о муке, ее видах, определении доброкачественности муки, условиях и сроках хранения, сырье, используемом для приготовления теста. Виды теста. Виды разрыхлителей, их назначение. Кухонные принадлежности и посуда, необходимые для приготовления изделий из теста. Технология приготовления изделий из теста. Требования к качеству. Оформление готовых блюд. Правила подачи.

Практические работы. Приготовление изделий из теста. Определение доброкачественности муки.

Сладкие блюда. Общие сведения о значении сладких блюд, их видов в питании человека. Способы тепловой обработки, применяемые при приготовлении сладких блюд. Кухонные принадлежности и посуда, необходимые для приготовления сладких блюд. Технология приготовления сладких блюд. Требования к качеству. Оформление готовых блюд. Правила подачи.

Практическая работа. Приготовление сладких блюд.

Белорусская национальная кухня. Общие сведения об особенностях технологии приготовления блюд белорусской национальной кухни, связанных с семейными обрядами. Требования к качеству. Правила подачи.

Практическая работа. Приготовление блюд белорусской национальной кухни.

Ознакомление с профессиями пекаря, кондитера и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения об объектах общественного питания, их роли, классификации, характерных особенностях видов приема гостей, значении изделий из теста в питании человека, о муке, ее видах; значении сладких блюд в питании человека;

на уровне понимания: сведения о муке, тесте и правилах его приготовления; виды разрыхлителей.

Учащиеся должны уметь:

сервировать стол к приему гостей;

определять доброкачественность муки;

выполнять первичную обработку муки, готовить изделия из теста, сладкие блюда;

определять качество приготовленных блюд, оформлять и подавать готовые блюда;

пользоваться посудой (кухонной, столовой), инструментами, приспособлениями, бытовыми электроприборами, необходимыми для обработки продуктов при приготовлении блюд.

Учащиеся должны владеть:

правилами безопасного поведения;

навыками приготовления изделий из теста и сладких блюд;

навыками сервировки стола и оформления приготовленных блюд;

навыками нахождения необходимой информации в различных источниках.

II. Основы изготовления швейных изделий (16/14 ч)

Современные текстильные материалы. Общие сведения о нетканых материалах, их свойствах, прокладочных, дублирующих и подкладочных материалах. Общие сведения о трикотажном полотне, его видах и свойствах, использовании при изготовлении швейных изделий. Виды современных отделочных материалов (по назначению).

Практическая работа. Изучение свойств трикотажного полотна.

Стиль в одежде. Общие сведения о стиле и ансамбле в одежде, костюме (по виду и назначению) и аксессуаров к нему. Понятие о рациональном гардеробе.

Практическая работа. Изготовление аксессуаров к одежде.

Выбор и создание эскиза швейного изделия. Общие сведения о художественном эскизе. Виды художественного эскиза.

Практическая работа. Разработка художественного эскиза швейного изделия, подбор материалов, выбор вида отделки согласно выбранному стилю.

Определение размеров швейного изделия. Общие сведения о мерках, необходимых для построения чертежа, правилах выбора прибавок в зависимости от вида изделия и свойств основных материалов.

Практическая работа. Снятие мерок для построения чертежа швейного изделия.

Построение чертежа швейного изделия. Общие сведения об особенностях построения лекальных кривых на чертеже швейного изделия, оформлении и чтении чертежа.

Практическая работа. Построение чертежа швейного изделия.

Моделирование швейного изделия. Общие сведения о способах моделирования (внесение изменений и корректировка выкройки по основным конструктивным линиям).

Практическая работа. Выполнение моделирования швейного изделия.

Раскрой ткани. Общие сведения о технологической последовательности изготовления швейного изделия с учетом механических и физических свойств тканей. Последовательность раскроя.

Практическая работа. Подготовка ткани и ее раскрой.

Назначение и приемы выполнения машинных швов. Общие сведения о классификации машинных швов (по назначению). Последовательность выполнения машинных швов.

Практическая работа. Выполнение образцов машинных швов (по выбору).

Технология изготовления швейного изделия. Подготовка деталей кроя к обработке. Обработка и отделка изделия с учетом механических и физических свойств тканей.

Практическая работа. Изготовление швейного изделия.

Окончательная обработка швейного изделия. Общие сведения об окончательной обработке швейного изделия с учетом механических и физических свойств тканей и об уходе за ним.

Практическая работа. Выполнение окончательной обработки швейного изделия. Изучение характеристик моющих средств.

Ознакомление с профессией костюмера и др.

Примерный перечень изделий: изделия для оформления интерьера кухни (прихватка, текстильная корзинка, грелка для заварочного чайника, пакетница, сеты, органайзер настенный, саше для столовых приборов и др.) и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о видах нетканых, прокладочных, дублирующих, подкладочных материалах; трикотажном полотне, его видах и свойствах, использовании при изготовлении швейных изделий; костюме, его видах и назначении, аксессуарах, их видах и назначении; особенностях построения чертежа швейного изделия; способах моделирования; классификации машинных швов (по назначению); моющих средствах, применяемых при стирке.

на уровне понимания: сущность понятий: трикотаж, стиль, ансамбль в одежде, костюм, рациональный гардероб, аксессуар; свойства нетканых материалов.

Учащиеся должны уметь:

учитывать свойства тканей и трикотажного полотна при изготовлении изделий;
разрабатывать эскиз изделия;
рассчитывать количество ткани, необходимое для изготовления швейного изделия;
производить раскрой материала, экономно расходовать материалы;
работать на швейной машине; изготавливать швейные изделия и аксессуары к одежде;

выполнять окончательную обработку швейного изделия, осуществлять уход за изделиями из текстильных материалов.

Учащиеся должны владеть:

правилами безопасного поведения;
правилами выполнения гигиенических требований;
способами организации учебного места;
приемами выполнения технологических операций;
навыками применения конструкторской и технологической документации;
приемами осуществления самоконтроля качества изготавливаемого изделия;
навыками нахождения необходимой информации в различных источниках.

III. Основы домоводства

(5/4 ч)

Домашняя экономика. Общие сведения о структуре семейного бюджета (доходы, расходы, баланс, планирование бюджета); рациональном ведении домашнего хозяйства.

Практическая работа. Составление таблицы планирования семейного бюджета.

Права потребителя. Общие сведения о правах потребителя (Закон о защите прав потребителя, органы надзора за правами потребителя); правилах возврата некачественного товара (срок обслуживания, гарантийный срок, срок годности, товарный чек, кассовый чек).

Практическая работа. Определение качества предложенного товара.

Имидж делового человека. Общие сведения о составляющих имидж современного делового человека (внешний вид, культура поведения, культура общения и т.д.); речевом этикете (приветствие, формы обращения, разговор по телефону).

Практическая работа. Составление резюме.

Интерьер нашего дома. Общие сведения о проектировании интерьера, этапах создания проектов интерьера (сбор информации, эскизирование, планировка); способах создания макетов (бумажное и компьютерное моделирование); видах компьютерных программ для визуализации проектов (3ds Max, ArchiCAD, 3D Home Дизайнер 2002).

Практическая работа. Разработка варианта планировки жилого помещения.

Ознакомление с профессией дизайнера интерьера и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о структуре семейного бюджета; правах потребителя; речевом этикете; проектировании интерьера; способах создания макетов;

на уровне понимания: сущность понятий: бюджет, срок обслуживания, гарантийный срок, срок годности, имидж; способы рационального ведения домашнего хозяйства.

Учащиеся должны уметь:

составлять план рационального использования семейного бюджета;

определять качество предложенного товара;

разрабатывать планировку жилого помещения;

составлять резюме.

Учащиеся должны владеть:

правилами безопасного поведения;

навыками нахождения необходимой информации в различных источниках, составления алгоритма выполняемой работы.

IV. Основы выращивания растений

(0/4 ч)

Газоны: типы и виды, технология устройства. Общие сведения о типах газонов (спортивный, декоративный, специальный); видах декоративных газонов (партерные, парковые, мавританские, луговые); об ассортименте растений для создания газонов. Процесс устройства газонов. Правила безопасного поведения при подготовке участка для создания газона.

Практическая работа. Подготовка участка для создания газона.

Ассортимент растений для создания газонов. Общие сведения об ассортименте газонных трав и почвопокровных культур, технологии их выращивания. Подготовка

почвы для создания газона. Посев газонных трав. Уход за газоном. Правила безопасного поведения при создании газона из ковровых растений.

Практические работы. Подготовка почвы, создание и уход за газоном.

Ознакомление с профессией ландшафтного дизайнера и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о типах и видах декоративных газонов; об ассортименте газонных трав и почвопокровных культур.

на уровне понимания: сведения о газоне, процесс устройства и ухода за газонами.

Учащиеся должны уметь:

подготавливать участок для создания газона, почву под газоны;

выбирать и сеять газонную траву;

создавать газон из ковровых растений, ухаживать за ним.

Учащиеся должны владеть:

правилами безопасного поведения при создании газона;

навыками создания газона из ковровых растений, подготовки почвы под газон;

приемами осуществления самоконтроля качества выполненной работы;

навыками нахождения необходимой информации в различных источниках.

Вариативный компонент (7/6 ч)

1. Вышивка

Украшающие швы

Вышивание как вид декоративно-прикладного искусства. Виды вышивания. Особенности белорусской народной вышивки.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Выбор рисунка для вышивки. Способы перевода рисунка на ткань.

Виды украшающих швов. Технология их выполнения. Способы закрепления нити в начале и конце вышивания. Требования к качеству вышивки.

Окончательная обработка и оформление изделия.

Практические работы. Выполнение образцов украшающих швов. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, вышитая миниатюра и др.

Счетные швы

Счетные швы в белорусской народной вышивке.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Набор. Техника выполнения вертикальных и горизонтальных наборов. Способы поворота вышивальной нити в конце каждого ряда. Требования к качеству вышивки.

Счетная гладь. Способы выполнения: односторонняя, двусторонняя. Техника выполнения. Требования к качеству вышивки.

Разновидности шва «крест». Технология вышивания простого креста рядами по горизонтали, вертикали и диагонали. Требования к оформлению лицевой и изнаночной сторон. Требования к качеству вышивки.

Окончательная обработка и оформление изделия.

Практические работы. Упражнения в выполнении счетных швов. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, вышитая миниатюра и др.

Гладь

Виды свободного вышивания.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Гладь. Классификация глади по способу выполнения, форме элементов, цвету. Технологические особенности выполнения. Способы закрепления нити на ткани. Требования к качеству вышивки.

Выбор рисунков для вышивки. Способы перевода рисунка на ткань.

Окончательная обработка и оформление изделия.

Практические работы. Упражнения в вышивке гладью. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, вышитая миниатюра и др.

Сквозное вышивание

Виды сквозного вышивания. Строчевое вышивание. Понятие о мережке. Виды мережек.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Технология и последовательность выполнения мережки. Требования к качеству работы.

Окончательная обработка и оформление изделия.

Практические работы. Упражнения в выполнении мережек. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка и др.

Аппликация из ткани

Аппликация. Виды аппликации. Применение аппликации из ткани.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Технология выполнения аппликации. Способы закрепления аппликации. Оформление работы. Требования к качеству работы.

Практические работы. Упражнения в выполнении мотивов. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, панно и др.

2. Вязание крючком

Вязание крючком как вид декоративно-прикладного искусства. Ассортимент изделий.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Подбор крючка и пряжи. Начальная петля, цепочка. Основные виды петель, их условное обозначение. Структура петли. Способы вывязывания петли. Требования к качеству работы.

Приемы вязания полотна. Виды кругового вязания. Раппорт узора. Построение и чтение схем для вязания.

Окончательная обработка вязаного изделия. Требования к качеству работы.

Практические работы. Выполнение образцов. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, прихватка и др.

3. Вязание на спицах

Вязание на спицах. Виды и способы вязания на спицах. Ассортимент изделий.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Подбор спиц и пряжи. Подготовка к вязанию пряжи, бывшей в употреблении.

Набор петель начального ряда. Основные виды петель. Схема строения петли. Способы вывязывания петель. Понятие о кромочных петлях. Виды кромки. Закрепление петель.

Способы прибавления и убавления петель при вязании спицами. Технология вязания пятью спицами.

Схема вязаного полотна. Расчет плотности вязания и количества петель начального ряда.

Окончательная отделка и оформление изделий. Требования к качеству работы.

Практические работы. Выполнение образцов. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: шарф, головная повязка, носки, шапочка и др.

4. Лоскутная техника (пэчворк)

Пэчворк. Ассортимент изделий.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Композиция из геометрических элементов. Гармоничные сочетания тканей по фактуре, цвету.

Технология выполнения изделия. Машинный способ соединения лоскутов. Требования к качеству работы.

Окончательная отделка и оформление изделий. Требования к качеству работы.

Практические работы. Выполнение элемента узора. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: прихватка, салфетка и др.

5. Бисероплетение

Бисерное рукоделие. Основные виды низания. Ассортимент изделий.

Материалы и инструменты для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Техника низания однорядных и многорядных цепочек в одну и несколько нитей. Схемы низания.

Окончательная отделка изделий. Требования к качеству работы.

Практические работы. Освоение приемов низания. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: украшения из бисера.

6. Работа с соломкой

Аппликация из соломки

Аппликация из соломки как вид декоративно-прикладного искусства. Классификация аппликации из соломки.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Виды соломы, применяемой в аппликации. Свойства соломы. Виды фона для аппликации. Клей, применяемые в аппликации. Обработка элементов композиции: тонирование, придание объемной формы.

Технология выполнения аппликации из соломки. Окончательная отделка композиции. Требования к качеству работы.

Практические работы. Подготовка соломенных лент. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: декоративное панно и др.

Соломоплетение

Соломоплетение как один из древнейших видов народных ремесел.

Виды плетения. Плоское и объемное плетение. Основные виды плоских и объемных плетенки.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Заготовка и первичная обработка соломы. Подготовка соломки к плетению.

Технология соломоплетения. Способы наращивания соломки. Окончательная отделка готовых плетенки. Требования к качеству работы.

Практические работы. Освоение приемов плетения. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: сувениры из соломки.

7. Ткачество

Ткачество как один из древнейших видов народных ремесел.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Понятие о процессе ткачества. Основа и уток. Требования, предъявляемые к нитям основы и утка.

Подготовка нитей основы и утка к ткачеству. Расчет основы. Натягивание основы на раму. Способы наматывания нитей утка. Приемы ткачества.

Технология выполнения работы. Окончательная отделка изделий. Требования к качеству работы.

Практические работы. Освоение приемов ткачества. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: пояс, головная повязка и др.

8. Ниточный дизайн (изонить)

Ниточный дизайн как вид художественной деятельности.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Особенности разработки композиции для изонити.

Выполнение элементов на основе прямых линий, углов, дуг, окружностей. Разметка основы. Подготовка фона.

Технология выполнения работы. Оформление работы. Требования к качеству работы.

Практические работы. Упражнения в выполнении мотивов. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: открытка, закладка, панно и др.

9. Роспись по ткани

Роспись по ткани как вид декоративно-прикладного искусства. Виды росписи по ткани: холодный и горячий батик, трафаретная, свободная и узелковая роспись.

Узелковая роспись.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Подбор красителя для ткани с учетом ее волокнистого состава.

Технология выполнения узелковой росписи. Способы закрепления красок.

Оформление работы. Требования к качеству работы.

Практические работы. Выполнение образцов в технике узелковой росписи. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: шарф, салфетка и др.

10. Валяние

Валяние из шерсти как техника рукоделия. Виды валяния.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Сухое валяние. Виды игл для фильцевания. Сухое валяние при помощи шаблона.

Мокрое валяние. Разнообразие химических веществ, применяемых для валяния, техника безопасности при их применении. Принцип сваливаемости шерстяных волокон. Основные виды раскладки шерсти: перпендикулярный и радиальный. Способы сваливания полотна. Придание формы сваливаемому изделию. Технология выполнения работы.

Практические работы. Освоение приемов валяния. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: брошь, игрушка и др.

11. Декупаж

История возникновения и развития техники «декупаж».

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Особенности выполнения на различных поверхностях. Технология выполнения работы.

Практические работы. Освоение приемов выполнения декупажа. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: изделия в технике «декупаж».

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье»
для IX 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 учащимися 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 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 и акробатика, лыжные гонки, спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), что соответствует общим задачам развития координационных и кондиционных способностей учащихся.

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, 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» 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 III ступени общего среднего образования:

физкультурных знаний, необходимых для безопасных организованных и самостоятельных занятий;

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

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

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

отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

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

гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

Оздоровительными задачами учебного предмета «Физическая культура и здоровье» являются:

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) учащиеся приобретают компетенции, имеющие социальную и личную значимость. Личностные и предметные компетенции учащихся, оканчивающих IX 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 основных требованиях к учащимся, заканчивающим обучение в IX 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: $ЧСС_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мин} - \text{возраст}$.

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

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

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

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

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

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

Используют следующие виды контроля: оперативный, текущий и этапный.

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

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

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

Объем и интенсивность выполняемой физической нагрузки учащимися подготовительной медицинской группы ограничиваются сниженным функциональным состоянием кардиореспираторной системы по сравнению с лицами основной медицинской группы. Для учащихся указанной медицинской группы дозирование физической нагрузки проводится с учетом ЧСС. 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 согласно приложению 2.

Учебная программа содержит учебный материал по спортивным играм (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), рекомендованный для изучения в объеме 35 ч 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	46
Основы физкультурных знаний	2
Обеспечение безопасности занятий	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	38
Легкая атлетика	12
Легкая атлетика – кроссовая подготовка	0 (8)
Гимнастика и акробатика	10
Лыжные гонки	8
Спортивные игры	8
Тестирование уровня физической подготовленности учащихся	6
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	24
Аэробика спортивная	+
Баскетбол	+
Волейбол	+
Гандбол	+
Гимнастика атлетическая	+
Конькобежный спорт	+
Легкая атлетика	+
Лыжные гонки	+
Плавание	+
Теннис настольный	+
Футбол	+
Примерные домашние задания	+
ВСЕГО	70

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Обеспечение безопасности занятий. Предупреждение возможного травматизма в спортивных залах, бассейнах и на открытых площадках. Подготовка мест для безопасных занятий физическими упражнениями. Страховка, взаимопомощь при выполнении физических упражнений. Правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий.

Гигиенические знания. Влияние активного двигательного режима на динамику умственной работоспособности учащихся. Профилактика простудных заболеваний. Виды и способы закаливания.

Здоровый образ жизни. Понятия гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности. Способы предупреждения и преодоления вредных привычек. Индивидуальный двигательный режим учащихся в различные периоды года.

Правила самостоятельных занятий, самоконтроль. Дневник самоконтроля учащегося. Оценка и анализ уровня физической подготовленности.

Олимпизм и олимпийское движение. Основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии. Вклад белорусских олимпийцев в пропаганду идеалов олимпизма и здорового образа жизни подрастающего поколения. Условия выдачи нагрудного значка Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Понятие спортивной классификации Республики Беларусь. Рекорды мира, Европы, Республики Беларусь, региона, школы в видах легкой атлетики, входящих в программу Олимпийских игр. Лучшие спортсмены страны, региона, школы и их достижения.

Практический материал

Ходьба. Ускоренным шагом; скандинавская ходьба.

Бег. С высокого старта 30, 60 м с максимальной скоростью на результат*; эстафетный бег; челночный бег 4 x 9 м; бег на время 2, 4, 6 мин с заданной скоростью.

Прыжки с места. Тройной и пятерной прыжок; вверх толчком двумя ногами; то же с подтягиванием коленей на месте и с продвижением вперед; с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки через короткую скакалку.

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

Метание. Метание мяча 150 г с места и с разбега по коридору 10 м на дальность* и на заданное расстояние; теннисного мяча с места и с двух-трех шагов разбега на заданную и максимальную дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 15–18 м.

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

исключить метание с разбега;

ограничить вес снарядов для метания.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках кроссовой подготовки. Предупреждение возможного травматизма при беге по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий.

Практический материал

Чередование ходьбы и бега. Преодоление вертикальных (с опорой и без опоры) и горизонтальных препятствий в прыжке с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега. Распределение сил на дистанции. Кросс 2000 м (девушки)*, 3000 м (юноши)*.

Развитие координационных способностей, скоростной и аэробной выносливости.

* Данные упражнения обязательны для изучения и оценки техники выполнения.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

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

исключить бег с высокой интенсивностью.

ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках гимнастики и акробатики. Установка и уборка спортивного гимнастического оборудования.

Практический материал

Общеразвивающие упражнения³ и упражнения для формирования правильной осанки. Без предметов, со скакалкой, с гимнастической палкой, набивными мячами, гантелями, на гимнастической скамейке и с гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке.

³ Данные упражнения выполняются в подготовительной части урока.

Перекладина низкая (юноши). Подъем переворотом толчком одной и махом другой ногой, упор прогнувшись, перемах из упора в упор верхом, из упора верхом поворот в упор, соскок махом назад из упора.

Перекладина высокая (юноши). Размахивания изгибами, подъем из виса в упор силой, подъем из виса в упор переворотом*, из виса соскок махом назад.

Брусья параллельные (юноши). Размахивание в упоре на предплечьях, на руках, из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; из размахивания в упоре соскок махом назад; сгибание и разгибание рук в упоре.

Брусья разновысокие (девушки). Вис на верхней жерди, размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, толчком двумя ногами вис лежа на нижней жерди, сед углом на нижней жерди, соскок с поворотом на 180° из седа на бедре.

Бревно гимнастическое⁴ (девушки). Приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180°, соскок прогнувшись; повторение упражнений, разученных в VIII классе; комбинация из ранее разученных упражнений*.

⁴ При отсутствии гимнастического бревна упражнение выполняется на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

Опорные прыжки. Ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину* (юноши), в ширину* (девушки).

Лазанье. По канату (шесту) с помощью ног (девушки), без помощи ног на заданное расстояние (юноши).

Комплексы упражнений утренней гимнастики. Из 10–12 упражнений с гимнастической палкой, мячом, гантелями в исходном положении сидя и лежа (по одному комплексу в каждой четверти).

Акробатика. Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами (юноши); мост прогибом назад с помощью и самостоятельно (девушки); стойка на голове и руках, стойка махом одной, толчком другой ногой на руках с помощью и самостоятельно* (юноши), стойка на лопатках* (девушки). Комбинация из ранее разученных пяти упражнений*.

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:

исключить упражнения: «из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь», «длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами», «стойка на голове и руках», опорные прыжки.

Лыжные гонки

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках по лыжным гонкам. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Закаливающее воздействие занятий лыжными гонками. Влияние занятий лыжными гонками на физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности учащегося.

Лучшие лыжники мира, Европы, Республики Беларусь, региона, школы и их достижения.

Практический материал

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

Развитие координационных способностей, 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 не менее двух из четырех спортивных игр)

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках спортивных игр. Правила обращения с игровым инвентарем и оборудованием. Правила соревнований по спортивным играм. Язык жестов судьи. Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве зрителя (этика болельщика).

Лучшие игроки мира, Европы, Республики Беларусь, региона, школы и их достижения.

Практический материал

Баскетбол. Стойки, перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой, ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения. Ведение попеременно правой и левой рукой. Передачи мяча на месте и в движении*; перемещения с передачами мяча в парах, тройках. Броски по кольцу с места, после ведения и двух шагов*. Штрафной бросок*. Защитные действия против игрока, владеющего мячом; защитные действия против игрока, атакующего кольцо. Атакующие действия с перехватом мяча во время ведения. Вырывание и выбивание мяча, передачи мяча при встречном движении, отскоком от пола. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

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

Гандбол. Стойки и передвижения игрока, ловля мяча. Передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха, ловля и передачи мяча при встречном движении*. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Броски по воротам*, приемы игры в защите, нападении. Простейшие взаимодействия в защите, в нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Футбол. Передвижения по полю с ускорениями, спиной вперед, приставными, скрестными шагами. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения*. Удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу внешней, внутренней стороной подъема*, носком. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по мячу головой после набрасывания партнером. Обманные движения с мячом. Обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча. Простейшие тактические комбинации в парах и тройках. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

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

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:
ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:
исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

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

Перечень тестовых упражнений для юношей:

бег 30 м;
челночный бег 4 х 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 1500 м, или ходьба 2000 м, или 6-минутный бег.

Перечень тестовых упражнений для девушек:

бег 30 м;
челночный бег 4 х 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

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Юноши										
Бег 30 м (с)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с) или	9,0	9,1	9,3	9,4	9,6	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	124	120	110	100	90	82	73	65	58	54 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	233	228	223	218	212	202	192	181	171	160 и менее
Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	665	640	620	600	580	555	530	500	480	445 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или	12	11	10	8	7	5	2	1	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	34	32	29	26	24	21	18	15	12	10 и менее

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или	14	12	11	10	9	6	4	1	–1	– 3 и менее
Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	13	12	10	9	7	6	4	2	0	– 4 и менее
Бег 1500 м (мин, с) или	5,49	5,58	6,10	6,17	6,28	6,46	7,07	7,29	7,48	8,06 и более
Ходьба 2000 м (мин, с) или	13,45	14,00	14,25	14,55	15,30	16,05	16,40	17,10	17,30	18,00 и более
6-минутный бег (м)	1410	1370	1330	1300	1280	1220	1170	1130	1100	1080 и менее
Девушки										
Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или	10,0	10,1	10,3	10,5	10,7	11,1	11,4	11,8	12,1	12,5 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	135	130	120	112	107	92	80	71	68	65 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	189	184	180	176	171	163	154	145	136	128 и менее
Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь (см)	495	470	450	425	410	380	340	310	300	290 и менее

Поднимание туловища за 1 мин (раз) или	55	53	51	49	47	43	39	35	31	28 и менее
Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	30	28	25	22	20	16	13	10	8	5 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или	19	17	15	14	12	9	6	2	– 1	– 4 и менее
Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	17	15	13	12	11	9	5	3	1	– 1 и менее
Бег 1000 м (мин, с) или	4,41	4,51	5,00	5,12	5,21	5,43	6,02	6,23	6,40	7,04 и более
Ходьба 1500 м (мин, с) или	13,05	13,20	13,50	14,00	14,20	14,45	15,00	15,30	16,00	17,00 и более
6-минутный бег (м)	1215	1180	1120	1100	1070	1000	960	910	850	855 и менее

Таблица 3

10-балльная шкала оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей учащихся

Контрольные упражнения	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Бег 60 м (с)	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7	10,0	10,3	10,5	10,7	10,8 и более
Бег 2000 м (мин, с)	8,04	8,30	8,58	9,24	9,50	10,08	10,24	10,40	10,56	10,57 и более
Прыжок в длину (см)	424	410	396	383	370	350	330	310	290	289 и менее
Прыжок в высоту (см)	125	120	115	–	110	–	–	105	100	95 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	44	42	40	38	37	34	31	28	25	24 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	14,50	15,30	16,10	16,50	17,30	18,00	18,30	19,00	19,30	19,31 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м – без учета времени	1,05	1,10	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м и менее
Кросс 3000 м (мин, с)	15,10	15,30	15,50	16,10	16,30	16,50	17,10	17,30	17,50	17,51 и более
Девушки										
Бег 60 м (с)	9,5	9,7	9,9	10,1	10,2	10,3	10,5	10,7	10,9	11,0 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6,15	6,25	6,35	6,55	7,05	7,15	7,35	7,45	7,55	7,56 и более
Прыжок в длину (см)	376	360	342	326	310	292	276	260	244	243 и менее
Прыжок в высоту (см)	115	110	105	–	100	95	–	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	27	25	23	21	20	19	18	17	16	15 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	23	20	19	18	16	14	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16,15	16,50	17,26	18,03	18,40	19,13	19,46	20,20	20,53	20,54 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м – без учета времени	1,30	1,40	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	11,0	11,20	11,35	11,50	12,10	12,45	13,10	13,30	13,50	13,51 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. 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, 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.

Махи:

ограничить маховые упражнения с максимальной амплитудой движения.

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, 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 разученных 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 Беларусь 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 переменной 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 зон 2, 3 и 4.

Нижняя прямая и нижняя боковая подачи с попаданием в зоны 1, 5 и 6.

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 Беларусь 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, кистевой) на близкое расстояние в различных направлениях с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полутскока, 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

Теоретические сведения

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

Практический материал

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 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 мин 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 развития силы:

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.

Закаливающее воздействие занятий конькобежным спортом. Влияние занятий конькобежным спортом на физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Тренировочный режим. Питание спортсмена.

Практический материал

Способы передвижения. Ходьба в коньках по снегу. Стояние на коньках на льду. Отталкивание поочередно правой и левой ногой. 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 поворот. 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, 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. Прыжки в длину с разбега на дальность; прыжки в высоту разученным 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. Закаливающее воздействие 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 вверх – 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 м 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 м без учета времени.

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

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. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

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

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 ноге. 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 обманым 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 накатым справа. Передвижение при ударе накатым справа. Быстрая подача накатым справа в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накатыми 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 разученных 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. Техничко-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 Беларусь 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 деления поля на участки.

Удары правой и левой ногой 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 утренней гимнастики из 10–12 упражнений в чередовании с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями. Равномерный бег до 2 км (девушки) и 3–4 км (юноши). Езда на велосипеде 8–10 км. Ходьба на лыжах 3–5 км. Повторный бег с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой. Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями 1–3 кг. Поочередные приседания с гантелями в руках на правой и левой ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Равновесие на одной ноге (стойка «Фламинго»). Прыжки через короткую скакалку до 5 мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре сидя сзади.

Подготовка и участие в школьных и районных физкультурно-оздоровительных мероприятиях, днях здоровья, спортивных соревнованиях.

ГЛАВА 3

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ЗАВЕРШАЮЩИМ ОБУЧЕНИЕ НА II СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учащиеся должны знать и понимать:

социальную и личностную значимость физической культуры в современном обществе;

содержание здорового, физически активного образа жизни;

негативное воздействие вредных привычек на развитие организма учащегося;

положительное воздействие физкультурных и спортивных занятий на развитие и состояние органов и систем организма человека;

нормы двигательной активности для оптимального развития организма, укрепления здоровья, поддержания умственной и физической работоспособности;

критерии физического развития и уровни физической подготовленности;

правила выполнения тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности;

способы предупреждения травматизма при выполнении физических упражнений;

правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных физкультурных занятий;

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

значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования;

систему спортивных соревнований по видам спорта, входящим и не входящим в программу Олимпийских игр;

правила соревнований изученных игровых видов спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

правила безопасного поведения в процессе самостоятельных и организованных физкультурных и спортивных занятий, во время участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при посещении спортивно-массовых мероприятий;

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

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

правила оценки величины физической нагрузки;

правила изученных спортивных и подвижных игр;

требования спортивной этики во время участия в спортивных соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;

требования к двигательному режиму в учебные и неучебные дни.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки;

тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных качеств;

нормы и требования для получения нагрудного значка Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

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

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

самостоятельно разрабатывать и соблюдать индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;

постоянно поддерживать правильную осанку;

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

правильно измерять и оценивать уровень своего физического развития;

играть в изученные спортивные и подвижные игры;

осуществлять судейство спортивных и подвижных игр;

показать в каждом тестовом упражнении индивидуально максимальный результат;

оказывать первую помощь при различных травмах;

передвигаться на лыжах с помощью изученных лыжных ходов;

проплывать не менее 25 м любым способом плавания.

Приложение 1
к учебной программе
по учебному предмету
«Физическая культура
и здоровье» для IX класса
учреждений общего среднего
образования с русским языком
обучения и воспитания

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

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

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

Дозирование параметров физической нагрузки

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

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

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ

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

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

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 10 м.

Ходьба 1500, 2000 м выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуются выполнять тестовое упражнение отдельно среди мальчиков и девочек. При небольшой наполняемости класса допускается выполнение упражнения одновременно всеми учащимися. Группа мальчиков (девочек) стартует одновременно.

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется 0 баллов. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 с.

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 мин выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учащийся принимает исходное положение «упор лежа, кисти рук на ширине плеч, ноги вместе». Сохраняя прямое положение туловища и ног, учащийся сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90° 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 м проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 4 x 9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляются 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 (рис. 1).

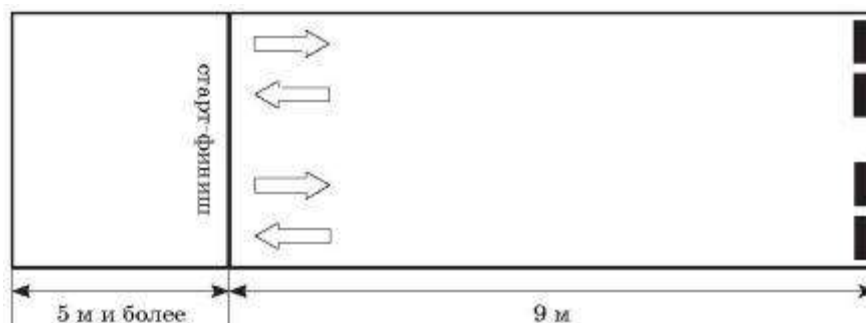


Рис. 1

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

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

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

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 см. 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 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками выполняется в спортивном зале из исходного положения сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии. Используется мяч весом 1 кг. Учащийся удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Наклон вперед из исходного положения сидя на полу. Учащийся садится на пол, со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии ОВ упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рис. 2). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

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

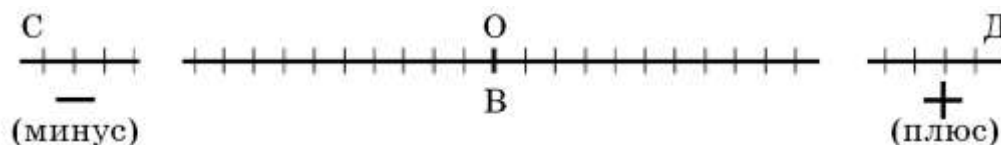


Рис. 2

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 3 с. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

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

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

БАСКЕТБОЛ

Технико-тактические действия. Приемы, способы выполнения и их разновидности. Стойки игрока, передвижения, остановки, держание и ловля мяча, передачи, ведение, броски по кольцу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Персональная защита.

Любительский и профессиональный баскетбол и его зрелищность. Организация и проведение любительских соревнований по баскетболу. Профессиональные подходы к баскетболу. Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве болельщика. Лучшие игроки мира, страны и региона и их достижения.

Повторение пройденного материала: передвижения игрока (ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки); ловля мяча одной и двумя руками; ведение мяча без зрительного контроля со сменой направления и скорости; передачи мяча на месте и в движении; передачи мяча при встречном движении; броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции; броски в движении, штрафной бросок; остановки шагом и прыжком после ведения и передач мяча; плотная опека игрока с мячом и без мяча; выбивание и вырывание мяча; персональная защита.

Ловля высоко летящего мяча: на месте, в прыжке, в движении.

Передачи мяча на месте и в движении, встречные передачи в парах; тройках; в колоннах по воздуху и с отскоком от пола.

Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления и скорости: на месте и в движении, обучение поворотам.

Броски мяча по кольцу: с места (одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции; после передвижений, ускорений, прыжков); в движении (бросок одной рукой снизу, двумя руками снизу; атака корзины по дуге после ведения и двух шагов; атака после двух шагов сходу); в прыжке (после остановки прыжком, шагом).

Финты и сочетания приемов: финт на проход – проход; ведение – поворот – бросок; финт на проход – ведение – поворот – бросок; финт на проход – финт на бросок – проход – бросок.

Накрывание мяча: в парах на месте и в движении.

Перехват мяча в игровых заданиях.

Действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча; выход для отвлечения. Индивидуальные действия игрока с мячом: выход с получением мяча – передача на бросок мяча; выход с получением мяча – бросок мяча; выход с получением мяча – проход с ведением мяча.

ВОЛЕЙБОЛ

Технико-тактические действия. Особенности выполнения игровых приемов (стойки, перемещений, передач, подач, нападающего удара). Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые взаимодействия в нападении и защите.

Любительский и профессиональный волейбол и его зрелищность. Организация и проведение любительских соревнований по волейболу. Профессиональные подходы к волейболу. Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве болельщика. Лучшие игроки мира, страны и региона и их достижения.

Повторение пройденного материала: стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений, с изменением направления; передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений, с изменением направления; подача нижняя прямая на точность; подача верхняя прямая на точность.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменой мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменой мест.

Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 – в 4, из 4 – обратно в 5).

Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 – в 4, из 4 – обратно в 5).

Передача мяча двумя руками сверху через сетку (на месте и после передвижения): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки.

Передача мяча двумя руками снизу через сетку (на месте и после передвижения): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки.

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке: имитации, упражнения с неподвижным мячом, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного учителем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного учителем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Нападающий удар: упражнения для освоения разбега, напрыгивания, упражнения для освоения ударного движения, имитация приема, упражнения с неподвижным мячом, выполнение нападающего удара с набрасывания учителя и партнера, упражнения с собственного подбрасывания.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки, прием мяча в парах, один расположен на задней линии, напротив выполняются подачи (силовые, планирующие, с различной траекторией) с места подачи.

Изменение направления передач: передача в тройках по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 – в 4, из 4 – обратно в 5).

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

При выполнении нападающих ударов: выбор способа отбивания мяча через сетку, имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками, имитация атакующего удара для отвлечения соперника.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3 выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий игрок будет находиться в зоне 2.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху либо двумя руками снизу.

Взаимодействие игроков, принимающих подачу, со связующим игроком: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, если связующий будет находиться в зоне 2, то игрок, принимающий подачу (нападающий удар), должен выполнить доводку мяча в зону 2. Прием с подачи в зону 3 для передачи: занимающийся располагается в зоне 6 (5, 1), подачей мяч направляют игроку, который должен выполнить доводку в зону 3.

Страховка игрока, принимающего подачу: каждый игрок должен быть готов подстраховать партнера, принимающего подачу, особенно у боковых линий. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще. При этом зоны действий перераспределяются между другими игроками. Три игрока расположены на задней линии, один – у сетки, подачу принимает один игрок, остальные страхуют (прием игрока зоны 1 – страхует игрок зоны 6, принимает игрок зоны 6 – страхуют игроки зон 1 и 5, прием игрока зоны 5 – страхует игрок зоны 6).

При проведении учебных игр применять разученные технико-тактические действия.

ГАНДБОЛ

Техника безопасности во время занятий гандболом. Соблюдение требований при подготовке оборудования и инвентаря к факультативным занятиям. Подготовка игрового поля и площадок к занятиям. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах гандболистов. Врачебный

контроль: регулярность прохождения медосмотров, допуск к занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

Технико-тактические действия игроков защиты и нападения. Игровые действия в игре 2 на 3, 3 на 4, 3 на 2, 4 на 3 игрока. Передача мяча вразрез двух защитников, в отрыв с выходом один на один с вратарем.

Технико-тактические действия: финт – обход, отбор – финт – бросок по воротам, создание численного преимущества, обманные действия без мяча и с мячом, игра двух нападающих против трех защитников, игра трех нападающих против двух защитников, заслон, борьба за выгодную позицию.

Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча и с мячом; жонглирование мячами, попеременно правой и левой рукой; ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями; передачи мяча правой и левой рукой, в прыжке, с опоры при параллельном и встречном движении; в парах и тройках остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей; ловля мяча левой рукой, правой рукой, двумя руками, бросок по воротам в прыжке с опоры; броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции; броски по воротам с линии, с угла, семиметровые броски.

ФУТБОЛ

Технико-тактические действия игроков защиты и нападения. Игровые действия в игре 2 на 3, 3 на 4, 3 на 2, 4 на 3 игрока. Передача мяча вразрез двух защитников, в отрыв с выходом один на один с вратарем. Технико-тактические действия: отбор – обводка – передача, отбор – обводка – удар по воротам, создание численного преимущества, обманные действия без мяча и с мячом, игра двух нападающих против трех защитников, игра трех нападающих против двух защитников, заслон вратаря, борьба за выгодную позицию.

Практика судейства игры в футбол. Судейство игры в качестве секретаря, помощника судьи в поле, бокового судьи, судьи в поле.

Игра в футбол, участие в соревнованиях. Игра на стандартном поле полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах учреждения образования, региональных турнирах.

Правила игры. Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча и с мячом.

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

Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями.

Передачи мяча правой и левой ногой, головой при параллельном и встречном движении.

В парах и тройках остановка катящегося мяча правой и левой ногой с последующей передачей.

Остановка ногой и грудью летящего мяча с последующим ударом по воротам.

Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового удара.

Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение – передача, прием – передача, прием – ведение – передача, ведение – удар по воротам, прием – удар по воротам, остановка – передача.

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.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

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

Игра в футбол 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами.

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Замежная мова
(англійская, нямецкая, французская, іспанская, кітайская)»
для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. У сучасным свеце замежная мова разглядаецца як сродак фарміравання і выхавання маральна адказнай асобы, як сродак зносін, пазнання, асэнсавання і інтэрпрэтацыі фактаў іншай культуры. Галоўнае прызначэнне замежных моў – забяспечваць узаемадзеянне і супрацоўніцтва народаў, спрыяць працэсу нацыянальнай самаідэнтыфікацыі і культурнага самавызначэння асобы ва ўмовах полікультурнага асяроддзя; павышаць гатоўнасць чалавека да асобаснай і прафесійнай самарэалізацыі праз выкарыстанне замежнай мовы нараўне з роднай мовай. Валоданне замежнымі мовамі – важная перадумова адаптацыі чалавека да жыцця ў глабалізаваным свеце.

2. Вучэбны прадмет «Замежная мова» прызначаны служыць фарміраванню полікультурнай асобы. Адапаведна працэс навучання замежнай мове накіраваны на падрыхтоўку вучняў да розных форм адносін і зносін паміж індывідамі і групамі, якія належаць да розных культур.

3. Магчымасці вучэбнага прадмета «Замежная мова» ў падрыхтоўцы вучня да міжкультурнай камунікацыі надзвычай вялікія. Вучань далучаецца да духоўнага багацця іншых народаў; у яго фарміруецца вобраз свету, які адпавядае сацыяльным, палітычным і культурным рэаліям сучаснай рэчаіснасці; фарміруецца другасная кагнітыўная свядомасць, якая забяспечвае ўвесь комплекс іншамоўнай камунікатыўнай дзейнасці; адбываецца развіццё маўленчых працэсаў і маўленчых механізмаў, здольнасцей перадаваць падчас іншамоўных зносін уласныя думкі і пачуцці; узнікаюць перадумовы для развіцця асобы праз узбагачэнне эмацыянальна-пачуццёвай сферы. Моўныя здольнасці фарміруюцца ў адзінстве спараджэння і ўспрымання маўлення.

4. Мэты навучання замежнай мове:

4.1. генеральная мэта навучання замежнай мове заключаецца ў фарміраванні вучняў як суб'ектаў міжкультурнай камунікацыі праз авалоданне імі іншамоўнай камунікатыўнай кампетэнцыі і развіццё ў іх якасцей полікультурнай асобы, запатрабаваных сучасным інфармацыйным грамадствам ва ўмовах глабалізацыі. Генеральная мэта прадугледжвае пастаноўку і рэалізацыю адукацыйных, развіццёвых і выхаваўчых мэт у іх адзінстве;

4.2. адукацыйныя мэты: моўнае і маўленчае развіццё асобы вучня шляхам забеспячэння практычнага авалодання замежнай мовай як эфектыўным сродкам зносін у адзінстве яго кагнітыўнай, камунікатыўнай і экспрэсіўнай функцый; засваенне і актуалізацыя ведаў пра вывучаемую замежную мову; авалоданне навыкамі і ўменнямі іншамоўнай маўленчай дзейнасці (ўспрымання і разуменне іншамоўнага маўлення на слых, гаварэнне, чытанне, пісьмовае маўленне);

4.3. развіццёвыя мэты: забеспячэнне кагнітыўнага, камунікатыўнага і эмацыянальнага развіцця вучняў; авалоданне спосабамі фарміравання і фармулявання думкі на замежнай мове; развіццё лінгвістычнага кампанента гуманітарнага мыслення; узбагачэнне эмацыянальна-пачуццёвай сферы асобы;

4.4. выхаваўчыя мэты: забеспячэнне ўзбагачэння духоўнага свету вучняў, выхавання ў іх культуры мыслення, пачуццяў, паводзін; развіццё гуманістычных каштоўнасцей

арыентацый, уменняў ажыццяўляць зносіны ў кантэксце дыялогу культур; фарміраванне псіхалагічнай гатоўнасці да міжмоўнай міжкультурнай камунікацыі; адаптацыя асобы да іншага сацыяльнага асяроддзя.

5. Задачы вучэбнага прадмета «Замежная мова»:

развіццё камунікатыўнай культуры вучняў, засваенне імі вуснай і пісьмовай мовы на ўзроўні, які з'яўляецца дастатковым для адэкватнай трактоўкі інфармацыі, што перадаецца і прымаецца;

кагнітыўнае развіццё вучняў, якое выяўляецца ў пераструктураванні асобных фрагментаў індывідуальнага вобраза карціны свету і ўспрымання свету вывучаемай мовы праз штучна фарміруемы ў свядомасці лінгвадыдактычны канструкт, што дазваляе ўспрымаць пазнавальны свет у адпаведнасці з яго (гэтага свету) уласнымі сацыяльнымі, палітычнымі, культурнымі, моўнымі рэаліямі, а не з дапамогай прамого перакладу на гэту мову схем роднай, нацыянальнай карціны свету;

сацыякультурнае развіццё асобы, арыентаванае на ўспрымання «іншага» ў яго непадобнасці праз пазнанне каштоўнасцей новай культуры ў дыялогу з роднай; супастаўленне вывучаемай мовы з роднай і культуры гэтай мовы з нацыянальнай; фарміраванне ўменняў прадстаўляць сваю краіну і культуру ва ўмовах іншамоўных міжкультурных зносін;

развіццё каштоўнасцей арыентацый вучняў, якое ажыццяўляецца шляхам фарміравання гуманістычнай пазіцыі асобы праз стварэнне ўмоў для ўзбагачэння адпаведнага канструктыўнага вопыту эмацыянальна-пачуццёвых адносін як найважнейшага фактару ўзнікнення ў чалавека становага ўспрымання «іншага», паважлівага стаўлення да яго, прызнання разнастайнасці культур; з'яўленне ў вучняў імкнення да супрацоўніцтва і ўзаемадзеяння з іншымі народамі;

развіццё матывацыі да вывучэння замежнай мовы праз фарміраванне патрэбнасцей лепш і дакладней разумець навакольны свет і быць зразуметым ім; усведамленне важнасці валодання замежнай мовай для сацыялізацыі ў сучасным свеце;

развіццё самаадукацыйнага патэнцыялу вучняў, забеспячэнне іх гатоўнасці да самастойнай работы над мовай, у тым ліку неабходнымі тэхнікамі вучэбна-пазнавальнай працы, стратэгіямі самааналізу, саманазірання.

6. У якасці комплексных характарыстык, якія выражаюць змест задач, разглядаюцца кампетэнцыі, таму што яны задаюць нормы і патрабаванні да валодання замежнай мовай, якія дазваляюць прасачыць ступень сумеснай рэалізацыі мэт і задач.

Міжкультурная кампетэнцыя – стратэгічная кампетэнцыя, валоданне якой заклікана забяспечваць асэнсаванне вучнямі іншай сацыякультуры, пазнанне імі сэнсавых арыенціраў іншага лінгвасоцыуму, уменне бачыць падабенства і адрозненні паміж культурамі і ўлічваць іх у працэсе іншамоўных зносін.

Камунікатыўная кампетэнцыя – валоданне сукупнасцю маўленчых, моўных, сацыякультурных норм вывучаемай мовы, а таксама кампенсаторнымі і вучэбна-пазнавальнымі ўменнямі, якія дазваляюць выпускніку ўстановы агульнай сярэдняй адукацыі рашаць маўленчыя, адукацыйныя, пазнавальныя і іншыя задачы, што стаяць перад ім. У склад гэтай інтэграцыйнай кампетэнцыі ўваходзяць моўная, маўленчая, сацыякультурная, вучэбна-пазнавальная, кампенсаторная кампетэнцыі, якія разглядаюцца як субкампетэнцыі.

Маўленчая кампетэнцыя – сукупнасць навыкаў і ўменняў маўленчай дзейнасці (гаварэнне, успрымання маўлення на слых, чытанне і пісьмовае маўленне), веданне норм маўленчых паводзін; набыццё на гэтай аснове вопыту іх выкарыстання для пабудовы лагічнага і звязнага па форме і змесце выказвання, а таксама для тлумачэння сэнсу выказванняў іншых людзей.

Моўная кампетэнцыя – сукупнасць моўных ведаў аб правілах функцыянавання моўных сродкаў (фанетычных, арфаграфічных, лексічных і граматычных) у маўленні і навыкаў іх выкарыстання з камунікатыўнымі мэтамі.

Сацыякультурная кампетэнцыя – сукупнасць ведаў пра нацыянальна-культурную спецыфіку краін вывучаемай мовы, уменняў будаваць свае маўленчыя і немаўленчыя

паводзіны ў адпаведнасці з гэтай спецыфікай, уменняў прадстаўляць на гэтай аснове сваю краіну і яе культуру ва ўмовах іншамовных міжкультурных зносін.

Кампенсаторная кампетэнцыя – сукупнасць уменняў выкарыстоўваць дадатковыя вербальныя і невербальныя сродкі для рашэння камунікатыўных задач ва ўмовах дэфіцыту наяўных моўных сродкаў.

Вучэбна-пазнавальная кампетэнцыя – сукупнасць агульных і спецыяльных вучэбных уменняў, неабходных для ажыццяўлення самастойнай дзейнасці па авалоданні замежнай мовай, вопыт іх выкарыстання.

Паслядоўнае і ўзаемазвязанае авалоданне абазначанымі ключавымі кампетэнцыямі забяспечвае фарміраванне ў вучняў адпаведных кампетэнтнасцей.

7. У сваёй сукупнасці мэты і задачы прадугледжваюць праектаванне і арганізацыю адукацыйнага працэсу на аснове патрабаванняў асобна арыентаванага, кампетэнтнага, камунікатыўнага, кагнітыўнага і сацыякультурнага падыходаў у іх адзінстве. Адсюль вынікае, што ў якасці важнейшых прынцыпаў ажыццяўлення адукацыйнага працэсу вызначаюцца наступныя:

забеспячэнне разумення культуры і ладу жыцця іншага народа і гатоўнасці «ўспрымаць іншага ў яго непадобнасці», усведамленне вучнямі прыналежнасці да роднай культуры;

адзінства рэалізацыі камунікатыўнай, культурна-прагматычнай і аксіялагічнай функцый вывучаемай мовы;

арыентацыя працэсу навучання на забеспячэнне дыялогу культур на аснове ўсебаковага ўліку ўзаемасувязей: мова – мысленне – культура;

забеспячэнне сацыялізацыі вучняў сродкамі замежнай мовы;

арганізацыя навучання замежнай мове як сродку іншамовных зносін на аснове мадэліравання сітуацый міжкультурнай камунікацыі.

8. Канструяванне працэсу навучання патрабуе выкарыстання сучасных адукацыйных тэхналогій (сацыяльных, інфармацыйна-камунікацыйных, інтэрактыўных і інш.). На вучэбных занятках неабходна мадэліраваць сітуацыі міжкультурных зносін, актыўна ўжываць метады праблемнага навучання і эўрыстычныя метады, выкарыстоўваць розныя формы работы (парныя, групавыя, індывідуальныя і інш.). Выбар форм і метадаў навучання і выхавання вызначаецца настаўнікам самастойна на аснове мэт і задач вывучэння пэўнай тэмы, сфармуляваных у вучэбнай праграме патрабаванняў да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў.

9. Змест вучэбнага прадмета «Замежная мова» вызначаецца ў адзінстве прадметнага і эмацыянальна-каштоўнага кампанентаў.

Эмацыянальна-каштоўнасны кампанент зместу адукацыі ўключае сукупнасць адносін асобы да сусветнай моўнай і культурнай спадчыны, да працэсу авалодання ёй з мэтай асобнага росту; забяспечвае набыццё вопыту іншамовных зносін шляхам рэфлексіі, самапазнання, самавызначэння. Працэс авалодання замежнай мовай набывае для вучня асобны сэнс.

Прадметны змест адукацыі ўключае наступныя кампаненты:

сферы зносін і прадметна-тэматычны змест маўлення;

віды маўленчай дзейнасці і моўны матэрыял;

сацыякультурныя веды: культуразнаўчыя, краіназнаўчыя і лінгвакраіназнаўчыя;

кампенсаторныя і вучэбна-пазнавальныя ўменні і навыкі самастойнай работы з іншамовным матэрыялам.

Прадметны кампанент зместу забяспечвае валоданне замежнай мовай як сродкам міжкультурных зносін.

Адбор зместу вучэбнага матэрыялу, які падлягае засваенню, ажыццяўляецца на аснове наступных метадалагічных арыенціраў:

накіраванасць педагагічнага працэсу на падрыхтоўку да міжкультурных зносін;

усебаковы ўлік узаемасувязей: мова – мысленне – культура;

прад'яўленне каштоўнасцей пазнавальнай культуры ў дыялогу з роднай;

інтэграцыя моўнага, сацыякультурнага, аксіялагічнага кампанентаў зместу навучання;

аўтэнтычнасць і каштоўнасць і значнасць іншамоўных матэрыялаў;

адпаведнасць вучэбнага матэрыялу сучасным гутарковым нормам вывучаемай мовы.

Структураванне вучэбнага матэрыялу ажыццяўляецца на аснове наступных патрабаванняў:

бесперапыннае канцэнтрычнае прад'яўленне і назапашванне ведаў;

паэтапнае фарміраванне навыкаў і ўменняў;

пераемнасць этапаў працэсу авалодання замежнай мовай;

пастаянная апора на моўны, маўленчы і асобны суб'ектны вопыт вучняў;

спалучанасць у авалоданні маўленнем і сістэмай мовы;

стварэнне магчымасцей для фарміравання ўменняў самастойнай работы з іншамоўнымі інфармацыйнымі крыніцамі з мэтай самаадукацыі.

Спецыфіка зместу моўнай адукацыі прадугледжвае паслядоўны ўлік у адукацыйным працэсе наступных асноўных палажэнняў камунікатыўна арыентаванага навучання:

ажыццяўленне адукацыйнага працэсу ва ўмовах, набліжаных да рэальных зносін;

мадэліраванне сітуацый зносін, якія стымулююць вучняў да рашэння камунікатыўных задач у працэсе вывучэння замежнай мовы;

выкарыстанне камунікатыўна арыентаваных заданняў на аснове імітацыйных, гульнявых і свабодных зносін;

сітуацыйна абумоўленае авалоданне лексікай і граматыкай вывучаемай мовы;

актыўнае ўцягванне вучняў у працэс зносін у якасці маўленчых партнёраў;

стварэнне матывацыйнай гатоўнасці і патрэбнасці вучняў ва ўспрыманні і засваенні вучэбнага матэрыялу ва ўмовах, набліжаных да рэальных зносін.

10. Сферы зносін і прадметна-тэматычны змест маўлення:

сацыяльна-бытавая сфера: міжасобныя адносіны; здаровы лад жыцця; свет моды;

вучэбна-працоўная сфера: вучоба;

сацыяльна-культурная сфера: сучасныя сродкі камунікацыі; культурны вольны час;

сацыяльна-пазнавальная сфера: надвор'е і клімат.

11. Маўленчыя ўменні:

успрыманне і разуменне маўлення на слых – уменні разумець іншамоўнае маўленне ў працэсе непасрэдных зносін з суб'яседнікам, уменні разумець разнажанравыя аўдыя- і відэатэксты з рознай паўнатай і дакладнасцю пранікнення ў іх змест;

гаварэнне – уменні ажыццяўляць дыялагічныя, маналагічныя і полілагічныя зносіны ў адпаведнасці з мэтамі, задачамі і ўмовамі камунікацыі з захаваннем норм маўленчага і немаўленчага этыкету;

чытанне – уменні чытаць і разумець разнажанравыя тэксты з рознай паўнатай і дакладнасцю пранікнення ў іх змест у залежнасці ад віду чытання і далейшага выкарыстання інфармацыі;

пісьмовае маўленне – уменні прадудыраваць розныя віды пісьмовых тэкстаў у адпаведнасці з нормамі, прынятымі ў краінах вывучаемай мовы, з улікам камунікатыўных задач і адрасата.

12. Моўныя веды і навыкі:

веды пра сістэму вывучаемай мовы, аб правілах функцыянавання моўных сродкаў (фанетычных, лексічных, граматычных) у маўленні і навыкі іх выкарыстання з камунікатыўнымі мэтамі.

13. Сацыякультурныя веды і ўменні:

веданне сацыякультурнага кантэксту сваёй краіны і краін вывучаемай мовы, уменні наладжваць свае маўленчыя і немаўленчыя паводзіны ў адпаведнасці з іх спецыфікай, прадстаўляць сваю краіну і яе культуру ва ўмовах іншамоўных міжкультурных зносін.

14. Кампенсаторныя ўменні:

уменні выкарыстоўваць розныя вербальныя і невербальныя сродкі для кампенсацыі прабелаў у камунікацыі ва ўмовах дэфіцыту моўных сродкаў, недахопу маўленчага і сацыяльнага вопыту.

15. Вучэбна-пазнавальныя ўменні:

агульныя і спецыяльныя вучэбныя ўменні, неабходныя для ажыццяўлення самастойнай пазнавальнай дзейнасці па авалоданні іншамой мовай маўленнем і культурай краін вывучаемай мовы.

16. Змест навучання прадстаўлены ў вучэбнай праграме па вучэбным прадмеце «Замежная мова (англійская, нямецкая, французская, іспанская, кітайская)» (далей – вучэбная праграма) праз прадметна-тэматычны змест зносін, патрабаванні да практычнага валодання відамі маўленчай дзейнасці, моўны матэрыял (фанетыка, лексіка, граматыка).

Патрабаванні да практычнага валодання відамі маўленчай дзейнасці: працягласць гучання тэксту, колькасць рэплік на кожнага суб'екта ў дыялагічным маўленні, аб'ём выказвання ў маналагічным маўленні, аб'ём тэксту для чытання, аб'ём тэксту для пісьмовага маўлення – задаюць асноўныя параметры для ўсіх відаў маўленчай дзейнасці. Дадзеныя параметры, а таксама аб'ём прадуктыўнага і рэцэптыўнага лексічнага мінімуму пазначаюцца наступным чынам: першая лічба – патрабаванні для базавага ўзроўню, другая – для павышанага ўзроўню. Напрыклад, працягласць гучання тэксту: 2–2,5 хвілін; прадуктыўны мінімум: 230–280 лексічных адзінак; рэцэптыўны мінімум: 200–280 лексічных адзінак; агульны аб'ём прадуктыўнай лексікі: 1510–1740 лексічных адзінак; агульны аб'ём рэцэптыўнай лексікі: 910–1360 лексічных адзінак.

Граматычны матэрыял, які падлягае вывучэнню, аднолькавы для ўсіх відаў устаноў агульнай сярэдняй адукацыі. Патрабаванні да валодання граматычным матэрыялам адрозніваюцца аб'ёмам яго прадуктыўнага засваення.

Адрозненні ў авалоданні замежнай мовай пры яе вывучэнні на базавым і павышаным узроўнях выяўляюцца ў наступных параметрах:

- аб'ём засвоенага прадуктыўнага і рэцэптыўнага лексічнага матэрыялу;
- колькасць прадуктыўнага засвоенага граматычнага матэрыялу;
- ступень складанасці і колькасць камунікатыўных задач, якія рашаюцца;
- ступень самастойнасці ў інтэрпрэтацыі з'яў міжкультурнай камунікацыі;
- ступень падрыхтаванасці да ажыццяўлення маўленчых і немаўленчых паводзін адэкватна сацыякультурнай спецыфіцы краіны вывучаемай мовы;

узровень гатоўнасці да самастойнай дзейнасці вучняў па авалоданні замежнай мовай.

Больш высокія патрабаванні да валодання моўным і маўленчым матэрыялам на павышаным узроўні забяспечаць больш высокі ўзровень фарміравання ў вучняў моўных навыкаў і маўленчых уменняў, што будзе выяўляцца ў іх здольнасці больш якасна рашаць вучэбныя камунікатыўныя задачы.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА (105/175 гадзін)

Сфера зносін	Прадметна-тэматычны змест	Камунікатыўныя задачы
		У канцы навучальнага года вучань павінен умець
Сацыяльна-бытавая	Міжасобасныя адносіны	Расказаць пра міжасобасныя адносіны (каханне, павага, сяброўства, адказнасць, клопат); распытаць пра міжасобасныя адносіны (каханне, павага, сяброўства, адказнасць, клопат); расказаць пра свае адносіны са сваякамі, сябрамі; параіць, як вырашыць праблему (базавы і павышаны ўзроўні); абмеркаваць праблему адносін паміж пакаленнямі (павышаны ўзровень)
	Здаровы лад жыцця	Абмеркаваць карысныя і шкодныя звычкі; расказаць аб прынцыпах здоровага харчавання і выказаць свае адносіны да іх; даць рэкамендацыі па вядзенні здоровага ладу жыцця (базавы і павышаны ўзроўні); расказаць пра недамаганні і звярнуцца па параду; пераканаць суб'екта ў неабходнасці здоровага ладу жыцця (павышаны ўзровень)

	Свет моды	Расказаць пра ўласныя перавагі ў адзенні; распытаць субяседніка пра яго перавагі ў адзенні; выказаць меркаванне адносна школьнай формы і абгрунтаваць яго; выказаць свае адносіны да маладзёжнай моды (базавы і павышаны ўзроўні); абмеркаваць сучасныя тэндэнцыі ў модзе (павышаны узровень)
Вучэбна-працоўная	Вучоба	Расказаць аб праблемах, звязаных з вучобай; распытаць сябра пра поспехі і цяжкасці ў вучобе; даць парады/рэкамендацыі для павышэння эфектыўнасці вучобы; абмеркаваць магчымасці далейшай адукацыі; даказаць важнасць добрай вучобы для выбару будучай прафесіі (базавы і павышаны ўзроўні); прааналізаваць свой стыль вучэбнай дзейнасці (павышаны узровень)
Сацыяльна-культурная	Сучасныя сродкі камунікацыі	Расказаць пра найбольш значныя навуковыя вынаходствы ў сферы камунікацый (камп'ютар, мабільны тэлефон, глабальная камп'ютарная сетка Інтэрнэт (далей – Інтэрнэт)); абмеркаваць ролю камп'ютара/Інтэрнэту ў сучасным жыцці; абмеркаваць праблемы, абумоўленыя распаўсюджаннем камп'ютарных тэлекамунікацый (базавы і павышаны ўзроўні); даказаць перавагу выкарыстання сучасных сродкаў камунікацыі; выказаць меркаванне пра перспектывы развіцця сродкаў камунікацыі (павышаны узровень)
Сацыяльна-пазнавальная	Культурны вольны час	Расказаць пра розныя формы вольнага часу; растлумачыць свае перавагі ў сферы вольнага часу; распытаць (за межамі) сябра пра перавагі ў сферы вольнага часу; расказаць пра цікавыя музеі; параіць наведаць музей; распытаць пра наведванне музея/тэатра/кінатэатра (базавы і павышаны ўзроўні); падзяліцца ўражаннямі пра наведванне культурнага мерапрыемства; аргументаваць сваё меркаванне наконт перавагі ў сферы вольнага часу (павышаны узровень)
	Надвор'е і клімат	Расказаць пра кліматычныя асаблівасці Рэспублікі Беларусь; распытаць пра кліматычныя асаблівасці краін вывучаемай мовы; прадставіць кароткі прагноз надвор'я; абмеркаваць планы на адпачынак з улікам прагнозу надвор'я; (базавы і павышаны ўзроўні); паведаміць пра стыхійныя бедствы ў розных рэгіёнах свету; абмеркаваць узаемасувязь надвор'я, клімату, здароўя і дзейнасці чалавека (павышаны ўзровень)

ПАТРАБАВАННІ ДА ПРАКТЫЧНАГА ВАЛОДАННЯ ВІДАМІ МАЎЛЕНЧАЙ ДЗЕЙНАСЦІ

Успрыманне і разуменне маўлення на слых

Вучні павінны разумець на слых іншамоўныя тэксты дыялагічнага і маналагічнага характару, якія прад'яўляюцца настаўнікам і ў гука- і відэазапісе, у натуральным тэмпе, з рознай паўнатай і дакладнасцю пранікнення ў іх змест:

вылучаць асноўную інфармацыю ў тэкстах, якія змяшчаюць 2–3 % незнаёмых слоў, значэнне якіх можна зразумець з дапамогай моўнай або кантэкстуальнай здагадкі;

адносна поўна разумець тэксты, якія змяшчаюць 1–2 % незнаёмых слоў, значэнне якіх можна зразумець з дапамогай здагадкі.

Віды тэкстаў: апавяданне, інтэрв'ю, аб'ява, размова па тэлефоне, фрагмент радыёпраграмы/відэафільма, песня.

Працягласць гучання тэксту – 2–2,5 мінуты.

Гаварэнне

Дыялагічнае маўленне

Вучні павінны ўмець:

запытваць і паведамляць інфармацыю, вызначаную прадметна-тэматычным зместам зносін;

выказваць сваё меркаванне і даведвацца пра адносіны суб'яднага да атрыманага інфармацыі;

падтрымліваць або абв'яргаць меркаванне суб'яднага, аргументаваць свой пункт гледжання.

Віды дыялогу: дыялог-распытванне, дыялог – абмен думкамі, інтэрв'ю, дыялог – пабуджэнне да дзеяння, дыялог-разважанне.

Колькасць рэплік на кожнага суб'яднага – 6–7.

Маналагічнае маўленне

Вучні павінны ўмець:

рабіць падрыхтаваныя і невялікія непадрыхтаваныя паведамленні па тэме/праблеме/сітуацыі;

апісваць і параўноўваць прадметы, факты і з'явы;

расказваць пра пачутае/прачытанае/убачанае;

спалучаць апісанне і апавяданне з элементамі разважання і выказваннем уласнай ацэнкі.

Віды маналагічнага выказвання: апісанне, апавяданне, разважанне, ацэначнае меркаванне.

Аб'ём выказвання не меншы за 10–14 фраз.

Чытанне

Вучні павінны разумець тэксты з рознай паўнатай і дакладнасцю пранікнення ў іх змест у залежнасці ад віду чытання:

асноўны змест аўтэнтычных / часткова адаптаваных мастацкіх і навукова-папулярных тэкстаў (азнаямленчае чытанне);

поўна і дакладна разумець змест аўтэнтычных / часткова адаптаваных мастацкіх і навукова-папулярных тэкстаў (вывучальнае чытанне).

Вучні павінны ўмець:

знаходзіць неабходную / цікавую для вучня інфармацыю ў тэкстах публіцыстычнага і прагматычнага характару (праглядальнае чытанне);

ацэньваць важнасць і навізну выбранай інфармацыі і выказваць свае адносіны да яе.

Тэксты, прызначаныя для разумення асноўнага зместу (азнаямленчае чытанне), могуць уключаць да 3–4 % незнаёмых слоў, пра значэнне якіх можна здагадацца. Аб'ём тэксту – прыкладна 2600–3500 друкаваных знакаў з прабеламі.

Тэксты для вывучальнага чытання могуць уключаць да 2–3 % незнаёмых слоў, раскрыццё значэння якіх магчыма пры выкарыстанні двухмоўнага слоўніка. Аб'ём тэксту – прыкладна 2100–3000 друкаваных знакаў з прабеламі.

Віды тэкстаў: артыкул у маладзёжным часопісе, навукова-папулярны артыкул, буклет музея, пісьмо, e-mail, афіша, праграма спектакля.

Пісьмовае маўленне

Вучні павінны ўмець прадукцыраваць нескладаныя віды пісьмовых тэкстаў у адпаведнасці з нормамі, прынятымі ў краіне вывучаемай мовы:

пісаць віншаванні, запрашэнні, асабістыя лісты;

пісаць кароткую аўтабіяграфію;

коратка выказваць змест праслуханага/прачытанага тэксту;

пісаць міні-сачыненне па прапанаванай тэме.

Аб'ём тэксту не меншы за 90–130 слоў.

МОЎНЫ МАТЭРЫЯЛ

АНГЛІЙСКАЯ МОВА

Фанетыка

Націск у вытворных словах. Выкарыстанне інтанацыі для выказвання пачуццяў і эмоцый.

Лексіка

Прадуктыўны мінімум: 230–280 лексічных адзінак.

Рэцэптыўны мінімум: 200–280 лексічных адзінак.

Агульны аб'ём прадуктыўнай лексікі: 1510–1740 лексічных адзінак.

Агульны аб'ём рэцэптыўнай лексікі: 910–1360 лексічных адзінак.

Словаўтварэнне: суфіксы назоўнікаў -ty, -ist, -ship; прыстаўкі un-, in-.

Граматыка

Граматычны матэрыял для прадуктыўнага засваення

Марфалогія

Артыкль: артыкль з уласнымі імёнамі (назвы тэатраў, музеяў, кінатэатраў); артыкль з назвамі вынаходстваў і сродкаў камунікацыі (тэлефон, камп'ютар, інтэрнэт); артыкль з абстрактнымі назоўнікамі (love, care, friendship, responsibility).

Прыметнік: прыметнікі і прыслоўі, якія цяжка распазнаць (hard – hardly, good – well, late – lately, bad – badly).

Займеннік: абсалютныя прыналежныя займеннікі, неазначальныя займеннікі other, another.

Дзеяслоў: спосабы выражэння дзеянняў у будучым (Present Simple, Present Continuous, Future Simple).

Прыслоўе: ступені параўнання прыслоўяў.

Прыназоўнік: прыназоўнікі з назоўнікамі.

Сінтаксіс

Параўнальныя сказы the more ... the better. Складаназалежны сказ з рознымі даданымі сказамі.

Граматычны матэрыял для рэцэптыўнага засваення

Лексіка

Словаўтварэнне: прыстаўкі dis-, mis-, over-.

Марфалогія

*Займеннік: адносныя займеннікі what, where, why, when.

Мадалны дзеяслоў: can't, could, may, might, must з рознымі відамі інфінітыва для выражэння меркавання пра магчымасць/немагчымасць выканання дзеянняў.

Інфінітыў: віды інфінітыва (Indefinite, Continuous, Perfect, Perfect Continuous).

Злучнік: for, since.

Сінтаксіс

*Ускосная мова.

* Дадзеныя граматычныя з'явы прадугледжаны для прадуктыўнага засваення (пры вывучэнні вучэбнага прадмета на павышаным узроўні).

НЯМЕЦКАЯ МОВА

Фанетыка

Рытм у сказе (націскныя і ненаціскныя словы ў складаных сказах).

Інтанацыя сказаў з аднароднымі членамі. Інтанацыя сказаў з інфінітывам з часціцай zu.

Лексіка

Прадуктыўны мінімум: 230–280 лексічных адзінак.

Рэцэптыўны мінімум: 200–280 лексічных адзінак.

Агульны аб'ём прадуктыўнай лексікі: 1510–1740 лексічных адзінак.

Агульны аб'ём рэцэптыўнай лексікі: 910–1360 лексічных адзінак.

Словаўтварэнне: суфіксы прыметнікаў -sam, -los.

Граматыка

Граматычны матэрыял для прадуктыўнага засваення

Марфалогія

Назоўнік: род назоўнікаў (сістэматызацыя). Асобы від скланення назоўнікаў. Скланенне назоўнікаў (сістэматызацыя). Спосабы ўтварэння множнага ліку назоўнікаў: -e, -e; -er, -er; -Ø, -Ø; -en, -n; -s.

Артыкль: азначальны артыкль, калі пасля назоўнікаў стаіць назоўнік у родным склоне або назоўнік з прыназоўнікам. Азначальны, неазначальны артыкль, адсутнасць артыкля (сістэматызацыя).

Прыметнік: скланенне прыметнікаў, перад якімі адсутнічае суправаджальнае слова. Скланенне прыметнікаў у множным ліку.

Дзеяслоў: часавая форма будучага часу Futurum I Aktiv. Часавыя формы дзеяслова ў незалежным стане (сістэматызацыя). Часавыя формы дзеяслова ў залежным стане: Präsens Passiv, Präteritum Passiv.

Інфінітыў: інфінітыў без часціцы zu пасля мадалных дзеясловаў; дзеясловаў успрымання sehen, hören; дзеясловаў, якія абазначаюць рух (у функцыі акалічнасці); дзеяслова bleiben.

Інфінітыў з часціцай zu пасля групы дзеясловаў: anfangen, beginnen, beschließen, bitten, einladen, erlauben, erinnern, gelingen, empfehlen, raten, hoffen, planen, vergessen, versprechen, versuchen, verbieten; пасля звароту es gibt; пасля выражэнняў Freude / Spaß machen; пасля канструкцый sein + прыметнік/дзеепрыметнік (es ist gesund / schlecht / höflich / interessant / leicht / schwer / (un)möglich / erlaubt / verboten); haben + абстрактны назоўнік (haben + Absicht / Angst / Grund / Lust / Möglichkeit / Problem / Schwierigkeit / Zeit).

Прыназоўнік: прыназоўнікі часу і месца (сістэматызацыя). Прыназоўнікі von, durch для ўказання на носбіта дзеяння ў пасіўных сказах.

Сінтаксіс

Складаназалежныя сказы: даданыя сказы мэты са злучнікамі damit.

Граматычны матэрыял для рэцэптыўнага засваення

Марфалогія

Інфінітыў: інфінітыўныя звароты *statt ... zu + Infinitiv; ohne ... zu + Infinitiv*.

Прыназоўнік: прыназоўнікі *wegen, trotz*, якія патрабуюць роднага склону.

****Прыназоўнік *mit* для ўказання на носьбіта дзеяння ў пасіўных сказах.**

**** Дадзеныя граматычныя з'явы прадугледжаны для рэцэптыўнага засваення (пры вывучэнні вучэбнага прадмета на павышаным узроўні).**

Сінтаксіс

Сказы са злучнікамі *sowohl ... als auch*.

ФРАНЦУЗСКАЯ МОВА

Фанетыка

Ітанацыя асноўных тыпаў простага, складаназлучанага і складаназалежнага сказаў.

Лексіка

Прадуктыўны мінімум: 230–280 лексічных адзінак.

Рэцэптыўны мінімум: 200–280 лексічных адзінак.

Агульны аб'ём прадуктыўнай лексікі: 1510–1740 лексічных адзінак. Агульны аб'ём рэцэптыўнай лексікі: 910–1360 лексічных адзінак.

Граматыка

Граматычны матэрыял для прадуктыўнага засваення

Марфалогія

Назоўнік: жаночы род назоўнікаў, якія абазначаюць прафесію.

Артыкль: ужыванне артыкляў з абстрактнымі назоўнікамі (з'явы прыроды); ужыванне артыкляў з геаграфічнымі назвамі.

Займеннік: адносныя займеннікі *qui, que, où* (паўтарэнне), адсны займеннік *dont*. Сістэматызацыя асабовых займеннікаў.

Дзеяслоў: умоўны лад *le conditionnel présent*; дапасаванне часоў (план цяперашняга).

Прыслоўе: асобныя формы ўтварэння ступеней параўнання.

Сінтаксіс

Сістэматызацыя асноўных тыпаў простага, складаназлучанага і складаназалежнага сказаў. Ужыванне часоў ва ўмоўным даданым сказе пасля злучніка *si: le présent de l'indicatif, l'imparfait de l'indicatif*.

Граматычны матэрыял для рэцэптыўнага засваення

Марфалогія

Дзеяслоў: перадпрошлы час *le plus-que-parfait*. Безасабовая форма дзеяслова *le participe passé* ў значэнні прыметніка.

Абвесны лад *le subjonctif présent*.

***Умоўны лад *le conditionnel passé*.**

Сінтаксіс

Ускоснае пытанне, ускосная мова.

ІСПАНСКАЯ МОВА

Фанетыка

Удасканаленне слыхавымаўленчых навыкаў вучняў на аснове вывучаемага лексіка-граматычнага матэрыялу.

Лексіка

Прадуктыўны мінімум: 230–280 лексічных адзінак.

Рэцэптыўны мінімум: 200–280 лексічных адзінак.

Агульны аб'ём прадуктыўнай лексікі: 1510–1740 лексічных адзінак. Агульны аб'ём рэцэптыўнай лексікі: 910–1360 лексічных адзінак.

Словаўтварэнне: суфіксы назоўнікаў -ісія, -ісію; суфікс прыметнікаў -al, суфікс прыслоўяў -mente.

Граматыка

Граматычны матэрыял для прадуктыўнага засваення

Марфалогія

Potencial simple ў мадальным значэнні.

Дзеепрыметнік: сістэматызацыя ўжывання форм participio pasado ў функцыі азначэння, канструкцыя estar + participio pasado.

Прыслоўе: прыслоўі спосабу дзеяння.

Сінтаксіс

Дапасаванне часоў пры замене прастай мовы на ўскосную.

Граматычны матэрыял для рэцэптыўнага засваення

Марфалогія

*Дзеяслоў: формы, значэнне і ўжыванне дзеясловаў у pretérito perfecto de subjuntivo.

*Формы, значэнне і ўжыванне дзеясловаў у pretérito imperfecto de subjuntivo.

Сінтаксіс

*Складаназалежныя сказы з умоўнымі даданымі сказамі II тыпу.

КІТАЙСКАЯ МОВА ПАТРАБАВАННІ ДА ПРАКТЫЧНАГА ВАЛОДАННЯ ВІДАМІ МАЎЛЕНЧАЙ ДЗЕЙНАСЦІ

Успрыманне і разуменне маўлення на слых

Вучні павінны разумець на слых іншамовныя тэксты дыялагічнага і маналагічнага характару, якія прад'яўляюцца настаўнікам і ў гука- і відэазапісе, у натуральным тэмпе, з рознай паўнатай і дакладнасцю пранікнення ў іх змест:

вылучаць асноўную інфармацыю ў тэкстах, якія змяшчаюць 2–3 % незнаёмых слоў, значэнне якіх можна зразумець з дапамогай моўнай або кантэкстуальнай здагадкі;

адносна поўна разумець тэксты, якія змяшчаюць 1–2 % незнаёмых слоў, значэнне якіх можна зразумець з дапамогай здагадкі.

Віды тэкстаў: апавяданне, інтэрв'ю, аб'ява, размова па тэлефоне, фрагмент радыёпраграмы/відэафільма, песня.

Працягласць гучання тэксту – 2–2,5 хвіліны.

Гаварэнне

Дыялагічнае маўленне

Вучні павінны ўмець:

запытваць і паведамляць інфармацыю, вызначаную прадметна-тэматычным зместам зносін;

выказваць сваё меркаванне і даведвацца пра адносіны суб'яднага да атрыманага інфармацыі;

падтрымліваць або абв'яргаць меркаванне суб'яднага, аргументаваць свой пункт гледжання.

Віды дыялогу: дыялог-распытванне, дыялог – абмен думкамі, інтэрв'ю, дыялог – пабуджэнне да дзеяння.

Колькасць рэплік на кожнага суб'яднага – 6–7.

Маналагічнае маўленне

Вучні павінны ўмець:

рабіць падрыхтаваныя і невялікія непадрыхтаваныя паведамленні па тэме/праблеме/сітуацыі;

апісваць і параўноўваць прадметы, факты і з’явы;
расказваць пра пачутае/прачытанае/убачанае;
спалучаць апісанне і апавяданне з элементамі разважання і выказваннем уласнай ацэнкі.

Віды маналагічнага выказвання: апісанне, апавяданне, разважанне, ацэначнае меркаванне.

Аб’ём выказвання не меншы за 10–14 фраз.

Чытанне

Вучні павінны разумець тэксты, напісаныя з дапамогай іерогліфаў, з рознай паўнатой і дакладнасцю пранікнення ў іх змест у залежнасці ад віду чытання:

разумець змест аўтэнтычных / часткова адаптаваных мастацкіх і навукова-папулярных тэкстаў (азнаямленчае чытанне);

поўна і дакладна разумець змест аўтэнтычных / часткова адаптаваных мастацкіх і навукова-папулярных тэкстаў (вывучальнае чытанне);

Вучні павінны ўмець:

знаходзіць неабходную/цікавую інфармацыю ў тэкстах публіцыстычнага і прагматычнага характару (праглядальнае чытанне);

ацэньваць важнасць і навізну выбранай інфармацыі і выказваць свае адносіны да яе.

Тэксты, прызначаныя для разумення асноўнага зместу (азнаямленчае чытанне), могуць уключаць да 3–4 % незнаёмых слоў, пра значэнне якіх можна здагадацца. Аб’ём тэксту – 0,75 старонкі.

Тэксты для вывучальнага чытання могуць уключаць да 2–3 % незнаёмых слоў, раскрыццё значэння якіх магчыма пры выкарыстанні двухмоўнага слоўніка. Аб’ём тэксту – 0,5 старонкі.

Віды тэкстаў: артыкул у маладзёжным часопісе, навукова-папулярны артыкул, буклет музея, пісьмо, e-mail, афіша, праграма спектакля.

Пісьмовае маўленне

Вучні павінны ўмець прадукцыраваць нескладаныя віды пісьмовых тэкстаў, якія напісаны з дапамогай іерогліфаў, у адпаведнасці з нормамі, прынятымі ў краіне вывучаемай мовы:

пісаць віншаванні, запрашэнні, асабістыя пісьмы;

пісаць кароткую аўтабіяграфію;

коратка выказваць змест праслуханага/прачытанага тэксту;

пісаць міні-сачыненне па прапанаванай тэме.

Вучні павінны ўмець пісаць іерогліфы (750 адзінак) і тэксты іерогліфамі (200 адзінак).

МОЎНЫ МАТЭРЫЯЛ

Фанетыка

Інтанацыя бяззлучнікавых сказаў.

Лексіка

Прадуктыўны мінімум: 230–280 лексічных адзінак.

Рэцэптыўны мінімум: 200–280 лексічных адзінак.

Агульны аб’ём прадуктыўнай лексікі: 1510–1740 лексічных адзінак. Агульны аб’ём рэцэптыўнай лексікі: 910–1360 лексічных адзінак.

Граматыка

Граматычны матэрыял для прадуктыўнага засваення

Марфалогія

Лічэбнік: колькасныя лічэбнікі ад 10 000. Рэдуплікацыя назоўнікаў, лічыльных слоў, канструкцый «лічэбнік – лічыльнае слова».

Дзеяслоў: пасіўны стан.

Прыслоўе: 像, 不过, 差不多, 曾经.

Прыназоўнік: 根据, 对于, 关于.

Выніковыя дапаўненні: 上, 开, 出来, 起来, 下去.

Дапаўненне стану (3).

Дапаўненне магчымасці.

Злучнік: 并, 免得.

Сінтаксіс

Бяззлучнікавыя сказы.

Складаныя дапаўненні напрамку.

Сказы з 把 (4).

Ускосная мова.

Канструкцыі, прыназоўнікі, злучнікі: 跟...有关系, ...什么的, 是...的, ...有10米高, ..., 包括..., 最好, ...开始.

Граматычны матэрыял для рэцэптыўнага засваення

Марфалогія

Прыслоўе: 将来, 将来.

Злучнік: 并, 并且, 而, 而且, 不仅.

Канструкцыі, прыназоўнікі, злучнікі: 既...又, 还没有...呢! 一会儿...一会儿..., 如果...那么..., 不是...就..., 从...以来.

Па заканчэнні навучання на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі вучні, якія вывучалі замежную мову на базавым узроўні, павінны:

ведаць:

артыкуляцыйныя нормы і асноўныя інтанацыйныя мадэлі вывучаемай замежнай мовы;

асноўныя камунікатыўна значныя частотныя і стылістычна нейтральныя лексічныя адзінкі, нормы словаўжывання і тыповыя спосабы словаўтварэння;

граматычныя з'явы прадуктыўнага і рэцэптыўнага мінімумаў і правілы іх утварэння і ўжывання;

асноўныя звесткі пра нацыянальна-культурную спецыфіку краін вывучаемай мовы; нормы маўленчых і немаўленчых паводзін ва ўмовах міжкультурных зносін;

асноўныя спосабы пошуку інфармацыі ў даведачных крыніцах, у тым ліку ў інтэрнэце;

асноўныя вербальныя і невербальныя сродкі пераадолення цяжкасцей падчас зносін (перапытванне, удакладненне; міміка, жэсты);

умець:

афармляць вусныя і пісьмовыя выказванні ў адпаведнасці з вывучанымі фанетычнымі, лексічнымі і граматычнымі нормаў замежнай мовы для рашэння камунікатыўных задач у стандартных сітуацыях зносін;

разумець/выбіраць інфармацыю з аўтэнтычных / часткова адаптаваных тэкстаў з рознай ступенню дакладнасці, глыбіні і паўнаты пры чытанні і ўспрыманні маўлення на слых;

прадстаўляць сваю краіну і яе культуру ў тыповых сітуацыях іншамоўнай міжкультурнай камунікацыі і ажыццяўляць маўленчае ўзаемадзеянне з прадстаўнікамі краін вывучаемай мовы з улікам іх нацыянальна-культурнай спецыфікі і норм маўленчых і немаўленчых паводзін;

выкарыстоўваць асноўныя вербальныя і невербальныя сродкі кампенсацыі дэфіцыту ведаў для паспяховага рашэння камунікатыўных задач;

ажыццяўляць самастойную вучэбна-пазнавальную дзейнасць па пошуку, зборы і абагульненні інфармацыі ў даведачных, у тым ліку іншамоўных, крыніцах і ў інтэрнэце;

валодаць:

фанетычнымі, лексічнымі і граматычнымі нормамі вывучаемай замежнай мовы, дастатковымі для рашэння камунікатыўных задач у стандартных сітуацыях міжкультурнай камунікацыі;

прадуктыўнымі відамі іншамоўнай маўленчай дзейнасці (гаварэнне, пісьмовае маўленне) з высокай ступенню рэпрадуктыўнасці, захоўваючы сацыякультурныя нормы маўленчых паводзін;

рэцэптыўнымі відамі маўленчай дзейнасці (чытанне, успрыманне і разуменне маўлення на слых) з рознай ступенню дакладнасці, паўнаты і глыбіні разумення зместу часткова адаптаваных тэкстаў;

нормамі маўленчага і немаўленчага этыкету вывучаемай замежнай мовы, дастатковымі для ажыццяўлення міжкультурных зносін;

агульнавучэбнымі і спецыяльнымі ўменнямі для ажыццяўлення самастойнай вучэбна-пазнавальнай дзейнасці па авалоданні замежнай мовай.

Па заканчэнні навучання на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі вучні, якія вывучалі замежную мову на павышаным узроўні, павінны:

ведаць:

правілы вымаўлення і рытміка-меладычнай арганізацыі іншамоўнага маўлення;

сэнс вывучаных лексічных адзінак, у тым ліку ацэначную лексіку і ўстойлівыя словазлучэнні, асноўныя спосабы словаўтварэння (афіксацыя, словаскладанне);

граматычныя з'явы прадуктыўнага і рэцэптыўнага мінімумаў і правілы іх ужывання і распазнавання;

рэаліі культуры краіны вывучаемай мовы ў рамках прадметна-тэматычнага зместу праграмы; правілы маўленчага і немаўленчага этыкету;

спосабы пошуку інфармацыі ў даведачных і іншых іншамоўных крыніцах, у тым ліку ў інтэрнэце;

асноўныя вербальныя і невербальныя сродкі пераадолення цяжкасцей у час зносін (перапытванне, удакладненне, сінанімічныя сродкі выказвання думкі; міміка, жэсты, малюнак);

умець:

афармляць вусныя і пісьмовыя выказванні ў адпаведнасці з фанетычнымі, арфаграфічнымі, лексічнымі і граматычнымі нормамі вывучаемай мовы;

ажыццяўляць маўленчае і немаўленчае ўзаемадзеянне з прадстаўнікамі краін вывучаемай мовы і прадстаўляць сваю краіну і яе культуру ва ўмовах іншамоўнай міжкультурнай камунікацыі;

выкарыстоўваць вербальныя і невербальныя сродкі кампенсацыі дэфіцыту ведаў для паспяховага рашэння камунікатыўных задач;

ажыццяўляць самастойную вучэбна-пазнавальную дзейнасць па пошуку, зборы і абагульненні інфармацыі ў даведачных і іншых іншамоўных крыніцах;

валодаць:

фанетычнымі, лексічнымі і граматычнымі нормамі вывучаемай замежнай мовы, дастатковымі для рашэння камунікатыўных задач у стандартных сітуацыях міжкультурнай камунікацыі;

прадуктыўнымі відамі іншамоўнай маўленчай дзейнасці (гаварэнне, пісьмовае маўленне) з дастатковай ступенню самастойнасці і ініцыятыўнасці, захоўваючы сацыякультурныя нормы маўленчых паводзін;

рэцэптыўнымі відамі маўленчай дзейнасці (чытанне, успрыманне і разуменне маўлення на слых) з рознай ступенню дакладнасці, паўнаты і глыбіні разумення зместу ў залежнасці ад камунікатыўнай задачы;

нормамі маўленчага і немаўленчага этыкету вывучаемай замежнай мовы, дастатковымі для ажыццяўлення паспяховых міжкультурных зносін;

агульнавучэбнымі і спецыяльнымі вучэбнымі ўменнямі для ажыццяўлення самастойнай вучэбна-пазнавальнай дзейнасці па авалоданні замежнай мовай.

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Матэматыка»
для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

Агульная характарыстыка вучэбнага прадмета

1. Вучэбны прадмет «Матэматыка» пры рэалізацыі ўстановамі адукацыі адукацыйнай праграмы базавай адукацыі займае вядучае месца ў фарміраванні ключавых інтэлектуальных уменняў і асобасных якасцей вучняў, неабходных для жыцця ў сучасным грамадстве.

Сукупнасць ведаў, уменняў, навыкаў, вопыту дзейнасці, а таксама якасцей асобы, што фарміруюцца ў працэсе вывучэння вучэбнага прадмета «Матэматыка», неабходна як пры вывучэнні іншых вучэбных прадметаў, так і для працягу адукацыі, працоўнай дзейнасці, паспяховай сацыялізацыі ў грамадстве.

2. У кантэксце мэт навучання і выхавання на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі задачамі вывучэння вучнямі матэматыкі як вучэбнага прадмета з'яўляюцца:

2.1. у прадметным напрамку:

авалоданне матэматычнымі ведамі, уменнямі, навыкамі, спосабамі дзейнасці, неабходнымі для прымянення ў паўсядзённым жыцці, пры вывучэнні іншых вучэбных прадметаў;

стварэнне падмурка для далейшага развіцця матэматычнай кампетэнцыі, фарміравання механізмаў мыслення, характэрных для спосабаў дзейнасці, якія выкарыстоўваюцца ў матэматыцы і неабходны для паспяховага працягу адукацыі на III ступені агульнай сярэдняй адукацыі або на ўзроўнях прафесійна-тэхнічнай, сярэдняй спецыяльнай адукацыі, паўнаважнага жыцця ў грамадстве;

2.2. у метапрадметным напрамку:

фарміраванне ўяўленняў пра матэматыку як частку агульначалавечай культуры, пра значнасць матэматыкі ў развіцці цывілізацыі і сучаснага грамадства;

развіццё ўяўленняў пра матэматыку як форму апісання і метада навуковага пазнання навакольнага свету, стварэнне ўмоў для фарміравання вопыту мадэліравання сродкамі матэматыкі;

фарміраванне агульных спосабаў інтэлектуальнай дзейнасці, характэрных для матэматыкі, якія з'яўляюцца асновай пазнавальнай культуры, значнай для розных сфер дзейнасці чалавека;

2.3. у напрамку асобнага развіцця:

развiццё прaвiльных уяўлeннaў прa хaрaктaр aдлюстрaвaннa мaтэмaтыкaй з'яў і прaцэcaў у прырoдзe і гpaмaдствe, рoлю мeтaдaў мaтэмaтыкi ў нaвукoвым пaзнaннi нaвaкoльнaгa свeту і ягo зaкaнaмeрнacтeй;

развiццё лaгiчнaгa і кpытычнaгa мыслeннa, кyльтypы вycнaгa і пiсьмoвaгa мaўлeннa з ужывaннeм мaтэмaтычнaй тэpмiнaлoгiі і cімвoлiкi, здoльнacцi дa эмaцыянaльнaгa ўспpымaннa ідэi мaтэмaтыкi, рaзвaжaннaў, дoкaзaў, мыслeннaгa экcпepымeнтy;

фaрмiрaвaннe ўмeннaў caмacтoйнa вyчыццa, кaнтpалявaць вынiкi вyчэбнaй дзeйнacцi;

выхaвaннe якacтeй aсoбы, якiя зaбeспeчaюць caцыaльнyю мaбiльнacць, здoльнacць пpымaць caмacтoйныя рaшэннi і нeсцi зa iх aдкaзнacць;

фaрмiрaвaннe якacтeй мыслeннa, нeaбxoдных для caцыaльнaй aдaптaцiі ў cyчacным гpaмaдствe;

развiццё мaтэмaтычных здoльнacтeй, цiкaвacцi дa твopчaй дзeйнacцi.

3. Тыпaвы вyчэбнy плaн aгyльнaй cяpэднaй aдyкaцiі вызнaчae нa вывyчэннe мaтэмaтыкi ў V–VIII клacax пa 5 вyчэбных гaдзiн нa тыдзeнь, y IX клacе – 4 вyчэбныя гaдзiны нa тыдзeнь y пepшым пaўгoддзi, 5 вyчэбных гaдзiн нa тыдзeнь y другiм пaўгoддзi нaвyчaльнaгa гoдa.

Змecт вyчэбнaгa пpадмeтa «Мaтэмaтыкa» гpyнтyeццa нa рaздзeлax мaтэмaтыкi: «Аpыфмeтeкa», «Алгeбpa», «Мнoствы», «Фyнкцiі», «Гeaмeтpыя». У cвaю чapгy, змecт дaдзeных рaздзeлaў мaтэмaтыкi cклaдaeццa з yлiкaм лoгiкi і мэтaзгoднacцi ў змecтoўнa-мeтaдычныя лiнii, якiя пpaxoдзяць пpаз aдпaвeдныя тэмы, якiмi пpадcтaўлeны змecт вyчэбнaгa пpадмeтa. Пpы гэтым yлiчaны мiжпpадмeтныя cyвязi з вyчэбнымi пpадмeтaмi «Гeaгpafiя», «Фiзiкa», «Хiмiя», «Бiялoгiя» і iнш.

Чac, aдвeдзeны нa вывyчэннe aсoбных тэм y змecтe вyчэбнaгa пpадмeтa, з'яўляeццa пpыклaдным. Ён зaлeжыць aд выкaрыcтoўвaемых нacтaўнiкaм мeтaдaў нaвyчaннa і вyхaвaннa, фoрм пpавядзeннa вyчэбных зaняткaў, вyчэбных і пaзaвyчэбных дacягнeннaў вyчнaў.

Пpадyглeджaны рэзepв вyчэбных гaдзiн пpызнaчaны для пaдaгyльнeннa і cиcтэмaтызaцiі вyчэбнaгa мaтэpыялy.

Размepкaвaннe вyчэбнaгa мaтэpыялy пa клacax aбaпiрaeццa нa ўзpocтaвыя фiзiялaгiчныя і пcиxалaгiчныя aсaблiвacцi вyчнaў V–IX клacaў. Улiк aсaблiвacтeй пaдлeткaвaгa ўзpocтy (iмкнeннe дa знociн i cyмecнaй дзeйнacцi з aднaгoдкaмi, мaдэлiрaвaннe нoрм caцыaльных пaвoдзiн свeту дapocлых), пaспiхoвacць і cвoecxoвacць дaлeйшaгa фaрмiрaвaннa пaзнaвaльнaй cфepы, якacцi і ўлacцiвacцi aсoбы звязвaюццa з aктыўнaй пaзiцыйнaй нacтaўнiкa, a тaкcaмa з aдэквaтнaй пaбyдoвaй aдyкaцыйнaгa пpacэcy.

4. Кoжнaмy чaлaвeкy ў cвaім жыццi дaвoдзiццa выкoнвaць рaзлiкi, кapыcтaццa вылiчaльнaй тэхнiкaй, знaхoдзiць y рoзных кpынiцax iнфapмaцiю, ужывaць пaтpэбныя фoрмyлы, вaлoдaць пpактычнымi пpыёмaмi гeaмeтpычных вымepэннaў і пaбyдoў, чытaць iнфapмaцiю, пpадcтaўлeнy ў выглядзe тaблiц, дыягpам, гpafiкaў, рaзyмeць iмaвepнacны хaрaктaр выпaдкoвых пaдзeй, cклaдaць алгapытмы, мaдэлi, выкoнвaць iншыя дзeяннi.

У змecт вyчэбнaгa пpадмeтa «Мaтэмaтыкa» нa II cтyпeнi aгyльнaй cяpэднaй aдyкaцiі ўключaны элeмeнты тэopыi мнoствaў, yзмoцнeнa мeтaдaлaгiчнaя і пpактычнaя нaкiрaвaнacць змecтy з мэтaй фaрмiрaвaннa ў вyчнaў ўмeннaў:

пpавoдзiць вылiчэннi, yключaючы aкpyглeннe і aцэнкy вынiкaў дзeяннaў, выкaрыcтoўвaць для пaдлiкaў вядoмыя фoрмyлы;

здaбывaць і iнтepпpэтaвaць iнфapмaцiю, пpадcтaўлeнy ў рoзнaй фoрмe (тaблiцы, дыягpамы, гpafiкi, cхeмы, iншыя фoрмы);

вылiчaць дaўжынi, плoшчы і aб'ёмy рэaльных aб'ектaў.

Мeтaдaлaгiчнaя і пpактычнaя нaкiрaвaнacць yзмoцнeнa:

пpаз пaшыpэннe і пaвышэннe рoлi тэapэтычнaгa мaтэpыялy, лaгiчных рaзвaг, дoкaзaў;

пaвeлiчэннe рoлi і знaчэннa cлoжнaгa iнтэгpавaнaгa cпaлyчэннa aрыфмeтычнaгa, алгeбpaiчнaгa і гeaмeтpычнaгa мaтэpыялy як cpoдкy мaтэмaтычнaгa рaзвiццa вyчнaў;

выкaрыcтaннe тaблiц, дыягpам, гpafiкaў, cхeм для нaгляднaгa пpадcтaўлeннa кoлькacнaй iнфapмaцiі;

мадэліраванне рэальных аб'ектаў, з'яў і працэсаў з дапамогай матэматычных мадэлей;

ўключэнне для рашэння практыка-арыентаваных задач – задач, якія апісваюць рэальную або набліжаную да яе сітуацыю на нефармальна-матэматычнай мове, а таксама задач з міжпрадметным зместам.

5. Пры рэалізацыі прапанаванага вучэбнай праграмай зместу вучэбнага прадмета «Матэматыка» адукацыйны працэс накіраваны на далейшае фарміраванне ў вучняў матэматычнай кампетэнцыі, а таксама развіццё сродкамі матэматыкі камунікатыўнай, вучэбна-пазнавальнай, інфармацыйнай і іншых ключавых кампетэнцый; авалоданне вучнямі ўніверсальнымі вучэбнымі дзеяннямі як сукупнасцю спосабаў дзеянняў, якія забяспечваюць здольнасць да самастойнага засваення новых ведаў і ўменняў (уключаючы і арганізацыю гэтага працэсу), да эфектыўнага вырашэння рознага роду жыццёвых задач.

Належная ўвага пры рэалізацыі пэўнай вучэбнай праграмай зместу надаецца:

развіццю ў вучняў лагічнага і крытычнага мыслення;

фарміраванню культуры вуснага і пісьмовага маўлення з ужываннем матэматычнай тэрміналогіі і сімволікі; уменняў працаваць з рознымі крыніцамі інфармацыі; апісваць рэальныя аб'екты і з'явы з дапамогай матэматычных мадэлей;

кампанентам арганізацыі разумовай дзейнасці: уменням ставіць мэты, планаваць і шукаць шляхі іх дасягнення, аналізаваць і ацэньваць вынікі;

набыццю вопыту супрацоўніцтва з настаўнікам, аднакласнікамі пры ажыццяўленні пошукава-даследчай, практнай і іншых відаў творчай дзейнасці.

Адукацыйны працэс арганізуецца на аснове педагагічна абгрунтаванага выбару форм, метадаў і сродкаў навучання і выхавання, сучасных адукацыйных і інфармацыйных тэхналогій, якія павышаюць ступень актыўнасці вучняў.

Нараўне з традыцыйнымі сродкамі навучання і сродкамі дыягнаставання вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў мэтазгодна выкарыстоўваць электронныя сродкі, да якіх адносяцца электронныя вучэбныя дапаможнікі, інтэрактыўныя камп'ютарныя мадэлі, электронныя адукацыйныя рэсурсы (электронныя даведнікі, энцыклапедыі, трэнажоры, кантрольна-дыягнастычныя матэрыялы) і інш. Іх прымяненне спрыяе павышэнню ступені нагляднасці, канкрэтызацыі вывучаемых паняццяў, развіццю цікавасці, стварэнню станоўчых эмацыянальных адносін да вучэбнай інфармацыі і фарміраванню матывацыі да паспяховага вывучэння матэматыкі.

У раздзеле «Асноўныя патрабаванні да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў» пазначаны вынікі, якіх павінны дасягнуць вучні пры засваенні прад'яўленага зместу.

Асноўныя патрабаванні да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў структураваны па кампанентах: правільна ўжываць тэрміны і выкарыстоўваць паняцці; ведаць; умець.

Патрабаванне «правільна ўжываць тэрміны і выкарыстоўваць паняцці» азначае, што вучань суадносіць паняцце з тэрмінам, які яго абазначае, распазнае канкрэтныя прыклады паняцця па характэрных прыметах, выконвае дзеянні ў адпаведнасці з азначэннямі і ўласцівасцямі паняццяў, канкрэтызуе іх прыкладамі.

Патрабаванне «ведаць» азначае, што вучань ведае азначэнне, правілы, тэарэмы, алгарытмы, прыёмы, метады, спосабы дзейнасці і аперыруе імі.

Патрабаванне «ўмець» фіксуе сфарміраванасць навыкаў прымянення ведаў, спосабаў дзейнасці па іх засваенні і прымяненні, арыентаваных на кампетэнтнасны складнік вынікаў вучэбнай дзейнасці.

6. Чакаемыя вынікі засваення зместу вучэбнага прадмета «Матэматыка»:

6.1. прадметныя:

уяўленне пра матэматыку як частку сусветнай культуры і яе месца ў сучаснай цывілізацыі, спосабы апісання сродкамі матэматыкі з'яў і працэсаў навакольнага свету;

валоданне паняццыйнымі апаратамі матэматыкі; уяўленне пра асноўныя вывучаемыя паняцці (лік, геаметрычная фігура, ураўненне, функцыя) як найважнейшыя матэматычныя мадэлі, якія дазваляюць апісваць і вывучаць рэальныя працэсы і з'явы;

уменне працаваць з матэматычным тэкстам (аналізаваць, знаходзіць неабходную інфармацыю), дакладна і пісьменна выказваць свае думкі ў вусным і пісьмовым маўленні з

ужываннем матэматычнай тэрміналогіі і сімволікі, правільна класіфікаваць матэматычныя аб'екты, праводзіць лагічныя абгрунтаванні і доказы матэматычных сцвярджэнняў;

уяўленне пра лік і лікавыя сістэмы ад натуральных да рэчаісных лікаў; авалоданне навыкамі вусных, пісьмовых, інструментальных вылічэнняў;

валоданне прыёмамі выканання тоесных пераўтварэнняў рацыянальных выказаў, рашэння ўраўненняў, сістэм ураўненняў, няроўнасцей і сістэм няроўнасцей; уменне выкарыстоўваць сістэму каардынат на плоскасці для інтэрпрэтацыі ўраўненняў, няроўнасцей, сістэм; уменне прымяняць алгебраічныя пераўтварэнні, апарат ураўненняў і няроўнасцей для рашэння практыка-арыентаваных задач, задач з міжпрадметным зместам;

валоданне навыкамі мадэліравання пры рашэнні тэкставых, практыка-арыентаваных задач, задач з міжпрадметным зместам;

засваенне сістэматычных ведаў пра плоскія фігуры і іх уласцівасці, на наглядным узроўні – пра найпрасцейшыя прасторавыя целы;

уменне распазнаваць на чарцяжах, мадэлях і ў рэальным свеце геаметрычныя фігуры, выконваць геаметрычныя пабудовы, прымяняць веды пра геаметрычныя фігуры для рашэння геаметрычных задач, практыка-арыентаваных задач, задач з міжпрадметным зместам; вымяраць даўжыні адрэзкаў, велічыні вуглоў, знаходзіць перыметр, плошчу, аб'ём геаметрычных фігур;

6.2. метапрадметныя:

першапачатковыя ўяўленні пра ідэі і метады матэматыкі як універсальную мову навукі і тэхнікі, сродак мадэліравання з'яў і працэсаў;

уменне бачыць матэматычную задачу ў кантэксце праблемнай сітуацыі ў іншых вучэбных прадметах, рэальным жыцці;

развіццё ўніверсальных вучэбных дзеянняў (рэгулятыўных, вучэбна-пазнавальных, камунікатыўных) сродкамі матэматыкі;

6.3. асобасныя:

уменне ясна, дакладна, пісьменна выказваць свае думкі ў вусным і пісьмовым маўленні, разумець сэнс пастаўленай задачы, выбудоўваць аргументацыю, прыводзіць прыклады і контрпрыклады;

крэатыўнасць мыслення, ініцыятыва, знаходлівасць, актыўнасць;

уменне кантраляваць вынікі вучэбнай дзейнасці;

здольнасць да эмацыянальнага ўспрымання ідэй матэматыкі, разваг, доказаў, мысленнага эксперыменту.

ГЛАВА 2

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

157 гадзін (I чвэрць – 4 гадзіны на тыдзень: 2 гадзіны_{алгебра} + 2 гадзіны_{геаметрыя}, II чвэрць –

4 гадзіны на тыдзень: 3 гадзіны_{алгебра} + 1 гадзіна_{геаметрыя}, III і IV чвэрці – 5 гадзін

на тыдзень: 3 гадзіны_{алгебра} + 2 гадзіны_{геаметрыя})

Алгебраічны кампанент – 94 гадзіны

Геаметрычны кампанент – 63 гадзіны

Рацыянальныя выразы (25 гадзін)

Рацыянальны дроб. Асноўная ўласцівасць дробу. Скарачэнне дробаў.

Прывядзенне дробаў да новага назоўніка. Прывядзенне дробаў да агульнага назоўніка. Складанне, адніманне, множанне і дзяленне рацыянальных дробаў.

Пераўтварэнне рацыянальных дробаў.

Практыка-арыентаваныя задачы і задачы з міжпрадметным зместам, іх рашэнне.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны правільна ўжываць тэрмін і выкарыстоўваць паняцце:

рацыянальны дроб.

Вучні павінны ведаць:
правілы скарачэння дробаў;
правілы складання, аднімання, множання і дзялення рацыянальных дробаў.
Вучні павінны ўмець:
выконваць аперацыі з рацыянальнымі дробамі; сумесныя дзеянні з рацыянальнымі дробамі;
рашаць практыка-арыентаваныя задачы і задачы з міжпрадметным зместам, аналізаваць і даследаваць атрыманыя вынікі.

Функцыі (17 гадзін)

Функцыя лікавага аргумента. Спосабы задання функцыі. Уласцівасці функцыі (вобласць вызначэння, мноства значэнняў, нулі функцыі, прамежкі знакапастаянства, цотнасць і няцотнасць, нарастанне і спаданне).

Пабудова графікаў функцый: $y = f(x \pm a)$, $y = f(x) \pm b$, $a, b \in \mathbb{R}$ з дапамогай пераўтварэння графіка функцыі $y = f(x)$.

Практыка-арыентаваныя задачы і задачы з міжпрадметным зместам, іх рашэнне.

*Пабудова графікаў функцый: $y = kf(x)$, $y = f(kx)$, $k \in \mathbb{R}$, $y = f(|x|)$, $y = |f(x)|$ з дапамогай пераўтварэння графіка функцыі $y = f(x)$.

* Дадзеныя пытанні прызначаны для самастойнай пошукава-даследчай або практнай дзейнасці вучняў (індывідуальнай або групавой), якую арганізуе настаўнік.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны правільна ўжываць тэрміны і выкарыстоўваць паняцці:
вобласць вызначэння функцыі;
мноства значэнняў функцыі;
нулі функцыі;
прамежкі знакапастаянства функцыі;
цотнасць і няцотнасць функцыі;
нарастанне і спаданне функцыі.
Вучні павінны ведаць:
азначэнне функцыі лікавага аргумента;
правілы пабудовы графікаў функцыі з дапамогай пераўтварэнняў.
Вучні павінны ўмець:
знаходзіць: вобласць вызначэння і мноства значэнняў функцыі; нулі функцыі;
прамежкі знакапастаянства функцыі; прамежкі нарастання і спадання функцыі;
апісваць рэальныя працэсы з дапамогай функцый;
ужываць уласцівасці функцый для рашэння задач з дапамогай графічных мадэлей;
рашаць практыка-арыентаваныя задачы і задачы з міжпрадметным зместам, аналізаваць і даследаваць атрыманыя вынікі.

Дробава-рацыянальныя ўраўненні і няроўнасці (32 гадзіны)

Дробава-рацыянальныя ўраўненні. Рашэнне дробава-рацыянальных ураўненняў і ўраўненняў, якія зводзяцца да іх. Мадэліраванне рэальных працэсаў з дапамогай дробава-рацыянальных ураўненняў.

Формула даўжыні адрэзка з зададзенымі каардынатамі канцоў. Ураўненне акружнасці.

Сістэмы нелінейных ураўненняў. Рашэнні сістэм нелінейных ураўненняў. Геаметрычная інтэрпрэтацыя сістэм двух ураўненняў з двюма зменнымі. Мадэліраванне рэальных працэсаў з дапамогай сістэм нелінейных ураўненняў.

Дробава-рацыянальныя няроўнасці. Метад інтэрвалаў для рашэння рацыянальных няроўнасцей. Сістэмы і сукупнасці няроўнасцей. Рашэнне сістэм і сукупнасцей няроўнасцей.

Практика-арыентаваныя задачы і задачы з міжпрадметным зместам, іх рашэнне.

*Ураўненні і няроўнасці, якія змяшчаюць выразы пад знакам модуля.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны правільна ўжываць тэрміны і выкарыстоўваць паняцці:

дробава-рацыянальнае ўраўненне;

дробава-рацыянальная няроўнасць;

ураўненне акружнасці.

Вучні павінны ведаць:

умову роўнасці дробу нулю;

алгарытм ужывання метаду інтэрвалаў;

формулу даўжыні адрэзка з зададзенымі каардынатамі канцоў.

Вучні павінны ўмець:

рашаць: некаторыя віды дробава-рацыянальных ураўненняў; дробава-рацыянальных няроўнасці метадам інтэрвалаў; сістэмы і сукупнасці рацыянальных няроўнасцей;

запісваць ураўненне акружнасці з зададзеным цэнтрам і радыусам;

знаходзіць даўжыню адрэзка, ведаючы каардынаты яго канцоў;

рашаць задачы на мадэліраванне рэальных сітуацый з дапамогай: дробава-рацыянальных ураўненняў; сістэм ураўненняў; дробава-рацыянальных няроўнасцей.

Прагрэсіі (20 гадзін)

Функцыя натуральнага аргумента. Лікавая паслядоўнасць. Спосабы задання лікавай паслядоўнасці.

Арыфметычная і геаметрычная прагрэсіі, іх уласцівасці. Формулы n -га члена і сумы n першых членаў арыфметычнай і геаметрычнай прагрэсій. Характарыстычныя ўласцівасці арыфметычнай і геаметрычнай прагрэсій. Ужыванне ўласцівасцей прагрэсій для рашэння задач.

Бясконца спадальная геаметрычная прагрэсія. Сума бясконца спадальнай геаметрычнай прагрэсіі. Уяўленне бясконцага перыядычнага дзесятковага дробу ў выглядзе звычайнага дробу.

Мадэліраванне рэальных працэсаў з дапамогай уласцівасцей арыфметычнай і геаметрычнай прагрэсій.

Практика-арыентаваныя задачы і задачы з міжпрадметным зместам, іх рашэнне.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны правільна ўжываць тэрміны і выкарыстоўваць паняцці:

функцыя натуральнага аргумента;

лікавая паслядоўнасць;

арыфметычная і геаметрычная прагрэсіі;

член прагрэсіі;

рознасць арыфметычнай прагрэсіі;

назоўнік геаметрычнай прагрэсіі;

бясконца спадальная геаметрычная прагрэсія.

Вучні павінны ведаць:

формулы n -га члена і сумы n першых членаў арыфметычнай і геаметрычнай прагрэсій;

характарыстычныя ўласцівасці арыфметычнай і геаметрычнай прагрэсій;

формулу сумы бясконца спадальнай геаметрычнай прагрэсіі.

Вучні павінны ўмець:

ужываць: формулы n -га члена для вызначэння члена прагрэсіі па яго нумары і нумара члена прагрэсіі; азначэнні рознасці арыфметычнай прагрэсіі і назоўніка

геаметрычнай прагрэсіі; характарыстычныя ўласцівасці для вызначэння выгляду паслядоўнасці, рашэння задач на знаходжанне элементаў прагрэсіі;

выводзіць формулы n -га члена арыфметычнай і геаметрычнай прагрэсій і сумы n першых членаў арыфметычнай і геаметрычнай прагрэсій;

рашаць задачы на формулы n -га члена і сумы n першых членаў арыфметычнай і геаметрычнай прагрэсій;

знаходзіць суму членаў бясконца спадальнай геаметрычнай прагрэсіі;

прадстаўляць бясконцы перыядычны дзесятковы дроб у выглядзе звычайнага дробу;

рашаць практыка-арыентаваныя задачы і задачы з міжпрадметным зместам, аналізаваць і даследаваць атрыманыя вынікі.

Суадносіны ў прамавугольным трохвугольніку (15 гадзін)

Сінус, косінус, тангенс, катангенс вострага вугла. Рашэнне прамавугольнага трохвугольніка. Асноўная трыганаметрычная тоеснасць: $\sin^2 \alpha + \cos^2 \alpha = 1$.

Формулы, якія звязваюць сінус, косінус, тангенс і катангенс аднаго і таго ж вугла:

$$\operatorname{tg} \alpha = \frac{\sin \alpha}{\cos \alpha}, \operatorname{ctg} \alpha = \frac{\cos \alpha}{\sin \alpha}.$$

Значэнні сінуса, косінуса, тангенса і катангенса вуглоў 30° , 45° , 60° .

Сінус, косінус, тангенс і катангенс вуглоў ад 0° да 180° .

Формулы: $\sin (180^\circ - \alpha) = \sin \alpha$; $\cos (180^\circ - \alpha) = -\cos \alpha$.

Формула плошчы трохвугольніка па двох старанах і вуглу паміж імі: $S = \frac{1}{2} ab \sin \gamma$,

формула плошчы паралелаграма па старанах і вуглу паміж імі: $S = ab \sin \alpha$.

Сярэдняе прапарцыянальнае (сярэдняе геаметрычнае) у прамавугольным трохвугольніку.

Практыка-арыентаваныя задачы і задачы з міжпрадметным зместам, іх рашэнне.

*Формула плошчы выпуклага чатырохвугольніка: $S = \frac{1}{2} d_1 d_2 \sin \varphi$. Тэарэма Менелая.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны правільна ўжываць тэрміны і выкарыстоўваць паняцці:

сінус, косінус, тангенс, катангенс вострага вугла; праекцыя катэта на гіпатэнузу; рашэнне прамавугольнага трохвугольніка.

Вучні павінны ведаць:

асноўную трыганаметрычную тоеснасць: $\sin^2 \alpha + \cos^2 \alpha = 1$;

значэнні сінуса, косінуса, тангенса і катангенса вуглоў 30° , 45° , 60° ;

формулы, якія звязваюць сінус, косінус, тангенс і катангенс аднаго і таго ж вугла:

$$\operatorname{tg} \alpha = \frac{\sin \alpha}{\cos \alpha}, \operatorname{ctg} \alpha = \frac{\cos \alpha}{\sin \alpha}; \text{ якія звязваюць сінусы і косінусы вуглоў, якія дапаўняюць}$$

адзін аднаго да 180° : $\sin (180^\circ - \alpha) = \sin \alpha$; $\cos (180^\circ - \alpha) = -\cos \alpha$; плошчы

трохвугольніка: $S = \frac{1}{2} ab \sin \gamma$; плошчы паралелаграма: $S = ab \sin \alpha$;

алгарытмы рашэння прамавугольнага трохвугольніка;

тэарэму пра сярэдняе прапарцыянальнае (сярэдняе геаметрычнае) у прамавугольным трохвугольніку.

Вучні павінны ўмець:

даказваць тэарэму пра сярэдняе прапарцыянальнае (сярэдняе геаметрычнае) у прамавугольным трохвугольніку;

выводзіць формулу плошчы трохвугольніка $S = \frac{1}{2} ab \sin \gamma$;

знаходзіць: значэнні трыганаметрычных функцый вуглоў ад 0° да 180° , кратных 30° , 45° і 60° ; стораны і вуглы прамавугольнага трохвугольніка па вядомых старанах і вуглах; рашаць практыка-арыентаваныя задачы і задачы з міжпрадметным зместам, аналізаваць, даследаваць атрыманыя вынікі.

Упісаная і апісаная акружнасці (16 гадзін)

Акружнасць, апісаная каля трохвугольніка. Акружнасць, упісаная ў трохвугольнік. Упісаная і апісаная акружнасці прамавугольнага трохвугольніка. Упісаная і апісаная чатырохвугольнікі.

Формула плошчы трохвугольніка (апісанага многавугольніка) праз перыметр і радыус упісанай акружнасці ($S = pr$).

Практыка-арыентаваныя задачы і задачы з міжпрадметным зместам, іх рашэнне.

*Пазаўпісаная акружнасці.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны правільна ўжываць тэрміны і выкарыстоўваць паняцці:

упісаная і апісаная акружнасці;

упісаны і апісаны многавугольнікі.

Вучні павінны ведаць:

азначэнні: апісанай і ўпісанай акружнасцей трохвугольніка (многавугольніка); упісанага і апісанага чатырохвугольнікаў (многавугольнікаў);

формулы: радыуса акружнасці, апісанай каля прамавугольнага трохвугольніка; радыуса акружнасці, упісанай у прамавугольны трохвугольнік; плошчы трохвугольніка (апісанага многавугольніка) $S = pr$;

уласцівасці і прыметы ўпісанага чатырохвугольніка, апісанага чатырохвугольніка;

тэарэмы: пра акружнасць, апісаную каля трохвугольніка; пра акружнасць, упісаную ў трохвугольнік;

Вучні павінны ўмець:

даказваць тэарэмы: пра акружнасць, апісаную каля трохвугольніка; пра акружнасць, упісаную ў трохвугольнік; пра ўласцівасць упісанага чатырохвугольніка; пра ўласцівасць апісанага чатырохвугольніка;

выводзіць формулы: радыуса акружнасці, упісанай у прамавугольны трохвугольнік; плошчы трохвугольніка (апісанага многавугольніка) $S = pr$;

ужываць тэарэмы для рашэння задач на вылічэнне і доказ;

будаваць упісаную і апісаную акружнасці трохвугольніка пры дапамозе цыркуля і лінейкі;

рашаць задачы на пабудову, практыка-арыентаваныя задачы, задачы з міжпрадметным зместам, аналізаваць і даследаваць атрыманыя вынікі.

Тэарэма сінусаў. Тэарэма косінусаў (16 гадзін)

Тэарэма сінусаў: $\frac{a}{\sin \alpha} = \frac{b}{\sin \beta} = \frac{c}{\sin \gamma} = 2R$. Формула плошчы трохвугольніка:

$$S = \frac{abc}{4R}.$$

Тэарэма косінусаў: $a^2 = b^2 + c^2 - 2bc \cos \alpha$. Вынікі з тэарэмы косінусаў: знаходжанне косінуса вугла трохвугольніка, зададзенага трыма старанамі, уласцівасць дыяганалей паралелаграма: $d_1^2 + d_2^2 = 2a^2 + 2b^2$. Формула Герона.

Рашэнне трохвугольнікаў.

Практыка-арыентаваныя задачы і задачы з міжпрадметным зместам, іх рашэнне.

*Формула медыяны трохвугольніка: $m_a = \frac{1}{2} \sqrt{2b^2 + 2c^2 - a^2}$, формула бісектрысы

трохвугольніка: $l_c^2 = ab - a_1b_1$.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны правільна ўжываць тэрмін і выкарыстоўваць паняцце:
рашэнне трохвугольніка.

Вучні павінны ведаць:

формулы: $\frac{a}{\sin \alpha} = 2R$, $S = \frac{abc}{4R}$ для трохвугольніка; $d_1^2 + d_2^2 = 2a^2 + 2b^2$ для

паралелаграма і формулу Герона $S = \sqrt{p(p-a)(p-b)(p-c)}$ для знаходжання плошчы трохвугольніка;

тэарэмы: сінусаў; косінусаў і вынікі з тэарэмы косінусаў.

Вучні павінны ўмець:

даказваць тэарэму сінусаў і тэарэму косінусаў;

знаходзіць косінус вугла трохвугольніка, зададзенага трыма старанамі;

ужываць паказаныя тэарэмы для рашэння задач на вылічэнне і доказ;

рашаць практыка-арыентаваныя задачы (на знаходжанне адлегласці да недаступнага пункта, вышыні аб'екта і інш.) і задачы з міжпрадметным зместам, аналізаваць і даследаваць атрыманыя вынікі.

Правільныя многавугольнікі (16 гадзін)

Правільны многавугольнік. Акружнасць, апісаная каля правільнага многавугольніка, і акружнасць, упісаная ў правільны многавугольнік. Правільныя трохвугольнік, чатырохвугольнік, шасцівугольнік.

Даўжыня акружнасці і плошча круга. Лік π . Сектар і сегмент круга. Даўжыня дугі, плошча сектара і сегмента.

Практыка-арыентаваныя задачы, задачы з міжпрадметным зместам і іх рашэнне.

*Залатое сячэнне.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны правільна ўжываць тэрміны і выкарыстоўваць паняцці:
правільны многавугольнік,

акружнасць, круг, сектар, сегмент.

Вучні павінны ведаць:

азначэнні: правільнага многавугольніка; сектара і сегмента круга;

формулы: для знаходжання радыуса апісанай і радыуса ўпісанай акружнасцей па зададзенай старане правільнага трохвугольніка, чатырохвугольніка, шасцівугольніка; даўжыні акружнасці і плошчы круга;

тэарэму пра акружнасць, апісаную каля правільнага многавугольніка і пра акружнасць, упісаную ў правільны многавугольнік;

алгарытмы знаходжання: даўжыні дугі дадзенай акружнасці па градуснай меры гэтай дугі; плошчы сектара дадзенага круга па градуснай меры яго дугі; радыуса апісанай і радыуса ўпісанай акружнасцей правільнага n -вугольніка, зададзенага яго стараной;

алгарытмы пабудовы наступных правільных многавугольнікаў, упісаных у дадзеную акружнасць: правільнага трохвугольніка, правільнага чатырохвугольніка, правільнага шасцівугольніка.

Вучні павінны ўмець:

знаходзіць: радыус акружнасці, апісанай каля правільнага n -вугольніка; радыус акружнасці, упісанай у правільны n -вугольнік; даўжыню дугі зададзенай акружнасці; плошчу сектара зададзенага круга;

ужываць паказаныя тэарэмы і формулы да рашэння задач на вылічэнне і доказ;

будаваць пры дапамозе цыркуля і лінейкі ўпісаных ў дадзеную акружнасць правільныя трохвугольнік, чатырохвугольнік, шасцівугольнік;

рашаць практыка-арыентаваныя задачы і задачы з міжпрадметным зместам, аналізаваць і даследаваць атрыманыя вынікі.

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Інфарматыка»
для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. Значнасць вучэбнага прадмета «Інфарматыка» абумоўлена ўзрастаючым узроўнем развіцця інфармацыйна-камуніцыйных тэхналогій (далей – ІКТ) і іх уплывам на ўсе бакі чалавечай дзейнасці. Вывучэнне інфарматыкі ва ўстановах агульнай сярэдняй адукацыі накіравана на практычную падрыхтоўку вучняў да жыцця ў інфармацыйным грамадстве.

2. Асноўныя мэты вывучэння вучэбнага прадмета «Інфарматыка»:

фарміраванне камп'ютарнай пісьменнасці (валоданне неабходным наборам ведаў і навыкаў работы на камп'ютары і выкарыстанне сродкаў вылічальнай тэхнікі; разуменне асноў інфарматыкі і значэння інфармацыйных тэхналогій у жыцці грамадства);

развіццё лагічнага і алгарытмічнага мыслення (фарміраванне ўменняў рашаць задачы, якія патрабуюць складання плана дзеянняў для дасягнення жаданага выніку, з выкарыстаннем разумовых аперацый: аналізу, сінтэзу, параўнання, абстрагавання, падагульнення, канкрэтызацыі, класіфікацыі і інш.);

выхаванне інфармацыйнай культуры (здольнасць вучняў асвойваць, валодаць, прымяняць, ператвараць інфармацыю з дапамогай інфармацыйных тэхналогій).

3. Асноўныя задачы, якія вырашаюцца ў працэсе вывучэння вучэбнага прадмета «Інфарматыка»:

фарміраванне тэарэтычных ведаў і практычных уменняў у галіне інфарматыкі, алгарытмізацыі і праграміравання, інфармацыйных і камуніцыйных тэхналогій;

развіццё пазнавальных інтарэсаў, інтэлектуальных і творчых здольнасцей;

фарміраванне ўменняў індывідуальнай і калектыўнай работы;

выхаванне працавітасці, адказных адносін да выканання этычных і маральных норм пры выкарыстанні інфармацыйных і камунікацыйных тэхналогій.

4. На ўроках інфарматыкі ў вучняў фарміруюцца прадметныя кампетэнцыі:

веданне ўстройстваў персанальнага камп'ютара, што неабходна для ліквідацыі найпрасцейшых няспраўнасцей у камп'ютары;

валоданне тэхналогіямі апрацоўкі рознага тыпу даных, што дазволіць вучню з дапамогай камп'ютарнага абсталявання зрабіць малюнак, апрацаваць фатаграфію, падрыхтаваць тэкставы дакумент, прэзентацыю і інш.;

уменне складаць алгарытм, праграму, веданне асноўных канструкцый мовы праграміравання; гэта дазволіць вучню правесці віртуальны эксперымент, стварыць найпрасцейшую мадэль, інтэрпрэтаваць вынікі рашэння задачы, якія атрыманы з дапамогай камп'ютара;

уменне будаваць інфармацыйныя мадэлі аб'ектаў і выкарыстоўваць іх у даведачных сістэмах, базах даных і інш.;

уменне ствараць лічбавыя архівы, медыятэкі, рабіць выбарку з базы даных па запыце, што запатрабавана на рынку прафесій і ў паўсядзённай рэчаіснасці;

веданне базавых прынцыпаў арганізацыі і функцыянавання камп'ютарных сетак, уменне прадстаўляць інфармацыю ў выглядзе аб'ектаў з сістэмай спасылак і працаваць у глабальнай камп'ютарнай сетцы Інтэрнэт (далей – інтэрнэт);

веданне і выкананне патрабаванняў інфармацыйнай бяспекі, інфармацыйнай этыкі і права, што важна ва ўмовах жыцця ў інфармацыйным грамадстве.

Рашэнне на ўроках інфарматыкі задач з розных вучэбных прадметаў спрыяе фарміраванню метапрадметных кампетэнцый, звязаных з мэтавызначэннем, планаваннем, пошукам, выбарам метаду, прагназаваннем, кантролем, карэкцыяй і іншымі вучэбнымі дзеяннямі:

валоданне агульнапрадметнымі паняццямі «інфармацыя», «мадэль», «алгарытм», «выканаўца» і інш.;

валоданне інфармацыйна-лагічнымі ўменнямі, звязанымі з азначэннямі паняццяў, падагульненнямі, аналогіямі, высновамі;

валоданне ўменнямі самастойна планаваць шляхі дасягнення мэт, ажыццяўляць іх карэкцыю, кантроль і ацэнку правільнасці рашэння задачы;

валоданне інфармацыйным мадэліраваннем як метадам, які дазваляе адлюстравіць асноўныя асаблівасці і станы аб'екта, працэсу, з'явы;

ІКТ-кампетэнтнасць як набор уменняў і навыкаў выкарыстання сродкаў інфармацыйных і камунікацыйных тэхналогій для збору, захоўвання, ператварэння і перадачы розных відаў інфармацыі.

5. Вывучэнне вучэбнага матэрыялу, самастойная і групавая работа вучняў па яго асваенні, стварэнні ўласных, асобна значных прадуктаў спрыяюць асобнаму самаўдасканаленню вучняў і фарміраванню асобных кампетэнцый:

наяўнасць уяўленняў пра інфармацыю як найважнейшы рэсурс развіцця асобы ў інфармацыйным грамадстве;

валоданне першаснымі навыкамі аналізу і крытычнай ацэнкі атрыманай інфармацыі на аснове адказнага стаўлення да яе;

валоданне навыкамі супрацоўніцтва з удзельнікамі адукацыйнага працэсу;

валоданне навыкамі здаровага ладу жыцця на аснове ведання асноўных гігіенічных, эрганамічных і тэхнічных умоў бяспечнай эксплуатацыі сродкаў ІКТ.

6. Светапоглядны і выхаваўчы аспекты навучання ў рамках вучэбнага прадмета «Інфарматыка» рэалізуюцца праз развіццё інфармацыйнай культуры, выхаванне самасвядомасці, фарміраванне культуры разумовай працы, выхаванне агульначалавечых якасцей асобы (працавітасці, мэтанакіраванасці, волі, самастойнасці, творчай актыўнасці і інш.).

Навучанне вучняў арганізуецца на аснове кампетэнтнаснага падыходу, які дазваляе ўзгадніць мэты навучання з магчымасцямі і мэтамі вучняў, арганізаваць эфектыўны адукацыйны працэс дзякуючы павышэнню іх матывацыі, умацненню практычнага кампанента навучання на аснове адзінства вучэбнага і выхаваўчага працэсаў і падрыхтоўкі вучняў да жыцця ў інфармацыйным грамадстве. Выкарыстанне кампетэнтнаснага падыходу патрабуе ўзмацнення ў выкладанні вучэбнага прадмета «Інфарматыка» практычнага складніка навучання з арыентацыяй на запатрабаванасць сфарміраваных уменняў і навыкаў у рэальнай рэчаіснасці і будучай практычнай дзейнасці.

7. Шырокае ўключэнне ў адукацыйны працэс сучасных камп'ютарных тэхналогій дазваляе найбольш поўна рэалізаваць дзейнасны (уклучэнне вучняў у актыўную вучэбна-пазнавальную дзейнасць), а таксама індывідуальны і дыферэнцыраваны падыходы ў навучанні інфарматыцы. Пры рашэнні практычных задач значнае месца адводзіцца зместава-праблемнаму падыходу з выкарыстаннем элементаў праблемнага навучання.

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Інфарматыка» (далей – вучэбная праграма) накіравана на комплекснае ўжыванне ўказаных падыходаў.

Адбор зместу навучання інфарматыцы настаўнік ажыццяўляе на аснове наступных дыдактычных прынцыпаў: навуковасці, нагляднасці, даступнасці, сістэмнасці, свядомасці і актыўнасці, паслядоўнасці, трываласці засваення, асобнага падыходу, сувязі тэорыі з практыкай. Агульнадыдактычны прынцып паслядоўнасці вывучэння матэрыялу рэалізуецца на аснове прынцыпу цыклічнасці (дыдактычнай спіралі), што прадугледжвае авалоданне ведамі і ўменнямі ва ўзбагачэнні, развіцці і падагульненні вывучаемых

пытанняў. У працэсе навучання рэалізуецца грамадзянская і гуманістычная накіраванасць зместу навучання.

8. У вучэбным працэсе выкарыстоўваюцца прыватнаметадычныя прынцыпы ў навучанні інфарматыцы:

- разумення прыкладных задач;
- разумення логікі дзеянняў у дадзеным праграмным сродку;
- развіццёвага характару вучэбнага матэрыялу;
- выкарыстання праграмных сродкаў для развіцця творчай актыўнасці вучняў.

Актыўнае выкарыстанне камп'ютара і камп'ютарных тэхналогій на ўроках інфарматыкі патрабуе рэалізацыі прыватнаметадычных прынцыпаў выкарыстання ІКТ:

прынцыпу разумення вучнямі прызначэння і магчымасцей камп'ютара і прыкладных праграм, што прадугледжвае веданне апаратнага і праграмнага забеспячэння і ўменне выбіраць патрэбны сродак для рашэння канкрэтнай задачы і эфектыўна яго выкарыстоўваць;

прынцыпу комплекснага выкарыстання настаўнікам праграмных сродкаў з мэтай рашэння задач вучэбнага курса інфарматыкі на ўсіх этапах працэсу навучання (пры тлумачэнні, кантролі, замацаванні матэрыялу).

Змест вучэбнага прадмета паступова раскрываецца ў працэсе навучання па наступных зместавых лініях (раздзелах):

- інфармацыя і інфармацыйныя працэсы;
- апаратнае і праграмнае забеспячэнне камп'ютараў;
- асновы алгарытмізацыі і праграміравання;
- камп'ютарныя інфармацыйныя тэхналогіі;
- камунікацыйныя тэхналогіі;
- інфармацыйнае мадэліраванне.

Зместава-дзейнасная кампанента вучэбнай праграмы прадугледжвае фарміраванне прадметна-спецыфічных і агульнапрадметных кампетэнцый вучняў па наступных асноўных напрамках:

тэхналагічны – фарміраванне ўменняў работы з прыкладным праграмным забеспячэннем;

алгарытмічны – развіццё лагічнага і алгарытмічнага мыслення.

Фарміраванне прадметна-спецыфічных кампетэнцый ажыццяўляецца праз выкананне практычных заданняў у рамках унутры- і міжпрадметных сувязей.

9. Сістэма кантролю вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў вызначаецца патрабаваннямі да ведаў і ўменняў (прадметна-спецыфічных кампетэнцый) вучняў па кожнай тэме дадзенай вучэбнай праграмы. Правядзенне ўсіх відаў кантролю ажыццяўляецца ў адпаведнасці з 10-бальнай сістэмай ацэньвання вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў па інфарматыцы.

10. Выбар форм, метадаў і сродкаў навучання і выхавання вызначаецца настаўнікам самастойна на аснове сфармуляваных у вучэбнай праграме патрабаванняў да кампетэнцый, якія фарміруюцца ў вучняў па дадзенай тэме, ведаў і ўменняў вучняў з улікам іх узроставых асаблівасцей і ўзроўню навучанасці. Мэтазгодна выкарыстоўваць актыўныя формы і метады навучання, прыцягваць вучняў да абгрунтавання матэрыялу сваімі прыкладамі, аналізу спосабаў работы, выбару аптымальных прыёмаў вучэбнай дзейнасці.

11. Вучэбная праграма рэалізуецца ва ўстановах агульнай сярэдняй адукацыі і складзена ў адпаведнасці з тыпавым вучэбным планам агульнай сярэдняй адукацыі, які прадугледжвае вывучэнне вучэбнага прадмета «Інфарматыка» ў аб'ёме 35 вучэбных гадзін на год.

Кожная тэма вучэбнай праграмы структуравана на пэўныя раздзелы:

абавязковы змест адукацыі;

прадметна-спецыфічныя кампетэнцыі, якія фарміруюцца ў дадзенай тэме.

Назвы тэм і змест вывучаемага вучэбнага матэрыялу прадстаўлены без указання канкрэтнага праграмнага забеспячэння.

Усе пералічаныя тэмы вучэбнай праграмы з'яўляюцца абавязковымі для вывучэння. Прыведзенае ў вучэбнай праграме размеркаванне вучэбных гадзін па тэмах можа быць зменена настаўнікам у аб'ёме да 25 % з абавязковым выкананнем патрабаванняў, якія прад'яўляюцца дадзенай вучэбнай праграмай.

ГЛАВА 2

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

(35 гадзін)

Тэма 1. Інфармацыйныя рэсурсы інтэрнэту (5 гадзін)

Арганізацыя службы WWW. Паняцце пра вэб-сервер. Адрасаванне ў інтэрнэце. Знаёмства з нацыянальнымі інфармацыйнымі рэсурсамі. Адукацыйныя рэсурсы інтэрнэту.

Пошук у інтэрнэце інфармацыі з розных прадметных галін. Захаванне інфармацыі. Сэрвісы сумеснай (калектыўнай) работы. Воблачныя тэхналогіі. Сеткавыя этыкет і меры бяспекі ў інтэрнэце.

**АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ
ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ**

Вучні павінны ўмець выкарыстоўваць для работы анлайн-сэрвісы.
Вучні павінны валодаць прыёмамі пошуку інфармацыі ў інтэрнэце.

Тэма 2. Алгарытмы апрацоўкі радковых велічынь (8 гадзін)

Паўтарэнне асноўных паняццяў тэмы 3 «Асновы алгарытмізацыі і праграміравання» VIII класа.

Радковыя велічыні. Складанне і параўнанні радковых велічынь.
Стандартныя працэдуры і функцыі для работы з радковымі велічынямі.
Складанне алгарытмаў апрацоўкі радковых велічынь з выкарыстаннем алгарытмічных канструкцый «паслядоўнасць», «галінаванне», «паўтарэнне» і дапаможных алгарытмаў.

**АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ
ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ**

Вучні павінны ведаць:
паняцце радковай зменнай;
аперацыі з радковымі велічынямі.
Вучні павінны ўмець чытаць, змяняць і складаць праграмы з выкарыстаннем асноўных алгарытмічных канструкцый і дапаможных алгарытмаў для работы з радковымі велічынямі.
Вучні павінны валодаць прыёмамі складання і запісу праграм.

Тэма 3. Апрацоўка інфармацыі ў электронных табліцах (10 гадзін)

Паняцце электроннай табліцы. Структура табліцы: ячэйкі, слупкі, радкі. Тыпы даных у электроннай табліцы.

Прызначэнне таблічнага працэсара. Кніга, ліст.
Увод і рэдагаванне даных: лікаў, тэксту, формул. Капіраванне і перамяшчэнне змесціва ячэек.

Фармаціраванне табліцы. Устаўка і выдаленне радкоў і слупкоў табліцы.
Спасылкі: адносныя, абсалютныя.
Выкарыстанне стандартных функцый.
Сартаванне і фільтраванне даных.
Пабудова дыяграм.
Падрыхтоўка табліцы да друку.
Выкананне практычных заданняў з розных прадметных галін.

**АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ
ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ**

Вучні павінны ведаць:

паняцце электроннай табліцы;
структуру электроннай табліцы;
тыпы даных у электроннай табліцы;
прызначэнне таблічнага працэсара.

Вучні павінны ўмець:

будаваць дыяграмы;
выконваць сартаванне даных.

Вучні павінны валодаць прыёмамі апрацоўкі даных у электронных табліцах з выкарыстаннем адносных і абсалютных спасылак, формул, стандартных функцый.

Кантрольная работа па тэме 3 (1 гадзіна)

Тэма 4. Камп'ютарныя інфармацыйныя мадэлі (10 гадзін)

Паняцце мадэлі. Віды мадэлей. Інфармацыйныя мадэлі, іх прызначэнне. Камп'ютарныя інфармацыйныя мадэлі.

Мадэліраванне. Этапы камп'ютарнага мадэліравання. Даследаванне мадэлі. Магчымасць рэалізацыі мадэлі сродкамі электроннай табліцы, тэкставага рэдактара.

Знаёмства з 3D-рэдактарам. Найпрасцейшыя аб'екты. Ператварэнні аб'ектаў. Тэкстуры і матэрыялы.

Стварэнне і даследаванне камп'ютарных інфармацыйных мадэлей для рашэння задач з розных прадметных галін на базе вывучаных інфармацыйных тэхналогій.

**АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ
ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ**

Вучні павінны ведаць паняцце мадэлі, віды мадэлей, этапы камп'ютарнага мадэліравання.

Вучні павінны ўмець ствараць і даследаваць найпрасцейшыя камп'ютарныя інфармацыйныя мадэлі.

Рэзерв (1 гадзіна)

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пасанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Сусветная гісторыя»
для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Сусветная гісторыя» (далей – вучэбная праграма) прызначана для арганізацыі вывучэння сусветнай гісторыі Навейшага часу ў IX класе. Засваенне зместу вучэбнага прадмета ажыццяўляецца ва ўмовах рэалізацыі кампетэнтнаснага падыходу да падрыхтоўкі вучняў.

2. Мэтай вывучэння вучэбнага прадмета «Сусветная гісторыя» ў IX класе з'яўляецца засваенне вучнямі асноў сістэматызаваных ведаў пра найважнейшыя падзеі, з'явы і

працэсы сусветнай гісторыі з 1918 года да цяперашняга часу; авалоданне вучнямі спосабамі вучэбна-пазнавальнай дзейнасці, накіраванай на фарміраванне самасвядомасці асобы і яе паспяховую сацыялізацыю ва ўмовах сучаснага полікультурнага, поліэтнічнага і шматканфесіянальнага грамадства.

3. Зыходзячы з названай мэты задачамі гістарычнай адукацыі з'яўляюцца:

засваенне асноўных факталагічных і тэарэтычных ведаў пра найважнейшыя падзеі, з'явы, працэсы развіцця грамадства, асаблівасці развіцця асобных краін, цывілізацый і рэгіёнаў у іх сістэме і ўзаемасувязі; засваенне спецыяльных спосабаў вучэбна-пазнавальнай дзейнасці вывучэння гісторыі (прадметныя кампетэнцыі);

фарміраванне вопыту пераўтваральнай і творчай пазнавальнай дзейнасці, развіццё ўменняў выкарыстоўваць засвоеныя веды, уменні, вопыт у вучэбна-пазнавальнай дзейнасці і жыццёвых сітуацыях (метапрадметныя кампетэнцыі);

фарміраванне асноў этнанацыянальнай, грамадзянскай, культурнай ідэнтычнасці асобы; выхаванне пачуццяў грамадзянскасці і патрыятызму на аснове засваення сусветнай гісторыка-культурнай спадчыны і ўсведамлення месца Беларусі ў гэтай спадчыне (асобасныя кампетэнцыі).

4. Вучэбная праграма грунтуецца на спалучэнні храналагічнага, краіназнаўчага, параўнальна-гістарычнага падыходаў. Храналагічны падыход праяўляецца ў вывучэнні гісторыі Навейшага часу як лагічнага працягу гісторыі Старажытнага свету, Сярэдніх вякоў і Новага часу, а таксама ў тым, што падзеі і з'явы ў рамках тэмы вывучаюцца ў часавым (храналагічным) парадку. Краіназнаўчы падыход знайшоў адбітак у выдзяленні асобных блокаў: краіны Еўропы і ЗША; Расія – СССР – Расійская Федэрацыя; краіны Азіі, Афрыкі і Лацінскай Амерыкі. Параўнальна-гістарычны падыход дапамагае знаходзіць агульнае і асаблівае ў развіцці гістарычнага працэсу, паказваць узаемасувязь і ўзаемаабумоўленасць падзей.

Кампетэнтнасны падыход да падрыхтоўкі выпускніка па вучэбным прадмеце «Сусветная гісторыя» прадугледжвае такое вызначэнне мэт, зместу, метадаў, сродкаў, вынікаў навучання, якія спрыяюць фарміраванню гатоўнасці вучняў да жыццядзейнасці ў свеце, які пастаянна змяняецца.

5. Кампетэнцыі разглядаюцца як гатоўнасць выкарыстоўваць засвоеныя ў адукацыйным працэсе веды, набытыя ўменні і навыкі, сфарміраваны вопыт дзейнасці для вырашэння практычных і творчых задач, працягу адукацыі, працоўнай дзейнасці, паспяховай сацыялізацыі. У адносінах да адукацыйнага працэсу кампетэнцыі ўяўляюць сабой аб'ектыўна і сацыяльна зададзеныя патрабаванні да падрыхтоўкі вучняў, прадстаўлены пералікам асобасных, метапрадметных і прадметных вынікаў навучання.

Асобасныя вынікі вывучэння гісторыі ўяўляюць сабой сфарміраваную сістэму каштоўнасных адносін вучняў да сябе і іншых, да працэсу навучання і яго вынікаў. Яны прадугледжваюць сфарміраванасць светапогляду, асобаснай і грамадзянскай пазіцыі вучняў; развіццё гатоўнасці да адказных паводзін у сучасным грамадстве; назапашванне вопыту жыццядзейнасці, у тым ліку на аснове асэнсавання сацыяльна-маральнага вопыту папярэдніх пакаленняў. Асобасныя вынікі вывучэння гісторыі дазваляюць самаразвівацца, ставіць мэты і будаваць жыццёвыя планы, займаць актыўную жыццёвую пазіцыю, захоўваць нацыянальную ідэнтычнасць у полікультурным грамадстве, псіхічнае і фізічнае здароўе.

Метапрадметныя вынікі вывучэння гісторыі ўяўляюць сабой сукупнасць агульнавучэбных спосабаў дзейнасці, якія фарміруюць як у працэсе навучання, так і ў рэальных жыццёвых сітуацыях гатоўнасць да калектыўнай дзейнасці і ўзаемаадносін супрацоўніцтва ва ўстанове агульнай сярэдняй адукацыі і сацыяльным асяроддзі. Яны прадугледжваюць уменні вучняў вызначаць мэты сваёй вучэбна-пазнавальнай дзейнасці, шляхі іх дасягнення, прадстаўляць і карэктываваць яе вынікі ў розных формах.

Прадметныя вынікі вывучэння гісторыі накіраваны на засваенне зместу вучэбнага прадмета і асваенне спецыяльных спосабаў вучэбна-пазнавальнай дзейнасці. Яны прадстаўлены ў асноўных патрабаваннях да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў пасля кожнага раздзела.

6. У вучэбнай праграме выкладзены змест гістарычнай адукацыі, які структураваны па раздзелах і тэмах, даецца прыкладнае размеркаванне вучэбнага часу.

Час, які адводзіцца ў вучэбнай праграме на вывучэнне раздзелаў і тэм, з'яўляецца прыкладным. Настаўнік мае права змяніць колькасць гадзін на вывучэнне асобных тэм і раздзелаў і паслядоўнасць іх вывучэння ў межах навучальнага года, не парушаючы агульнай колькасці гадзін і захоўваючы змест і логіку вывучэння дадзенага прадмета.

7. Гісторыя Навейшага часу, якая вывучаецца ў IX класе, з'яўляецца важным этапам фарміравання ў вучняў цэласнай карціны гістарычнага развіцця свету, без якога цяжка арыентавацца ў сучаснай сацыяльнай рэчаіснасці. Яна раскрывае карціну гістарычнага працэсу ў яго адзінстве і супярэчлівасці ад заканчэння Першай сусветнай вайны да цяперашняга часу. У рамках курса разглядаюцца такія пытанні, як сацыяльна-эканамічнае, палітычнае і культурнае развіццё краін Заходняй і Усходняй Еўропы, Паўночнай Амерыкі на этапе крызісу індустрыяльнага грамадства і яго пераходу да постындустрыяльнай цывілізацыі; прычыны і наступствы сусветных войнаў і найбуйнейшых сацыяльных рэвалюцый XX ст.; рэгіянальныя варыянты працэсу мадэрнізацыі ў краінах Азіі, Афрыкі і Лацінскай Амерыкі пасля крушэння каланіяльнай сістэмы; інтэграцыйныя і дэзынтэграцыйныя працэсы ў сучасным свеце.

У навучанні гісторыі гэты курс займае асаблівае месца. Ён з'яўляецца лагічным завяршэннем вывучэння сістэматычнага курса гісторыі, таму ў ім знаходзяць адлюстраванне абагульняльныя высновы пра асноўныя тэндэнцыі і грамадска-гістарычны вопыт папярэдняга развіцця. Курс Навейшай гісторыі мае ключавое значэнне з пункту гледжання фарміравання светапогляду і грамадзянскага выхавання вучняў, атрымання імі сацыяльна значных ведаў пра сучасныя тэндэнцыі развіцця свету, іх падрыхтоўкі да ўваходжання ў самастойнае жыццё.

Важную ролю ў павышэнні эфектыўнасці навучання вучэбнаму прадмету «Сусветная гісторыя» адыгрывае выкарыстанне ўнутры- і міжпрадметных сувязей, якія з'яўляюцца аб'ектыўным выражэннем інтэграцыйных працэсаў, якія адбываюцца ў цяперашні час як у галіне навукі і тэхнікі, так і ў жыцці грамадства. Гэта дазваляе пераадолець прадметную ізаляванасць і дубліраванне вучэбнага матэрыялу, спрыяе актуалізацыі і паглыбленню ведаў, фарміраванню цэласных уяўленняў пра гістарычныя з'явы і працэсы і ўзаемасувязі паміж імі. Ажыццяўленне міжпрадметных сувязей робіць веды практычна больш значнымі і прыдатнымі. Міжпрадметныя сувязі могуць быць устаноўлены з апорай не толькі на веды, але і на спосабы вучэбна-пазнавальнай дзейнасці. Улічваючы гэта, у працэсе вывучэння вучэбнага прадмета «Сусветная гісторыя» вучні могуць выкарыстоўваць веды і ўменні, набытыя пры вывучэнні не толькі такіх блізкароднасных вучэбных прадметаў, як «Грамадазнаўства», «Русская литература», «Беларуская літаратура», «Геаграфія», «Мастацтва (айчынная і сусветная мастацкая культура)», але і такіх вучэбных прадметаў, як «Матэматыка», «Фізіка», «Хімія» і інш., а таксама прымяняць іх у новай сітуацыі як у вучэбнай, так і ў пазаўрочнай дзейнасці. Унутры- і міжпрадметныя сувязі неабходна ажыццяўляць, улічваючы спецыфіку гістарычных курсаў, асобных тэм і раздзелаў.

У сучаснай адукацыі надзвычай важна, каб вучань авалодаў не толькі пэўнай сумай ведаў, але і навучыўся самастойна працаваць, вучыцца. Засваенне навыкаў навучання з'яўляецца ключавой кампетэнцыяй для навучання на працягу ўсяго жыцця і патрабуе эфектыўнага кіравання працэсам уласнага навучання. Таму ў IX класе ўзрастае роля мэтанакіраванай самастойнай работы вучняў. Самастойная работа – гэта работа, якая выконваецца без непасрэднага ўдзелу настаўніка, але па яго заданні, у спецыяльна прадстаўлены для гэтага час, пры гэтым вучні свядома імкнуцца дасягнуць пастаўленых мэт, ужываючы свае намаганні і выражаючы ў той ці іншай форме вынік разумовых або фізічных (альбо тых і іншых разам) дзеянняў. Для настаўніка гэта азначае не толькі выразнае ўсведамленне свайго плана дзеянняў, але і фарміраванне ў вучняў некаторай схемы засваення вучэбнага прадмета ў ходзе рашэння новых вучэбных задач. Самастойная работа – гэта вышэйшая форма вучэбнай дзейнасці вучняў, форма самаадукацыі.

8. Вывучэнне гісторыі ў школе павінна мець большую практыка-арыентаваную і прыкладную накіраванасць як спосаб рэалізацыі кампетэнтнаснага падыходу, прынцып сувязі навучання з жыццём. Рашэнне гэтага пытання магчыма на аснове прыцягнення жыццёвага, сацыяльнага вопыту вучняў і ўключэння ў працэс навучання канкрэтных сітуацый і праблем, якія ўзнікаюць у рэчаіснасці. Прыкладная накіраванасць навучання гісторыі можа быць рэалізавана праз сувязь гісторыі з сучаснасцю, апераванне гістарычнымі ведамі ў рэальных жыццёвых сітуацыях, аналіз канкрэтных сітуацый, практычны метады. Таму вельмі важна тлумачыць і паказваць вучням, для чаго неабходна вывучэнне кожнай гістарычнай тэмы, дзе могуць быць выкарыстаны атрыманыя веды.

9. Паспяховае засваенне зместу вучэбнага прадмета «Сусветная гісторыя» прадугледжвае выкарыстанне разнастайных сродкаў і метадаў навучання. Працэс навучання гісторыі варта арганізаваць такім чынам, каб большая частка новага вучэбнага матэрыялу была засвоена вучнямі на ўроку, для чаго мэтазгодна выкарыстоўваць актыўныя і інтэрактыўныя метады навучання. Інтэнсіфікаваць навучальны працэс, зрабіць яго больш цікавым і насычаным дапаможа выкарыстанне інфармацыйна-камунікацыйных тэхналогій. Значны эфект дае выкарыстанне ўсіх відаў нагляднасці на ўроках: выяўленчай, умоўна-графічнай, прадметнай і інш. Асаблівую ролю пры вывучэнні матэрыялу па сусветнай гісторыі адыгрываюць гістарычныя карты.

10. Аб'ём дамашняга задання настаўнік вызначае з улікам гігіенічных правіл і норм арганізацыі адукацыйнага працэсу, пазнавальных магчымасцей вучняў, вынікаў урока.

ГЛАВА 2

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

(52 гадзіны, у тым ліку 1 гадзіна – рэзервовы час)

УВОДЗІНЫ (1 гадзіна)

Свет пасля вайны. Паняцце «Навейшая гісторыя» і яе перыядызацыя. Краіны Захаду: асноўныя тэндэнцыі развіцця. Наступствы Першай сусветнай вайны. Сусветны эканамічны крызіс. Расія. За межамі еўрапейскага свету.

КРАІНЫ ЕЎРОПЫ І ЗША Ў 1918–1939 гг. (8 гадзін)

Зацвярджэнне асноў пасляваеннага свету. Парыжская мірная канферэнцыя. Версальскі мірны дагавор. Стварэнне Лігі Нацый. Вашынгтонская канферэнцыя. Супярэчнасці Версальска-Вашынгтонскай сістэмы міжнародных адносін.

Заходняя Еўропа і ЗША ў 1918–1929 гг. Рэвалюцыя ў Германіі. Рэвалюцыйны ўздым у іншых краінах Еўропы. Узнікненне фашызму. Прыход фашыстаў да ўлады ў Італіі. Асаблівасці сацыяльна-эканамічнага і палітычнага развіцця ў перыяд адноснай стабілізацыі. Міжнародныя адносіны.

Сусветны эканамічны крызіс і краіны Захаду. Прычыны, асноўныя рысы і асаблівасці сусветнага эканамічнага крызісу. Шляхі выхаду з крызісу. «Новы курс» Ф. Рузвельта. Таталітарны варыянт выхаду з крызісу. Наступствы сусветнага эканамічнага крызісу. Прыход нацыстаў да ўлады ў Германіі.

Барацьба супраць фашызму ў еўрапейскіх краінах напярэдадні Другой сусветнай вайны. Усталяванне фашысцкага рэжыму ў Германіі. Народны фронт у Францыі. Народны фронт і грамадзянская вайна ў Іспаніі. Антыфашысцкі рух.

Міжнародныя адносіны ў 1930-я гг. Крызіс і крах Версальска-Вашынгтонскай сістэмы. Агрэсіўная палітыка фашысцкіх дзяржаў. Фарміраванне блока агрэсіўных дзяржаў. Мюнхенская канферэнцыя. Праблема стварэння сістэмы калектыўнай бяспекі ў Еўропе. Савецка-германскі дагавор аб ненападзенні.

Краіны Цэнтральнай і Паўднёва-Усходняй Еўропы. Утварэнне незалежных дзяржаў. Усталяванне аўтарытарных рэжымаў. Акупацыя Чэхаславакіі. Польшча перад пагрозай германскай агрэсіі.

Навука і культура Заходняй Еўропы і ЗША ў міжваенны перыяд. Прыродазнаўчыя навукі і навукова-тэхнічны прагрэс. Грамадскія навукі. Працяг традыцый рэалізму. Пошукі новых форм у мастацтве. Кіно. Архітэктура.

Абагульненне па раздзеле.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

перыядызацыю гісторыі Навейшага часу;

найважнейшыя падзеі, з’явы і працэсы гісторыі Заходняй Еўропы ў 1918–1939 гг. і іх даты (Парыжская мірная канферэнцыя, Версальскі дагавор, Вашынгтонская канферэнцыя, стварэнне Лігі Нацый, усталяванне Веймарскай рэспублікі, узнікненне фашызму, прыход да ўлады фашыстаў у Італіі, сусветны эканамічны крызіс, прыход фашыстаў да ўлады ў Германіі, Мюнхенская канферэнцыя, акупацыя Чэхаславакіі, падпісанне савецка-германскага дагавора аб ненападзенні);

азначэнні паняццяў (Навейшая гісторыя (гісторыя Навейшага часу), рэпарацыі, генацыд, гета, аншлюс, Ліга Нацый, «новы курс» Рузвельта, фашызм, нацызм, расізм, Народны фронт);

імёны гістарычных дзеячаў, дзеячаў навукі і культуры ў Заходняй Еўропе і ЗША ў 1918–1939 гг., вынікі іх дзейнасці.

Вучні павінны ўмець:

сінхранізаваць гістарычныя падзеі, якія адбываліся ў розных еўрапейскіх дзяржавах і ЗША ў 1918–1939 гг.;

паказваць на гістарычнай карце дзяржавы Заходняй Еўропы, ЗША, месцы вывучаных гістарычных падзей;

вылучаць асноўныя прыметы гістарычных паняццяў і тлумачыць іх значэнне (Версальска-Вашынгтонская сістэма міжнародных адносін, палітыка «супакойвання» агрэсара, сістэма калектыўнай бяспекі, таталітарны палітычны рэжым, аўтарытарны палітычны рэжым);

характарызаваць гістарычныя падзеі, з’явы і працэсы, гістарычных дзеячаў, помнікі культуры, палітычнае і сацыяльна-эканамічнае развіццё краін Заходняй Еўропы і ЗША ў 1918–1939 гг.;

усталяваць і тлумачыць прычынна-выніковыя сувязі паміж гістарычнымі падзеямі, з’явамі і працэсамі, выкарыстоўваючы ўнутрыпрадметныя і міжпрадметныя сувязі (рашэнні Парыжскай мірнай канферэнцыі – узнікненне фашызму ў Германіі – сусветны эканамічны крызіс – прыход фашыстаў да ўлады, таталітарны рэжым – культ асобы);

ажыццяўляць параўнанне вывучаных гістарычных падзей і з’яў па прапанаваных крытэрыях; выяўляць агульнае і асаблівае, фармуляваць высновы (аўтарытарны і таталітарны рэжымы, шляхі выхаду з сусветнага эканамічнага крызісу);

вызначаць свае адносіны да падзей і з’яў, дзейнасці гістарычных асоб, дасягненняў культуры краін Заходняй Еўропы і ЗША ў 1918–1939 гг. з пункту гледжання агульначалавечых каштоўнасцей, аргументаваць сваё меркаванне.

ГІСТОРЫЯ САВЕЦКАЙ ДЗЯРЖАВЫ: 1917–1939 гг. (7 гадзін)

Кастрычніцкая рэвалюцыя і ўсталяванне савецкай улады ў Расіі. Курс большавікоў на ўзброенае паўстанне. Перамога паўстання ў Петраградзе. Усталяванне савецкай улады ў Расіі. Брэсцкі мір.

Грамадзянская вайна. Прычыны і этапы Грамадзянскай вайны ў Расіі. Асноўныя сілы і ўдзельнікі Грамадзянскай вайны. Ваенныя дзеянні на франтах Грамадзянскай вайны. Прычыны перамогі Чырвонай Арміі.

Курс на пабудову сацыялізму (2 гадзіны). Палітыка «ваеннага камунізму». Эканамічны і палітычны крызіс у краіне. Новая эканамічная палітыка. Індустрыялізацыя і калектывізацыя.

Палітычнае развіццё Савецкай дзяржавы. Утварэнне Саюза Савецкіх Сацыялістычных Рэспублік (далей – СССР) і яго гістарычнае значэнне. Асноўныя рысы савецкай палітычнай сістэмы. Развіццё адносін з краінамі Захаду. Барацьба СССР за стварэнне сістэмы калектывнай бяспекі.

Культурныя пераўтварэнні ў СССР. Ліквідацыя масавай непісьменнасці і фарміраванне савецкай сістэмы адукацыі. Навуковыя адкрыцці. Асаблівасці развіцця літаратуры і мастацтва. Савецкая дзяржава і царква.

Абагульненне па раздзеле.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

найважнейшыя падзеі, з’явы і працэсы гісторыі савецкага грамадства ў 1917–1939 гг. і іх даты (Кастрычніцкая рэвалюцыя 1917 г., Грамадзянская вайна, палітыка «ваеннага камунізму», новая эканамічная палітыка, утварэнне СССР, індустрыялізацыя, калектывізацыя, прыняцце канстытуцыі ў СССР);

азначэнні паняццяў (грамадзянская вайна, харчразвёрстка, харчпадатак, індустрыялізацыя, калектывізацыя, культурная рэвалюцыя, культ асобы, аўтаномія, федэрацыя);

імяны гістарычных дзеячаў, дзеячаў навукі і культуры, вынікі іх дзейнасці;

імяны гістарычных дзеячаў, дзеячаў навукі і культуры ў СССР у 1917–1939 гг., вынікі іх дзейнасці.

Вучні павінны ўмець:

сінхранізаваць гістарычныя падзеі, якія адбываліся ў савецкай дзяржаве, Заходняй Еўропе і ЗША;

паказваць на гістарычнай карце тэрыторыі савецкіх рэспублік і іх сталіцы, змяненні тэрыторыі СССР у міжваенны перыяд, найбуйнейшыя прамысловыя цэнтры СССР у міжваенны перыяд;

вылучаць асноўныя прыметы гістарычных паняццяў і тлумачыць іх значэнне (рэвалюцыйная дыктатура, пяцігодка, стаханаўскі рух, метады сацыялістычнага рэалізму);

характарызаваць гістарычныя падзеі, з’явы і працэсы, гістарычных дзеячаў, помнікі культуры, палітычнае і сацыяльна-эканамічнае развіццё савецкай дзяржавы ў 1917–1939 гг. (на аснове тэксту вучэбнага дапаможніка, ілюстрацыйнага матэрыялу і фрагментаў гістарычных дакументаў);

усталяваць і тлумачыць прычынна-выніковыя сувязі паміж гістарычнымі падзеямі, з’явамі і працэсамі, выкарыстоўваючы ўнутрыпрадметныя і міжпрадметныя сувязі (Кастрычніцкая рэвалюцыя – Грамадзянская вайна, эканамічная разруха – новая эканамічная палітыка, індустрыялізацыя – калектывізацыя);

ажыццяўляць параўнанне вывучаных гістарычных падзей і з’яў па прапанаваных крытэрыях; выяўляць агульнае і асаблівае, фармуляваць высновы (палітыка «ваеннага камунізму» і новая эканамічная палітыка, план аўтанамізацыі і федэрацыі);

вызначаць свае адносіны да падзей і з’яў, дзейнасці гістарычных асоб, дасягненняў культуры Савецкай Расіі, СССР у 1917–1939 гг. з пункту гледжання агульначалавечых каштоўнасцей, аргументаваць сваё меркаванне.

КРАІНЫ УСХОДУ І ЛАЦІНСКАЙ АМЕРЫКІ (1918–1945 гг.) (5 гадзін)

Кітай. Кітайская Рэспубліка пасля Першай сусветнай вайны. Нацыянальная рэвалюцыя 1925–1928 гг. Грамадзянская вайна 1928–1937 гг. Агрэсія Японіі ў Кітаі. Развіццё культуры.

Індыя. Пасляваенны ўздым нацыянальна-вызваленчага руху. Ідэалогія гандзізму. Саліяны паход. Індыя ў гады Другой сусветнай вайны. Культура і лад жыцця індыйцаў.

Японія. Праблемы японскай эканомікі. Палітычнае развіццё. Прыход мілітарыстаў да ўлады. Знешняя палітыка. Японія ў гады Другой сусветнай вайны. Культура Японіі.

Мусульманскі свет. Нацыянальная рэвалюцыя ў Турцыі 1918–1923 гг. Рэформы ў Іране. Дасягненне незалежнасці Афганістанам. Барацьба егіпецкага народа за незалежнасць. Культура і лад жыцця.

Лацінская Амерыка. Сацыяльна-эканамічнае развіццё. Палітыка ЗША ў дачыненні да краін Лацінскай Амерыкі. Асаблівасці палітычнага развіцця: Аргенціна, Бразілія, Мексіка. Культура Лацінскай Амерыкі.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

найважнейшыя падзеі, з’явы і працэсы гісторыі краін Усходу і Лацінскай Амерыкі ў 1918–1945 гг., іх даты (рух 4 мая, Нацыянальная рэвалюцыя ў Кітаі, абвешчэнне Кітайскай Савецкай Рэспублікі, «саліяны паход», кемалісцкая рэвалюцыя);

азначэнні паняццяў (мандатная сістэма, «маладыя афіцэры», шарыят, сацыяграха, ваенная дыктатура);

імёны гістарычных дзеячаў, дзеячаў культуры краін Усходу і Лацінскай Амерыкі ў 1918–1945 гг., вынікі іх дзейнасці.

Вучні павінны ўмець:

сінхранізаваць гістарычныя падзеі, якія адбываліся ў краінах Усходу і Лацінскай Амерыкі, Савецкай дзяржаве, Заходняй Еўропе і ЗША;

паказваць на гістарычнай карце тэрыторыі дзяржаў і іх сталіцы, месцы вывучаемых гістарычных падзей;

вылучаць асноўныя прыметы гістарычных паняццяў і тлумачыць іх значэнне (гандзізм, кемалізм, мілітарысцкая ідэалогія ў Японіі, фундаменталізм і рэфармізм у ісламе);

характарызаваць гістарычныя падзеі, з’явы і працэсы, гістарычных дзеячаў, помнікі культуры, палітычнае, сацыяльна-эканамічнае, культурнае развіццё краін Усходу і Лацінскай Амерыкі ў 1918–1945 гг. (на аснове тэксту вучэбнага дапаможніка, ілюстрацыйнага матэрыялу і фрагментаў гістарычных дакументаў);

ажыццяўляць параўнанне вывучаных гістарычных падзей і з’яў па прапанаваных крытэрыях; выяўляць агульнае і асаблівае, фармуляваць высновы (асаблівасці нацыянальнага руху ў Кітаі і Індыі);

вызначаць свае адносіны да падзей і з’яў, дзейнасці гістарычных асоб, дасягненняў культуры краін Усходу і Лацінскай Амерыкі ў 1918–1945 гг. з пункту гледжання агульначалавечых каштоўнасцей, аргументаваць сваё меркаванне.

ДРУГАЯ СУСВЕТНАЯ ВАЙНА. ВЯЛІКАЯ АЙЧЫННАЯ ВАЙНА САВЕЦКАГА НАРОДА (5 гадзін)

Пачатак Другой сусветнай і Вялікай Айчыннай войнаў. Прычыны і характар Другой сусветнай вайны. Захоп фашысцкай Германіяй краін Заходняй Еўропы. Нападзенне фашысцкай Германіі на СССР і правал стратэгіі «маланкавай вайны». Бітва за Маскву. Стварэнне антыгітлераўскай кааліцыі.

Карэнны пералом у ходзе Вялікай Айчыннай і Другой сусветнай войнаў. Вырашальныя перамогі Чырвонай Арміі пад Сталінградам і на Курскай дузе. Ваенныя дзеянні армій ЗША і Англіі ў канцы 1942–1943 гг. Капітуляцыя Італіі. Вайна на Ціхім і Атлантычным акіянах. Умацаванне антыгітлераўскай кааліцыі. Тэгеранская канферэнцыя.

Барацьба з захопнікамі на акупіраванай тэрыторыі. Фашысцкі «новы парадак». Рух Супраціўлення ў акупіраваных краінах Еўропы. Барацьба савецкага народа ў тыле ворага.

Савецкі тыл у час вайны. Перавод эканомікі на ваенны лад. Абаронная прамысловасць. Працоўны гераізм савецкага народа. Руская Праваслаўная Царква ў гады вайны. Штодзённае жыццё савецкіх людзей у тыле. Становішча ў блакадным Ленінградзе.

Заклучны этап Другой сусветнай вайны. Пачатак вызвалення Чырвонай Арміяй еўрапейскіх краін. Адкрыццё другога фронту. Крымская канферэнцыя. Капітуляцыя Германіі. Патсдамская канферэнцыя. Паражэнне Японіі. Заснаванне Арганізацыі Аб'яднаных Нацый (ААН). Кошт і значэнне перамогі.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

храналагічныя рамкі і перыядызацыю Другой сусветнай і Вялікай Айчыннай войнаў, найважнейшыя падзеі Другой сусветнай і Вялікай Айчыннай войнаў і іх даты («дзіўная вайна», бітва за Англію, бітва за Маскву, Сталінградская бітва, бітва на Курскай дузе, блакада Ленінграда, Тэгеранская, Крымская, Патсдамская канферэнцыі);

асноўных удзельнікаў Другой сусветнай і Вялікай Айчыннай войнаў;

азначэнні паняццяў («дзіўная вайна», Траісты пакт, ленд-ліз, «новы парадак», генацыд, Халакост, другі фронт, безагаворачная капітуляцыя, Арганізацыя Аб'яднаных Нацый (ААН), Нюрнбергскі трыбунал);

імёны гістарычных дзеячаў, якія ўнеслі ўклад у разгром нацысцкай Германіі і мілітарысцкай Японіі.

Вучні павінны ўмець:

сінхранізаваць гістарычныя падзеі, якія адбываюцца на розных тэатрах ваенных дзеянняў;

паказваць на гістарычнай карце краіны – удзельніцы Другой сусветнай вайны, месцы найбуйнейшых бітваў;

выкарыстоўваць гістарычную карту як крыніцу інфармацыі пры характарыстыцы ваенных дзеянняў;

вылучаць асноўныя прыметы гістарычных паняццяў і тлумачыць іх значэнне (антыгітлераўская кааліцыя, карэнны пералом у вайне, рух Супраціўлення);

характарызаваць важнейшыя ваенныя і палітычныя падзеі Другой сусветнай вайны (на аснове тэксту вучэбнага дапаможніка, ілюстрацыйнага матэрыялу, фрагментаў гістарычных дакументаў, фрагментаў кінахронікі і інш.);

устаўляць і тлумачыць прычынна-выніковыя сувязі паміж ваеннымі і палітычнымі падзеямі Другой сусветнай вайны, выкарыстоўваючы ўнутрыпрадметныя і міжпрадметныя сувязі;

характарызаваць гістарычныя падзеі і з'явы, гістарычных дзеячаў, палітычнае і сацыяльна-эканамічнае развіццё краін напярэдадні і ў гады Другой сусветнай і Вялікай Айчыннай войнаў (на аснове тэксту вучэбнага дапаможніка, ілюстрацыйнага матэрыялу і фрагментаў гістарычных дакументаў);

ажыццяўляць параўнанне вывучаных гістарычных падзей і з'яў па прапанаваных крытэрыях; выяўляць агульнае і асаблівае, фармуляваць высновы (пачатковы перыяд Другой сусветнай вайны ў Еўропе і пачатак Вялікай Айчыннай вайны, Сталінградскую бітву і бітву пры Эль-Аламейне, рух Супраціўлення, партызанскі і падпольны рух на часова акупіраванай тэрыторыі СССР, уклад СССР і саюзнікаў па антыгітлераўскай кааліцыі ў разгром ворага);

вызначаць свае адносіны да падзей і з'яў, дзейнасці гістарычных асоб, дасягненняў культуры перыяду Другой сусветнай вайны, аргументаваць сваё меркаванне.

АСНОЎНЫЯ ТЭНДЭНЦЫІ РАЗВІЦЦЯ КРАІН СВЕТУ ПАСЛЯ ДРУГОЙ СУСВЕТНАЙ ВАЙНЫ

(1 гадзіна)

Асноўныя тэндэнцыі развіцця краін свету пасля Другой сусветнай вайны. «Халодная вайна». Разрадка міжнароднай напружанасці. Паварот ад разрадкі да канфрантацыі.

Распад СССР і яго наступствы. Неакансерватыўная рэвалюцыя. Паглыбленне інтэграцыі і глабалізацыя.

КРАІНЫ ЕЎРОПЫ І ЗША Ў 1945 г. – ПАЧАТКУ XXI ст. (8 гадзін)

Злучаныя Штаты Амерыкі. Сацыяльна-эканамічнае і палітычнае развіццё. Расавая праблема. Пераадоленне эканамічнага крызісу і рашэнне сацыяльных праблем. Знешняя палітыка.

Вялікабрытанія. Распад Брытанскай каланіяльнай імперыі. Унутраная і знешняя палітыка (1945–1964). Ірландская (Ольстэрская) праблема і шляхі яе вырашэння. Вялікабрытанія ў канцы XX – пачатку XXI ст.

Францыя. Рэжым Чацвёртай рэспублікі. Распад Французскай каланіяльнай імперыі. Пятая рэспубліка. Знешняя палітыка. Эканамічны ўздым у Францыі ў канцы 1950–1960-х гг. Палітычны крызіс 1968 г. Францыя ў канцы XX – пачатку XXI ст.

Германія. Утварэнне ФРГ і ГДР. Сацыяльна-эканамічнае і палітычнае развіццё ФРГ. Будаўніцтва і крызіс сацыялізму ў ГДР. Аб'яднанне Германіі. ФРГ у канцы XX – пачатку XXI ст.

Італія. Пасляваенныя дэмакратычныя пераўтварэнні. Сацыяльна-эканамічнае і палітычнае развіццё ў 1950–1970-х гг. Праблема Поўдня. Унутрыпалітычны крызіс 1970–1980-х гг. Палітычныя змены ў канцы XX – пачатку XXI ст. Знешняя палітыка.

Краіны Цэнтральнай і Паўднёва-Усходняй Еўропы. Пераўтварэнні першых пасляваенных гадоў. Пспехі і цяжкасці сацыялістычнага будаўніцтва. Нарастанне крызісу сацыялізму. «Аksamітныя рэвалюцыі» 1989–1991 гг. Распад Чэхаславакіі. Грамадзянская вайна ў Югаславіі. Інтэграцыя ў еўрапейскія структуры і Паўночнаатлантычны блок (НАТА).

Навука і культура Заходняй Еўропы і ЗША. Развіццё навукі і адукацыі. Фарміраванне інфармацыйнага грамадства. Элітарная і масавая культура. Кінематограф. Сацыяльныя матывы ў мастацкай літаратуры і выяўленчым мастацтве. Архітэктура.

Абагульненне па раздзеле.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

найважнейшыя падзеі, з'явы і працэсы гісторыі Еўропы і ЗША ў пасляваенны перыяд, іх даты (утварэнне сусветнай сістэмы сацыялізму, «халодная вайна», Карыбскі крызіс, пачатак асваення космасу, інтэграцыя краін Захаду, аб'яднанне Германіі, «будапешцкая восень», «пражская вясна», «аксамітныя рэвалюцыі», навукова-тэхнічная рэвалюцыя, распад сацыялістычнага блока);

азначэнні паняццяў («план Маршала», «дактрына Трумэна», інтэграцыя, «халодная вайна», макартызм, транснацыянальныя карпарацыі (ТНК), ваенна-прамысловы комплекс (ВПК), Паўночнаатлантычны блок (НАТА), Арганізацыя Варшаўскага Дагавора (АВД), Савет эканамічнай узаемадапамогі (СЭУ), Еўрапейскі Саюз (ЕС));

імяны найважнейшых гістарычных дзеячаў, дзеячаў культуры Еўропы і ЗША ў пасляваенны перыяд, вынікі іх дзейнасці;

важнейшыя дасягненні культуры, навукі і тэхнікі краін Еўропы і ЗША ў пасляваенны перыяд і іх значэнне.

Вучні павінны ўмець:

сінхранізаваць гістарычныя падзеі, якія адбываліся ў розных дзяржавах Еўропы і ЗША ў пасляваенны перыяд;

паказваць на гістарычнай карце дзяржавы пасляваеннай Еўропы і ЗША, месцы значных гістарычных падзей, тэрытарыяльныя змены пасля распаду сацыялістычнага блока;

выкарыстоўваць гістарычную карту як крыніцу інфармацыі пра гістарычныя падзеі, з'явы і працэсы;

вылучаць асноўныя прыметы гістарычных паняццяў і тлумачыць іх значэнне (двухполюсны свет, дэнацыяналізацыя, неафашызм, неакансерватызм, навукова-тэхнічная рэвалюцыя (НТР), постындустрыяльнае (інфармацыйнае) грамадства, глабальныя праблемы);

характарызаваць гістарычныя падзеі, з'явы і працэсы, гістарычных дзеячаў, помнікі культуры, палітычнае і сацыяльна-эканамічнае развіццё краін Еўропы і ЗША ў пасляваенны перыяд (на аснове тэксту вучэбнага дапаможніка, ілюстрацыйнага матэрыялу і фрагментаў гістарычных дакументаў);

усталяваць і тлумачыць прычынна-выніковыя сувязі паміж гістарычнымі падзеямі, з'явамі і працэсамі, выкарыстоўваючы ўнутрыпрадметныя і міжпрадметныя сувязі (фарміраванне двухполюснага свету – «халодная вайна», «халодная вайна» – раскол Германіі, распад сацыялістычнага блока – тэрытарыяльныя змены ў Еўропе);

ажыццяўляць параўнанне вывучаных гістарычных падзей і з'яў па прапанаваных крытэрыях; выяўляць агульнае і асаблівае, фармуляваць высновы (палітыка лейбарыстаў у 1940–1950-я гг. і кансерватараў у 1960–1970-я гг. у Вялікабрытаніі, грамадска-палітычнае і сацыяльна-эканамічнае развіццё краін Заходняй Еўропы і краін сацыялістычнага блока, будаўніцтва сацыялізму ў краінах Цэнтральнай і Паўднёва-Усходняй Еўропы ў канцы 1940-х і ў 1950-я гг. і будаўніцтва сацыялізму ў СССР у 1920–1930-я гг.);

вызначаць свае адносіны да падзей і з'яў, дзейнасці гістарычных асоб, дасягненняў культуры краін Еўропы і ЗША ў пасляваенны перыяд з пункту гледжання агульначалавечых каштоўнасцей, аргументаваць сваё меркаванне.

ГІСТОРЫЯ СССР І РАСІЙСКОЙ ФЕДЭРАЦЫІ (1945 г. – пачатак XXI ст.) (7 гадзін)

СССР у 1945–1953 гг. Аднаўленне народнай гаспадаркі. Палітычнае развіццё краіны. Палітычныя рэпрэсіі. Знешняя палітыка.

СССР у 1953 г. – сярэдзіне 1960-х гг. СССР пасля смерці І. В. Сталіна. XX з'езд КПСС і яго рашэнні. Рэформы другой паловы 1950–першай паловы 1960-х гг. Знешняя палітыка.

СССР у сярэдзіне 1960-х – пачатку 1980-х гг. Эпоха «развітога сацыялізму». Грамадска-палітычнае жыццё. Праблемы знешняй палітыкі СССР.

Палітыка перабудовы і распад СССР. Крызіс 1980-х гг. Перабудова і крах палітыкі М. С. Гарбачова. Рэформа палітычнай сістэмы і яе наступствы. Жнівеньскі палітычны крызіс 1991 г. і распад СССР.

Расійская Федэрацыя. Расія на шляху да суверэнітэту. Радыкальная эканамічная рэформа. Кастрычніцкія падзеі 1993 г. і прыняцце Канстытуцыі Расійскай Федэрацыі. Сацыяльна-эканамічнае і палітычнае развіццё Расіі ў 1994–1999 гг. Расія ў пачатку XXI ст.

Навука і культура ў СССР і Расійскай Федэрацыі. Адукацыя і навука ў СССР. Мастацкая культура і літаратура. Духоўнае жыццё Расіі ў канцы XX – пачатку XXI ст.

Абагульненне па раздзеле.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

найважнейшыя падзеі, з'явы і працэсы гісторыі савецкага грамадства і Расійскай Федэрацыі ў пасляваенны перыяд, іх даты (XX з'езд КПСС, пачатак асваення космасу, эканамічная рэформа 1965 г., вайна ў Афганістане, перабудова, распад СССР, утварэнне Садружнасці Незалежных Дзяржаў (СНД));

азначэнні паняццяў (валютарызм, рэабілітацыя, дэмакратызацыя, перабудова, галаснасць, Садружнасць Незалежных Дзяржаў (СНД));

імёны найважнейшых палітычных дзеячаў, дзеячаў культуры СССР і Расійскай Федэрацыі ў пасляваенны перыяд, вынікі іх дзейнасці;

важнейшыя дасягненні культуры, навукі і тэхнікі ў СССР і Расійскай Федэрацыі ў пасляваенны перыяд.

Вучні павінны ўмець:

сінхранізаваць гістарычныя падзеі, якія адбываліся ў СССР / Расійскай Федэрацыі, краінах Еўропы і ЗША ў пасляваенны перыяд;

паказваць на гістарычнай карце месцы значных гістарычных падзей, тэрыторыю СССР, краіны Садружнасці Незалежных Дзяржаў (СНД) і іх сталіцы;

выкарыстоўваць гістарычную карту як крыніцу інфармацыі пра гістарычныя падзеі, з'явы і працэсы;

вылучаць асноўныя прыкметы гістарычных паняццяў і тлумачыць іх значэнне (дэсталінізацыя, «адліга», экстэнсіўны шлях развіцця гаспадаркі, інтэнсіўны шлях развіцця гаспадаркі, разрадка міжнароднай напружанасці, новае палітычнае мысленне);

характарызаваць гістарычныя падзеі, з'явы і працэсы, гістарычных дзеячаў, помнікі культуры, асаблівасці палітычнага і сацыяльна-эканамічнага развіцця савецкай дзяржавы ў пасляваенны перыяд, прычыны распаду СССР, асаблівасці палітычнага і сацыяльна-эканамічнага развіцця Расійскай Федэрацыі, асноўныя напрамкі і вынікі расійска-беларускай інтэграцыі і інтэграцыі краін Садружнасці Незалежных Дзяржаў (СНД) (на аснове тэксту вучэбнага дапаможніка, ілюстрацыйнага матэрыялу і фрагментаў гістарычных дакументаў);

усталяваць і тлумачыць прычынна-выніковыя сувязі паміж гістарычнымі падзеямі, з'явамі і працэсамі, выкарыстоўваючы ўнутрыпрадметныя і міжпрадметныя сувязі;

ажыццяўляць параўнанне вывучаных гістарычных падзей і з'яў па прапанаваных крытэрыях; выяўляць агульнае і асаблівае, фармуляваць высновы (сталінскі палітычны рэжым і хрушчоўская «адліга», экстэнсіўны і інтэнсіўны шляхі развіцця эканомікі, грамадска-палітычны лад у СССР у сярэдзіне 1960-х – першай палове 1980-х гг. і ў гады перабудовы);

вызначаць свае адносіны да падзей і з'яў, дзейнасці гістарычных асоб, дасягненняў культуры СССР і Расійскай Федэрацыі ў пасляваенны перыяд з пункту гледжання агульначалавечых каштоўнасцей, аргументаваць сваё меркаванне.

КРАІНЫ АЗІІ, АФРЫКІ І ЛАЦІНСКАЙ АМЕРЫКІ ПАСЛЯ ДРУГОЙ СУСВЕТНАЙ ВАЙНЫ (1945 г. – ПАЧАТАК ХХІ ст.) (9 гадзін)

Распад каланіяльнай сістэмы. Атрыманне незалежнасці. Краіны, якія развіваюцца. «Халодная вайна» і «трэці свет». Новыя дзяржавы ў пошуках стабільнасці. Перашкоды на шляху развіцця.

Кітай у 1945–1978 гг. Утварэнне КНР. Аднаўленчы перыяд. Палітыка «трох чырвоных сцягоў». «Курс на рэгуляванне эканомікі». «Культурная рэвалюцыя».

Кітайская Народная Рэспубліка. Кітай пасля смерці Мао Цзэдуна. Рэфармаванне сацыялістычнага грамадства. Знешняя палітыка КНР.

Японія. Пасляваенная Японія. Сан-Францыскі дагавор. Эканамічнае развіццё. Палітычнае развіццё. Сучасная Японія.

Індыя. Дасягненне незалежнасці. Індыя – брытанскі дамініён. Утварэнне рэспублікі. «Курс Нэру». Сацыяльна-эканамічнае і палітычнае развіццё Індыі ў 1964 г. – пачатку ХХІ ст. Праблемы знешняй палітыкі.

Краіны мусульманскага свету. Агульная характарыстыка. Нацыянальна-вызваленчыя рэвалюцыі ў арабскім свеце. Егіпет. Іран. Турцыя.

Краіны Лацінскай Амерыкі. Сацыяльна-эканамічнае развіццё. Палітычнае жыццё. Рэформы, ваенныя дыктатуры і рэвалюцыі (Мексіка, Куба, Чылі, Бразілія).

Лакальныя войны і канфлікты. Араба-ізраільскі канфлікт. Вайна ў В'етнаме. Карэйская вайна. Войны ў Афганістане і зоне Персідскага заліва.

Абагульненне па раздзеле.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

найважнейшыя падзеі, з’явы і працэсы гісторыі краін Азіі, Афрыкі і Лацінскай Амерыкі пасля Другой сусветнай вайны, іх даты;

азначэнні паняццяў (краіны «трэцяга свету», «год Афрыкі», «культурная рэвалюцыя» ў Кітаі, мааізм, палітыка «вялікага скачка», «курс Нэру», Рух недалучэння, ісламскі фундаменталізм, тэарызм);

імёны найважнейшых гістарычных дзеячаў вывучаемага перыяду;

важнейшыя дасягненні культуры, навукі і тэхнікі ў краінах Азіі, Афрыкі, Лацінскай Амерыкі ў пасляваенны перыяд.

Вучні павінны ўмець:

сінхранізаваць гістарычныя падзеі, якія адбываліся ў краінах Азіі, Афрыкі, Лацінскай Амерыкі, СССР / Расійскай Федэрацыі, краінах Еўропы і ЗША ў пасляваенны перыяд;

паказваць на гістарычнай карце месцы значных гістарычных падзей, тэрыторыі дзяржаў Азіі, Афрыкі, Лацінскай Амерыкі і іх сталіцы;

выкарыстоўваць гістарычную карту як крыніцу інфармацыі пра гістарычныя падзеі, з’явы і працэсы;

вылучаць асноўныя прыметы гістарычных паняццяў і тлумачыць іх значэнне (дэкаланізацыя, некаланіялізм);

устаўляць і тлумачыць прычынна-выніковыя сувязі паміж гістарычнымі падзеямі, з’явамі і працэсамі, выкарыстоўваючы ўнутрыпрадметныя і міжпрадметныя сувязі («халодная вайна» – лакальныя канфлікты ў краінах Азіі);

ажыццяўляць параўнанне вывучаных гістарычных падзей і з’яў па прапанаваных крытэрыях; выяўляць агульнае і асаблівае, фармуляваць высновы (эканамічнае развіццё Кітая ў гады «культурнай рэвалюцыі» і пасля смерці Мао Цзэдуна);

вызначаць свае адносіны да падзей і з’яў, дзейнасці гістарычных асоб, дасягненняў культуры краін Азіі, Афрыкі і Лацінскай Амерыкі ў пасляваенны перыяд з пункту гледжання агульначалавечых каштоўнасцей, аргументаваць сваё меркаванне.

ГЛАВА 3

АГУЛЬНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА АРГАНІЗАЦЫІ АДУКАЦЫЙНАГА ПРАЦЭСУ

У працэсе навучання гісторыі Навейшага часу ў IX класе рэкамендуецца арганізоўваць наступныя віды вучэбна-пазнавальнай дзейнасці вучняў: работа з гістарычнай картай, гістарычным слоўнікам, самастойная работа з тэкстам, складанне разгорнутага плана, характарыстыка гістарычных падзей, з’яў і працэсаў па алгарытме з апорай на розныя крыніцы інфармацыі (тэкст, схема, дыяграма, табліца, ілюстрацыя, гістарычная карта, фатаграфія, фрагмент дакументальнага кінафільма), характарыстыка гістарычных дзеячаў і дзеячаў культуры па алгарытме, работа з рознымі відамі дакументальных крыніц (фрагментамі гістарычных дакументаў, фотаздымкамі, фрагментамі дакументальных фільмаў), складанне табліц з гістарычнай інфармацыяй (храналагічных і сінхранічных, інфарматыўных, параўнальных), падрыхтоўка паведамленняў пра гістарычныя падзеі і асоб.

Па выніках вывучэння гісторыі Навейшага часу ў IX класе вучні павінны:

умець:

вызначаць храналагічную паслядоўнасць вывучаных гістарычных падзей, іх працягласць;

суадносіць даты гістарычных падзей з перыядамі Навейшага часу;

сінхранізаваць гістарычныя падзеі, якія адбываліся ў розных рэгіёнах і дзяржавах у вывучаемы перыяд;

лакалізаваць падзеі гісторыі Навейшага часу ў прасторы;

апісваць: а) ключавыя падзеі гісторыі Навейшага часу; б) умовы жыцця людзей рознага сацыяльнага становішча ў розных краінах у Навейшы час; в) помнікі культуры;

характарызаваць асноўныя перыяды Навейшай гісторыі; сацыяльна-эканамічнае, палітычнае становішча краін і рэгіёнаў; нацыянальна-вызваленчыя рухі і працэс дэкаланізацыі; дзейнасць палітычных і дзяржаўных асоб і дзеячаў культуры; найбольш значныя з'явы культуры ў Навейшы час;

тлумачыць прычынна-выніковыя сувязі найбольш значных падзей і з'яў гісторыі Навейшага часу, раскрываць узаемаабумоўленасць змяненняў у асноўных сферах грамадскага жыцця;

ажыццяўляць параўнанне гістарычных фактаў і з'яў па загадзя вызначаных крытэрыях;

абагульняць, сістэматызаваць, класіфікаваць гістарычныя факты, рабіць на гэтай аснове аргументаваныя высновы;

выкарыстоўваць гістарычныя карты, ілюстрацыі, фатаграфіі, кінафрагменты як крыніцу інфармацыі пры характарыстыцы гістарычных фактаў, асоб, інтэграваць інфармацыю з розных крыніц пры выкананні заданняў праблемнага і пераўтваральнага характару;

правільна выкарыстоўваць вывучаныя гістарычныя паняцці;

праводзіць аналіз гістарычных дакументаў, выкарыстоўваць іх пры характарыстыцы вывучаных гістарычных фактаў, рашэнні вучэбных задач;

працаваць з тэкстам вучэбнага дапаможніка:

вылучаць галоўнае ў тэксце параграфу, складаць разгорнуты план пункта параграфу або адказу на канкрэтнае пытанне;

канкрэтызаваць высновы, гістарычныя паняцці прыкладамі;

знаходзіць адказы на пастаўленыя пытанні;

устанаўліваць і тлумачыць прычынна-выніковыя сувязі паміж гістарычнымі падзеямі, з'явамі на аснове аналізу тэксту;

ажыццяўляць параўнанне вывучаных гістарычных фактаў па пэўных крытэрыях; выяўляць агульнае і асаблівае, фармуляваць высновы;

абагульняць інфармацыю параграфу, фармуляваць высновы;

абагульняць, сістэматызаваць і класіфікаваць гістарычныя факты, фармуляваць на гэтай аснове высновы;

выкарыстоўваць розныя крыніцы інфармацыі (даведнікі, дзіцячыя энцыклапедыі, глабальную камп'ютарную сетку інтэрнэт і інш.) для пошуку дадатковай інфармацыі пра найважнейшыя падзеі, гістарычных асоб, дасягненні культуры Навейшага часу;

вызначаць свае адносіны да падзей і з'яў, дзейнасці гістарычных асоб, дасягненняў культуры Навейшага часу, аргументаваць сваё меркаванне;

прымяняць засвоеныя веды і ўменні:

для рашэння вучэбных задач;

тлумачэння гістарычнага кантэксту навакольнай рэчаіснасці (пры чытанні мастацкай літаратуры, праглядзе фільмаў, наведванні гістарычных славутасцей і г. д.);

вызначэння свайго стаўлення да найбольш значных гістарычных падзей, з'яў і гістарычных асоб гісторыі Навейшага часу.

ГЛАВА 4

ВУЧЭБНА-МЕТАДЫЧНАЕ ЗАБЕСПЯЧЭННЕ АДУКАЦЫЙНАГА ПРАЦЭСУ

Атлас. Всемирная история Новейшего времени, 1918–1945 гг. 10 класс / Г. А. Космач, В. Н. Темушев. – Минск : Белкартография, 2010–2014.

Атлас. Всемирная история Новейшего времени, 1945 г. – начало XXI в. 11 класс / Г. А. Космач, В. Н. Темушев. – Минск : Белкартография, 2010–2014.

Великая Отечественная война советского народа (в контексте Второй мировой войны) : справочник : пособие для учащихся 11 класса общеобразоват. учреждений / А. А. Коваленя, М. А. Краснова, В. И. Лемешонок ; под ред. А. А. Ковалени. – Минск, 2007.

Великая Отечественная война советского народа (в контексте Второй мировой войны) : учеб. пособие для учащихся 11 класса учреждений общ. сред. образования / под ред. А. А. Ковалени. – Минск : ИЦ БГУ, 2009.

История Новейшего времени в 10 классе : учеб.-метод. пособие / М. А. Краснова, Г. А. Космач, В. С. Кошелев. – Минск : ИЦ БГУ, 2014.

История Новейшего времени в 11 классе : учеб.-метод. пособие / Л. В. Гавриловец [и др.]. – Минск : ИЦ БГУ, 2014.

Космач, Г. А. Всемирная история Новейшего времени, 1918–1945 гг. : проблемы войны и мира : пособие для учащихся. 10 класс / Г. А. Космач, В. С. Кошелев, М. А. Краснова. – Минск : Асар, 2010.

Космач, Г. А. Новейшее время : проблемы и перспективы (1945 – начало XXI века) : пособие для учащихся. 11 класс / Г. А. Космач, А. И. Филимонов. – Минск : Асар, 2010.

Космач, Г. А. Новейшее время : проблемы и перспективы (1945 – начало XXI века) : пособие для учителей. 11 класс / Г. А. Космач, А. И. Филимонов. – Минск : Асар, 2010.

Краснова, М. А. Всемирная история Новейшего времени : тестовые и разноуровневые задания : 10–11 классы : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения. – Минск : Сэр-Вит, 2012.

Для фарміравання картаграфічных уменняў вучняў у адукацыйным працэсе неабходна выкарыстоўваць вучэбныя наскенныя карты:

1. Грамадзянская вайна і замежная інтэрвенцыя ў Савецкай Расіі (1917–1922).
2. СССР у 20–30-я гады XX ст.
3. Краіны Азіі ў 1918–1939 гг.
4. Краіны Афрыкі ў Навейшы час.
5. Краіны Еўропы ў міжваенны перыяд (1918–1939)
6. Другая сусветная вайна (01.09.1939 г. – 02.09.1945 г.).
7. Другая сусветная вайна. Ваенныя дзеянні ў Еўропе з 01.09.1939 г. па 22.06.1941 г.
8. Другая сусветная вайна. Ваенныя дзеянні ў Еўропе з 22.06.1941 г. па 19.11.1942 г.
9. Другая сусветная вайна. Ваенныя дзеянні ў Еўропе і Паўночнай Афрыцы з 19.11.1942 г. па 09.05.1945 г.
10. Краіны Азіі пасля Другой сусветнай вайны.
11. СССР у 1953–1991 гг.
12. Еўропа пасля Другой сусветнай вайны.
13. Краіны Амерыкі пасля Другой сусветнай вайны.
14. Тэрытарыяльныя і палітычныя змены ў Еўропе (1991–2005).

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Гісторыя Беларусі»
для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Гісторыя Беларусі» (далей – вучэбная праграма) прызначана для арганізацыі сістэматычнага вывучэння гісторыі Беларусі з 1917 г. да пачатку XXI ст. у IX класе ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі. Засваенне зместу вучэбнага прадмета ажыццяўляецца ва ўмовах рэалізацыі кампетэнтнаснага падыходу да падрыхтоўкі вучняў.

2. Мэтай вывучэння вучэбнага прадмета «Гісторыя Беларусі» ў IX класе з'яўляецца засваенне вучнямі асноў сістэматызаваных тэарэтычных і факталагічных ведаў; авалоданне спосабамі вучэбна-пазнавальнай дзейнасці з інфармацыяй пра найважнейшыя падзеі, з'явы і працэсы гісторыі Беларусі з 1917 г. да пачатку ХХІ ст.; фарміраванне грамадзянскага патрыятызму, садзейнічанне паспяховай сацыялізацыі асобы падчас яе інтэграцыі ў сучаснае сацыякультурнае асяроддзе Беларусі.

3. Зыходзячы з дадзенай мэты задачамі гістарычнай адукацыі з'яўляюцца: засваенне асноўных факталагічных і тэарэтычных ведаў пра найважнейшыя падзеі, з'явы, працэсы развіцця беларускага грамадства з 1917 г. да пачатку ХХІ ст.; засваенне спецыяльных спосабаў вучэбна-пазнавальнай дзейнасці вывучэння гісторыі (прадметныя кампетэнцыі);

фарміраванне вопыту пераўтваральнай і творчай пазнавальнай дзейнасці, развіццё ўменняў выкарыстоўваць засвоеныя веда, уменні, вопыт у вучэбна-пазнавальнай дзейнасці і жыццёвых сітуацыях (метапрадметныя кампетэнцыі);

фарміраванне асноў нацыянальнай, грамадзянскай, культурнай ідэнтычнасці асобы; выхаванне пачуцця грамадзянскасці і патрыятызму (асобасныя кампетэнцыі).

4. Змест адукацыі па вучэбным прадмеце «Гісторыя Беларусі» пабудаваны ў адпаведнасці з канцэнтрычным прынцыпам, што прадугледжвае яго вывучэнне ў VI–IX класах на падзейна-храналагічным узроўні, у X–XI класах – на праблемна-тэарэтычным узроўні.

Кампетэнтнасны падыход да падрыхтоўкі выпускніка па вучэбным прадмеце «Гісторыя Беларусі» прадугледжвае вызначэнне мэт, зместу, метадаў, сродкаў, вынікаў навучання, якія спрыяюць фарміраванню гатоўнасці вучняў да жыццядзейнасці ў свеце, які пастаянна змяняецца.

5. Кампетэнцыі разглядаюцца як гатоўнасць скарыстаць засвоеныя веда, уменні і навыкі, сфарміраваны вопыт дзейнасці для рашэння практычных і творчых задач, працягу адукацыі, працоўнай дзейнасці, паспяховай сацыялізацыі. У дачыненні да адукацыйнага працэсу кампетэнцыі ўяўляюць сабой зададзеныя вучэбнай праграмай патрабаванні да падрыхтоўкі вучняў, якія прадстаўлены пералікам асобасных, метапрадметных і прадметных вынікаў навучання.

Асобасныя вынікі навучання арыентаваны на фарміраванне жыццёвага вопыту, светапогляду, асабістай і грамадзянскай пазіцыі, каштоўнасных арыентацый асобы. Дадзеныя вынікі навучання неабходны для выканання сацыяльных функцый (адказных паводзін) вучняў, якія ідэнтыфікуюць сябе як жыхары Беларусі і грамадзяне Рэспублікі Беларусь, і абумоўлены сістэмай каштоўнасцей, агульнапрынятых у беларускім грамадстве (сям'я і таварыскія адносіны з блізкімі сваякамі, сяброўства і ўзаемадапамога, верацярпімасць, здароўе і адукацыя).

Метапрадметныя вынікі навучання звязаны з выпрацоўкай у вучняў уменняў самастойна вызначаць мэты свайго навучання, уяўляць, аналізаваць і карэктаваць іх вынікі ва ўмовах індывідуальнай і калектыўна-размеркавальнай форм дзейнасці; уменняў сістэматызаваць і падагульняць змест вучэбнага матэрыялу і рабіць на гэтай аснове аргументаваныя высновы; уменняў аналізаваць сучасную сацыяльную рэчаіснасць і прагназаваць уласную жыццядзейнасць; уменняў ажыццяўляць пошук, збор, апрацоўку розных крыніц гістарычнай інфармацыі, пераводзіць інфармацыю з візуальнага ў вербальны від і наадварот.

У адпаведнасці з прадметнымі вынікамі навучання вучням трэба засвоіць найважнейшыя факты, якія характарызуюць гістарычны працэс у цэлым і розныя бакі грамадскага развіцця; найбольш істотныя прычынна-выніковыя сувязі; асноўныя гістарычныя паняцці. Прадметныя вынікі навучання вучэбнаму прадмету «Гісторыя Беларусі» канкрэтызаваны ў асноўных патрабаваннях да вынікаў вучэбна-пазнавальнай дзейнасці вучняў па кожным з раздзелаў вучэбнай праграмы.

6. Змест гістарычнага матэрыялу вучні засвойваюць у працэсе вучэбна-пазнавальнай дзейнасці. Віды вучэбна-пазнавальнай дзейнасці вучняў падчас навучання вучэбнаму прадмету «Гісторыя Беларусі» вызначаюцца ў адпаведнасці з кампетэнтнасным

падыходам да іх падрыхтоўкі. Сярод іх: праца з рознымі крыніцамі гістарычнай інфармацыі (змест вучэбнага дапаможніка, гістарычны слоўнік, гістарычная карта, гістарычны дакумент, ілюстрацыі, фатаграфіі, фрагменты дакументальных кінастужак, глабальную камп'ютарную сетку інтэрнэт (далей – інтэрнэт) і інш.); складанне табліц з гістарычнай інфармацыяй; характарыстыка гістарычных падзей, з'яў, працэсаў, асоб; рашэнне і складанне храналагічных задач; распрацоўка вучэбных праектаў і інш.

У IX класе вывучаецца матэрыял пра падзеі Кастрычніцкай рэвалюцыі на Беларусі і іх наступствы, афармленне беларускай нацыянальнай дзяржаўнасці, становішча Заходняй Беларусі ў складзе Польшчы, падзеі Другой сусветнай і Вялікай Айчыннай войнаў на тэрыторыі Беларусі, грамадска-палітычнае і сацыяльна-эканамічнае развіццё БССР у даваенны і пасляваенны час, станаўленне і ўмацаванне дзяржаўнага суверэнітэту Рэспублікі Беларусь і яе становішча ў сучасным свеце, развіццё беларускай адукацыі, навукі і культуры.

7. Вучэбная праграма прадугледжвае правядзенне ўрокаў «Наш край», што дазволіць пазнаёміць вучняў з асаблівасцямі гістарычнага развіцця свайго рэгіёна. Асаблівасць арганізацыі навучання пры засваенні краязнаўчага матэрыялу абумоўлівае выкарыстанне гісторыка-дакументальнай хронікі «Памяць»; правядзенне экскурсій, падарожжаў, наведвання музеяў і іншых устаноў, арганізацыю праектнай (даследчай) дзейнасці вучняў, правядзенне сустрэч са знакамітымі землякамі.

8. Настаўнік мае права з улікам асаблівасцей арганізацыі адукацыйнага працэсу ва ўстанове агульнай сярэдняй адукацыі, пазнавальных магчымасцей вучняў змяніць паслядоўнасць вывучэння матэрыялу ў рамках вучэбнага часу, прызначанага для засваення зместу пэўных тэм. Варта ўлічыць, што рэзервовы час можа быць выкарыстаны для правядзення ўрокаў кантролю засваення вучнямі зместу адукацыі па вучэбным прадмеце.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА (35 гадзін, у тым ліку 1 гадзіна – рэзервовы час)

КАСТРЫЧНІЦКАЯ РЭВАЛЮЦЫЯ Ў РАСІІ І СТАНАЎЛЕННЕ БЕЛАРУСКАЙ НАЦЫЯНАЛЬНАЙ ДЗЯРЖАЎНАСЦІ. 1917–1921 гг. (4 гадзіны)

Падзеі Кастрычніцкай рэвалюцыі 1917 г. у Беларусі. Пераход улады ў рукі Саветаў. Фарміраванне і дзейнасць органаў савецкай улады ў Беларусі і на Заходнім фронце. Пазіцыя Абласнога выканаўчага камітэта Заходняй вобласці і фронту па пытанні беларускай дзяржаўнасці. Першыя пераўтварэнні ў грамадска-палітычнай і сацыяльна-эканамічнай сферах ва ўмовах палітыкі «ваеннага камунізму».

Спробы дзяржаўнага самавызначэння Беларусі. Скліканне Усебеларускага з'езда і яго рашэнні. Наступленне войск кайзераўскай Германіі. Брэсцкі мір і яго вынікі для Беларусі. Абвяшчэнне Беларускай Народнай Рэспублікі (БНР). Дзейнасць рады БНР.

Стварэнне беларускай савецкай дзяржавы. Стварэнне Сацыялістычнай Савецкай Рэспублікі Беларусь (ССРБ). І Усебеларускі з'езд Саветаў і яго рашэнні. Утварэнне Савецкай Сацыялістычнай Рэспублікі Літвы і Беларусі (Літбел).

Польска-савецкая вайна 1919–1921 гг. і другое абвяшчэнне ССРБ. Наступленне польскіх войск у Беларусі. Ваенныя дзеянні на польска-савецкім фронце. Дэкларацыя аб абвяшчэнні незалежнасці ССРБ 31 ліпеня 1920 г. Рыжскі мірны дагавор і яго вынікі для Беларусі.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

асноўныя падзеі гісторыі Беларусі ў 1917–1921 гг., іх даты (Кастрычніцкая рэвалюцыя ў Беларусі; Усебеларускі з'езд; Брэсцкі мір; абвяшчэнне незалежнасці БНР;

абвяшчэнне ССРБ; утварэнне Літбел; польска-савецкая вайна; другое абвяшчэнне ССРБ; Рыжскі мірны дагавор);

азначэнні гістарычных тэрмінаў і паняццяў (Аблвыкамзах, Белнацкам, Брэсцкі мір, «буферная дзяржава», беларуская нацыянальная дзяржаўнасць, «ваенны камунізм», дзяржава, нацыяналізацыя, «лінія Керзана», Літбел, Рыжскі мір, харчразвѣрстка);

імёны і прозвішчы гістарычных дзеячаў, прадстаўнікоў культуры Беларусі ў 1917–1921 гг., вынікі іх дзейнасці (З. Х. Жылуновіч, А. І. Луцкевіч, А. А. Смоліч, А. Р. Чарвякоў).

Вучні павінны ўмець:

суадносіць гістарычныя падзеі, якія адбываліся ў 1917–1921 гг. на тэрыторыі Беларусі, Польшчы і Савецкай Расіі;

лакалізаваць на карце падзеі, звязаныя з абвяшчэннем ССРБ; утварэннем Літбел; Брэсцкім мірам; Рыжскім мірам; усталяваннем «лініі Керзана»;

характарызаваць і параўноўваць гістарычныя падзеі і з’явы, дзейнасць гістарычных асоб, палітычнае і сацыяльна-эканамічнае развіццё беларускіх зямель у 1917–1921 гг. (асноўныя падзеі Кастрычніцкай рэвалюцыі 1917 г. у Беларусі і на Заходнім фронце; пазіцыі Аблвыкамзаха і Белнацкама па пытанні беларускай дзяржаўнасці; рашэнні Усебеларускага з’езда і I Усебеларускага з’езда Саветаў; першыя пераўтварэнні ў сацыяльна-эканамічнай сферы ва ўмовах палітыкі «ваеннага камунізму»; умовы і вынікі Брэсцкага і Рыжскага міру для Беларусі; этапы стварэння беларускай нацыянальнай дзяржаўнасці; этапы фарміравання тэрыторыі Беларусі; асноўныя падзеі польска-савецкай вайны) з выкарыстаннем тэкста вучэбнага дапаможніка, ілюстрацый, вытрымак з гістарычных дакументаў.

БЕЛАРУСЬ ВА ЎМОВАХ СТАНАЎЛЕННЯ САВЕЦКАГА ГРАМАДСТВА. ЗАХОДНЯЯ БЕЛАРУСЬ ПАД УЛАДАЙ ПОЛЬШЧЫ. 1921–1939 гг. (5 гадзін)

Беларуская Савецкая Сацыялістычная Рэспубліка (далей – БССР) у гады новай эканамічнай палітыкі. Сацыяльна-эканамічнае становішча Беларусі. Пераход да новай эканамічнай палітыкі. Уплыў нэпа на аднаўленне і развіццё народнай гаспадаркі.

Правядзенне індустрыялізацыі і калектывізацыі сельскай гаспадаркі ў БССР. Прычыны, асаблівасці і метады правядзення індустрыялізацыі ў БССР. Вынікі прамысловага развіцця БССР у перыяд першых пяцігодак. Прычыны, метады і асаблівасці правядзення калектывізацыі сельскай гаспадаркі ў БССР. Вынікі калгаснага будаўніцтва ў БССР у перыяд першых пяцігодак.

Грамадска-палітычнае жыццё БССР. Удзел БССР ва ўтварэнні Саюза Савецкіх Сацыялістычных Рэспублік (далей – СССР). Узбуйненне тэрыторыі БССР у 1924 і 1926 гг. Фарміраванне савецкай грамадска-палітычнай сістэмы. Палітычныя рэпрэсіі.

Палітыка беларусізацыі. Развіццё адукацыі, навукі і культуры ў БССР. Беларусізацыя як састаўная частка савецкай нацыянальнай палітыкі: асноўныя мерапрыемствы, супярэчнасці і вынікі. Станаўленне і развіццё сістэмы адукацыі і навукі ў БССР. Сталае і маладое пакаленні ў беларускай савецкай літаратуры. Станаўленне беларускага савецкага мастацтва.

Заходняя Беларусь у складзе Польшчы. Палітычныя і сацыяльна-эканамічныя ўмовы жыцця беларускага насельніцтва. Дзейнасць палітычных партый і арганізацый. Стан адукацыі. Літаратура. Жывапіс.

Абагульненне па раздзелах (1 гадзіна).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

асноўныя падзеі гісторыі Беларусі ў 1921–1939 гг., іх даты (увядзенне новай эканамічнай палітыкі; пачатак ажыццяўлення індустрыялізацыі і суцэльнай

калектывізацыі ў БССР; ажыццяўленне палітыкі беларусізацыі; утварэнне СССР; узбуйненні тэрыторыі БССР);

азначэнні гістарычных паняццяў (асаднікі, беларусізацыя; індустрыялізацыя, калектывізацыя, карэнізацыя; нацыянал-дэмакратызм; новая эканамічная палітыка, палітычныя рэпрэсіі; паланізацыя; савецкая грамадска-палітычная сістэма; харчпатак);

імёны і прозвішчы гістарычных дзеячаў, прадстаўнікоў культуры ў 1921–1939 гг., вынікі іх дзейнасці і творчасці (Я. Н. Драздовіч, У. М. Ігнатоўскі, Якуб Колас, Кандрат Крапіва, А. А. Куляшоў, Янка Купала, В. Ю. Ластоўскі, Максім Танк, Б. А. Тарашкевіч, Міхась Чарот, А. Л. Чыжэўскі, О. Ю. Шміт).

Вучні павінны ўмець:

суадносіць падзеі гісторыі Беларусі і савецкай гісторыі ў 1921–1939 гг.;

лакалізаваць на карце падзеі, звязаныя з узбуйненнямі БССР у 1924 і 1926 гг.; індустрыялізацыяй БССР;

характарызаваць і параўноўваць гістарычныя падзеі і з’явы, дзейнасць гістарычных асоб, палітычнае, сацыяльна-эканамічнае і культурнае развіццё беларускіх зямель у 1921–1939 гг. (вынікі і асаблівасці новай эканамічнай палітыкі ў Беларусі; вынікі і асаблівасці правядзення індустрыялізацыі і калектывізацыі ў Беларусі; удзел БССР ва ўтварэнні СССР; грамадска-палітычнае жыццё БССР; дасягненні адукацыі і навукі ў БССР; становішча заходнебеларускіх зямель у складзе Польшчы і стан культуры ў Заходняй Беларусі; адлюстраванне гістарычных падзей у творах літаратуры і мастацтва) з выкарыстаннем тэксту вучэбнага дапаможніка, ілюстрацый, вытрымак з гістарычных дакументаў.

БЕЛАРУСЬ У ГАДЫ ДРУГОЙ СУСВЕТНАЙ І ВЯЛІКАЙ АЙЧЫННАЙ ВОЙНАЎ (6 гадзін)

Пачатак Другой сусветнай вайны. Уз’яднанне Заходняй Беларусі з БССР. Паход Чырвонай Арміі ў Заходнюю Беларусь. Усталяванне Савецкай улады ў Заходняй Беларусі. Гаспадарчыя і культурныя пераўтварэнні ў заходніх абласцях БССР.

Пачатак Вялікай Айчыннай вайны. Нападзенне нацысцкай Германіі на СССР. Абарончыя баі ў Беларусі і іх вынікі. Гераізм і самаахвярнасць абаронцаў Айчыны.

Германскі акупацыйны рэжым на тэрыторыі Беларусі ў 1941–1944 гг. План «Ост». Германскі «новы парадак». Палітыка генацыду насельніцтва Беларусі. Беларускія оstarбайтары.

Разгортванне народнай барацьбы супраць германскіх акупантаў (2 гадзіны). Стварэнне і баявая дзейнасць партызанскіх фарміраванняў. Партызанскія зоны. «Рэйкавая вайна». Падпольная барацьба. Супраціўленне мірнага насельніцтва акупацыйнаму рэжыму.

Вызваленне БССР ад германскіх захопнікаў. Уклад беларускага народа ў перамогу над нацысцкай Германіяй. Удзел БССР у заснаванні ААН. Беларуская наступальная аперацыя «Баграціён». Ураджэнцы Беларусі на франтах Вялікай Айчыннай і Другой сусветнай войнаў. Уключэнне БССР у склад краін – заснавальніц Арганізацыі Аб’яднаных Нацый (ААН).

Абагульненне па раздзеле (1 гадзіна).

Наш край у перыяд станаўлення савецкага грамадства і ў гады Другой сусветнай і Вялікай Айчыннай войнаў (1 гадзіна).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

асноўныя падзеі гісторыі Беларусі ў 1939–1945 гг., іх даты (пачатак паходу Чырвонай Арміі ў Заходнюю Беларусь; уключэнне ў склад СССР Заходняй Беларусі і яе ўз’яднанне з БССР; пачатак Другой сусветнай вайны; пачатак Вялікай Айчыннай вайны; вызваленне сталіцы БССР г. Мінска ад германскіх захопнікаў; Дзень Перамогі савецкага

народа ў Вялікай Айчыннай вайне; падпісанне дэлегацыяй БССР Статута Арганізацыі Аб'яднаных Нацый (ААН));

азначэнні гістарычных паняццяў (аперацыя «Баграціён»; Вялікая Айчынная вайна; генацыд; гета; остарбайтары; партызанскі рух; патрыятычнае падполле; план «Ост»; Праведнікі народаў свету; «рэйкавая вайна»);

імёны гістарычных асоб і вынікі іх дзейнасці (І. П. Антонаў, Р. У. Дольнікаў, К. С. Заслонаў, М. Казей, Я. У. Клумаў, А. П. Мамкін, З. М. Тусналобава-Марчанка, А. М. Усаў, Р. І Шаршнёва, М. П. Шмыроў);

прыклады гераізму воінаў Чырвонай Арміі, партызан і падпольшчыкаў, сімвалы памяці беларускага народа аб падзеях Вялікай Айчыннай вайны.

Вучні павінны ўмець:

суадносіць гістарычныя падзеі, якія адбываліся ў 1939–1945 гг. на тэрыторыі Беларусі і Усходняй Еўропы;

лакалізаваць на карце падзеі, звязаныя з уз'яднаннем Заходняй Беларусі з БССР; падзеямі Вялікай Айчыннай вайны на тэрыторыі Беларусі;

характарызаваць гістарычныя падзеі і з'явы ў 1939–1945 гг. (абарончыя баі летам 1941 г. на тэрыторыі БССР; партызанскі і падпольны рух на акупіраванай тэрыторыі БССР; вызваленне БССР ад нямецка-фашысцкіх захопнікаў; уклад беларускага народа ў перамогу над Германіяй; удзел БССР у заснаванні Арганізацыі Аб'яднаных Нацый (ААН) з выкарыстаннем тэксту вучэбнага дапаможніка, ілюстрацый, вытрымак з гістарычных дакументаў.

БССР У ДРУГОЙ ПАЛОВЕ 40-х – 80-я гг. XX ст. (7 гадзін)

Грамадска-палітычнае жыццё ў другой палове 40-х – першай палове 60-х гг. XX ст. Асаблівасці пасляваеннага ўнутрыпалітычнага жыцця ў БССР. Дзяржаўная сімволіка БССР. Змены ў грамадска-палітычным жыцці ў другой палове 50-х – першай палове 60-х гг. XX ст.

Сацыяльна-эканамічнае развіццё ў другой палове 40-х – першай палове 60-х гг. XX ст. Пераадоленне наступстваў вайны ў галіне эканомікі. Курс на апераджальны рост цяжкай прамысловасці. Развіццё машынабудавання і нафтахімічнай прамысловасці. Аднаўленне і развіццё сельскай гаспадаркі. Калектывізацыя ў заходніх абласцях Беларусі. Умовы жыцця сельскага і гарадскога насельніцтва.

Грамадска-палітычнае становішча ў другой палове 60-х – 80-я гг. XX ст. Канстытуцыйнае замацаванне кіруючай ролі Камуністычнай партыі. Удзел насельніцтва БССР у грамадска-палітычным жыцці. Палітыка перабудовы ў БССР. Фарміраванне шматпартыйнасці.

Сацыяльна-эканамічнае становішча ў другой палове 60-х – 80-я гг. XX ст. (2 гадзіны). Фарміраванне прамысловага комплексу БССР. Развіццё сельскай гаспадаркі. Узровень жыцця народа. Замаруджванне тэмпаў росту эканомікі і сацыяльнай сферы і спробы паскарэння сацыяльна-эканамічнага развіцця. Чарнобыльская катастрофа і яе наступствы для насельніцтва і гаспадаркі Беларусі.

Развіццё адукацыі, навукі і культуры ў другой палове 60-х – 80-я гг. XX ст. (2 гадзіны). Развіццё сістэмы народнай адукацыі. Дасягненні вучоных – ураджэнцаў Беларусі. Адлюстраванне гістарычных падзей у творах беларускай савецкай літаратуры. Гістарычны рэпертуар беларускіх тэатраў. Тэма Вялікай Айчыннай вайны ў беларускім жывапісе. Гістарычная тэматыка ў беларускім кіно. Музычная творчасць.

Абагульненне па раздзеле (1 гадзіна).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

асноўныя падзеі ў гісторыі Беларусі другой паловы 40-х – 80-я гг. XX ст., іх даты (аварыя на Чарнобыльскай АЭС);

азначэнні гістарычных паняццяў («адліга», індустрыяльнае грамадства, перабудова, рэабілітацыя, Чарнобыльская катастрофа);

імёны грамадска-палітычных дзеячаў, прадстаўнікоў адукацыі і навукі, літаратуры і мастацтва Беларусі, вынікі іх дзейнасці і творчасці (А. М. Адамовіч, В. У. Быкаў, Я. Б. Зяльдовіч, У. С. Караткевіч, В. Ф. Купрэвіч, К. Т. Мазураў, І. П. Мележ, У. Г. Мулявін, П. М. Машэраў, М. М. Пташук, М. А. Савіцкі, П. В. Сухі, В. Ц. Тураў, І. П. Шамякін).

Вучні павінны ўмець:

суадносіць падзеі гісторыі Беларусі і савецкай гісторыі ў другой палове 40-х – 80-я гг. XX ст.;

лакалізаваць на карце дасягненні ў развіцці індустрыяльнага грамадства ў БССР; наступствы Чарнобыльскай катастрофы для гаспадаркі БССР;

характарызаваць і параўноўваць гістарычныя падзеі і з'явы ў другой палове 40-х – 80-я гг. XX ст. (пасляваеннае аднаўленне гаспадаркі БССР; савецкі грамадска-палітычны лад у БССР; фарміраванне ў БССР індустрыяльнага грамадства; дасягненні БССР у развіцці адукацыі і навукі; адлюстраванне гістарычных падзей у творах літаратуры і мастацтва) з выкарыстаннем тэксту вучэбнага дапаможніка, ілюстрацый, вытрымак з гістарычных дакументаў.

СТАНАЎЛЕННЕ І ЎМАЦАВАННЕ ДЗЯРЖАЎНАГА СУВЕРЭНІТЭТУ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ. 90-Я ГГ. XX ст. – ПАЧАТАК XXI ст. (5 гадзін)

Станаўленне дзяржаўнага суверэнітэту. Дэкларацыя аб дзяржаўным суверэнітэце БССР ад 27 ліпеня 1990 г. і наданне ёй статусу канстытуцыйнага закона. Белакежскае пагадненне, стварэнне Садружнасці Незалежных Дзяржаў (СНД). Прыняцце Канстытуцыі Рэспублікі Беларусь 15 сакавіка 1994 г. і ўвядзенне пасады Прэзідэнта Рэспублікі Беларусь. Рэспубліканскі рэферэндум 14 мая 1995 г. і яго вынікі. Дзяржаўная сімволіка Рэспублікі Беларусь.

Грамадска-палітычнае жыццё ў другой палове 90-х гг. XX ст. – пачатку XXI ст. Рэспубліканскі рэферэндум 24 лістапада 1996 г. і прынятыя на ім змены ў Канстытуцыі Рэспублікі Беларусь. Асновы дзяржаўнага ладу суверэннай Рэспублікі Беларусь. Выбары Прэзідэнта Рэспублікі Беларусь і рэспубліканскі рэферэндум 17 кастрычніка 2004 г. Асновы ідэалогіі беларускай дзяржавы. Палітычныя партыі і грамадскія аб'яднанні.

Сацыяльна-эканамічнае развіццё Рэспублікі Беларусь. Эканамічнае становішча Рэспублікі Беларусь у першай палове 1990-х гг. і пошук шляхоў выхаду з крызісу. Распрацоўка беларускай мадэлі сацыяльна-эканамічнага развіцця, мэты і сродкі яе рэалізацыі. Усебеларускія народныя сходы і іх рашэнні.

Знешняя палітыка Рэспублікі Беларусь. Прынцыпы і шматвектарны характар знешнепалітычнага курсу Рэспублікі Беларусь. Дзейнасць Беларусі ў Арганізацыі Аб'яднаных Нацый (ААН). Стварэнне Саюзнай дзяржавы Беларусі і Расіі. Умацаванне сувязей Рэспублікі Беларусь з краінамі Садружнасці Незалежных Дзяржаў (СНД). Утварэнне Еўразійскага эканамічнага саюза. Узаемаадносіны Беларусі з Еўрапейскім Саюзам і іншымі краінамі свету.

Развіццё адукацыі і навукі, культуры і спорту. Афармленне дзяржаўнага статусу беларускай і рускай моў. Развіццё нацыянальнай сістэмы адукацыі. Дасягненні ў развіцці навукі. Адлюстраванне гістарычнага мінулага і сучаснасці ў творах беларускай літаратуры і мастацтва. Алімпійскія дасягненні спартсменаў Рэспублікі Беларусь.

Абагульненне па раздзеле (1 гадзіна).

Наш край у другой палове 40-х гг. XX ст. – пачатку XXI ст. (1 гадзіна)

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

асноўныя падзеі гісторыі Беларусі ў 1990-я – пачатку ХХІ ст., іх даты (прыняцце Дэкларацыі аб абвешчэнні дзяржаўнага суверэнітэту БССР; зацвярджэнне новай назвы нашай краіны і яе дзяржаўных сімвалаў; стварэнне Садружнасці Незалежных Дзяржаў (СНД); прыняцце Канстытуцыі Рэспублікі Беларусь; выбары Прэзідэнта Рэспублікі Беларусь; рэспубліканскія рэферэндумы; стварэнне Супольніцтва і Саюза Беларусі і Расіі; падпісанне Дагавора аб стварэнні Саюзнай дзяржавы Беларусі і Расіі; пачатак дзейнасці Дагавора аб стварэнні Еўразійскага эканамічнага саюза);

азначэнні гістарычных паняццяў: Белакежскае пагадненне, грамадзянская нацыя, ідэалогія беларускай дзяржавы, дзяржаўны суверэнітэт, прававая дзяржава, сацыяльна арыентаваная эканоміка, прыватызацыя, рэферэндум, інтэграцыя, Усебеларускі народны сход;

імёны палітычных дзеячаў, дзеячаў навукі, культуры, спорту Беларусі ў 1990-я – пачатку ХХІ ст., вынікі іх дзейнасці і творчасці;

Вучні павінны ўмець:

суадносіць інтэграцыйныя працэсы, якія адбываліся ў 1990-я – пачатку ХХІ ст. на тэрыторыі Беларусі і ў постсавецкіх рэспубліках, у Заходняй Еўропе;

лакалізаваць на карце падзеі, звязаныя з развіццём Рэспублікі Беларусь;

характарызаваць і параўноўваць гістарычныя падзеі і з’явы ў 1990-я – пачатку ХХІ ст. (асноўныя этапы станаўлення суверэнітэту Беларусі; эвалюцыя дзяржаўнай сімволікі Рэспублікі Беларусь; асновы дзяржаўнага ладу Рэспублікі Беларусь; напрамкі сацыяльна-эканамічнага развіцця; вынікі рэспубліканскіх рэферэндумаў; шматвектарнасць знешняй палітыкі Рэспублікі Беларусь; развіццё адукацыі і навукі ў Рэспубліцы Беларусь, адлюстраванне гістарычных падзей у творах літаратуры і мастацтва) з выкарыстаннем тэксту вучэбнага дапаможніка, ілюстрацый, вытрымак з гістарычных дакументаў.

ВЫНІКОВАЕ АБАГУЛЬНЕННЕ (1 гадзіна)

ГЛАВА 3

АГУЛЬНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА АРГАНІЗАЦЫІ АДУКАЦЫЙНАГА ПРАЦЭСУ

У працэсе навучання вучэбнаму прадмету «Гісторыя Беларусі» ў ІХ класе рэкамендуецца арганізоўваць наступныя віды вучэбна-пазнавальнай дзейнасці вучняў: самастойнае чытанне; складанне разгорнутага плана; характарыстыка гістарычных падзей, з’яў, працэсаў па алгарытме з выкарыстаннем розных крыніц інфармацыі (тэкст параграфа, картасхема, схема, дыяграма, табліца, ілюстрацыя, гістарычная карта, фатаграфія, фрагменты гістарычных дакументаў, дакументальных кінафільмаў, глабальнай камп’ютарнай сетцы Інтэрнэт, сродкаў масавай інфармацыі); характарыстыка вынікаў дзейнасці гістарычных асоб і творчасці дзеячаў культуры; работа з гістарычным слоўнікам; складанне табліц з гістарычнай інфармацыяй (храналагічных, сінхранічных, інфармацыйных, параўнальных); падрыхтоўка паведамленняў пра гістарычныя падзеі і асоб; распрацоўка вучэбных праектаў пад кіраўніцтвам настаўніка.

Па выніках вывучэння вучэбнага прадмета «Гісторыя Беларусі» вучні павінны:

умець:

суадносіць падзеі гісторыі Беларусі з адпаведнымі ім у савецкай і еўрапейскай гісторыі;

вызначаць храналагічную паслядоўнасць вывучаных гістарычных падзей і працэсаў, іх працягласць;

лакалізаваць на карце гістарычныя падзеі, характарызаваць геапалітычнае становішча Беларусі;

правільна (у адпаведным кантэксце) выкарыстоўваць вывучаныя гістарычныя паняцці і канкрэтызаваць іх з дапамогай прыкладаў (фактаў);

тлумачыць прычынна-выніковыя сувязі паміж гістарычнымі падзеямі, з’явамі, працэсамі, выкарыстоўваючы ўнутрыпрадметныя і міжпрадметныя сувязі;

параўноўваць гістарычныя падзеі і з’явы па прапанаваных ці самастойна вызначаных крытэрыях; выяўляць агульнае і асаблівае, фармуляваць вывады;

параўноўваць прыведзеныя ў вучэбнай літаратуры пункты гледжання наконт гістарычных падзей (працэсаў);

вызначаць уласныя аргументаваныя адносіны да найбольш значных падзей і асоб, дасягненняў матэрыяльнай і духоўнай культуры Беларусі;

аналізаваць фрагменты гістарычных дакументаў, выкарыстоўваць іх для характарыстыкі вывучаных гістарычных фактаў;

выкарыстоўваць ілюстрацыі, фатаграфіі, кінафрагменты як самастойныя крыніцы інфармацыі для характарыстыкі гістарычных падзей, з’яў, асоб;

выкарыстоўваць розныя крыніцы інфармацыі (даведнікі, дзіцячыя энцыклапедыі, глабальная камп’ютарная сетка Інтэрнэт і інш.) для падрыхтоўкі і прэзентацыі паведамленняў пра гістарычныя падзеі, дзейнасць гістарычных асоб (дзеячаў культуры) з характарыстыкай вынікаў іх дзейнасці (гістарычнай тэматыкі ў іх творчасці);

характарызаваць помнікі Беларусі, прысвечаныя гістарычным падзеям, як месцы гістарычнай памяці;

працаваць з тэкстам вучэбнага дапаможніка ў кантэксце чытацкай пісьменнасці:

самастойна знаходзіць інфармацыю, прадстаўленую ў тэксце параграфа;

вылучаць галоўную думку ў тэксце параграфа, складаць разгорнуты план параграфа або адказ на канкрэтнае пытанне;

складаць на аснове тэксту параграфа маналагічнае выказванне ў кантэксце пастаўленага пытання;

сістэматызаваць і абагульняць гістарычныя факты, фармуляваць на гэтай падставе высновы;

пераводзіць інфармацыю з вербальна-лагічнай у вобразна-наглядную форму і наадварот;

выкарыстоўваць набытыя веды і ўменні:

для вырашэння асобна арыентаваных сітуацый і мадэліравання сацыяльных паводзін;

тлумачэння гістарычнага кантэксту пры азнаямленні са сродкамі масавай інфармацыі, чытанні мастацкай літаратуры, праглядзе фільмаў, наведванні гістарычных выдатных мясцін і г. д.;

фарміравання асобнага стаўлення да агульначалавечых традыцыйных каштоўнасцей беларускага грамадства;

ажыццяўлення камунікацыі ў шматканфесіянальным і полікультурным грамадстве.

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова

Міністэрства адукацыі

Рэспублікі Беларусь

29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Грамадазнаўства»
для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. Мэта вучэбнага прадмета «Грамадазнаўства» ў IX класе – спрыяць станаўленню адказнай і творчай асобы з развітай свядомасцю і самасвядомасцю, крытычным

мысленнем, здольнай на аснове засваення сацыяльна-гуманітарных ведаў пра чалавека, грамадства і дзяржаву вызначыць шляхі канструктыўнай самарэалізацыі і ўключыцца ў прадукцыйную стваральную дзейнасць.

2. Месца вучэбнага прадмета ў тыповым вучэбным плане агульнай сярэдняй адукацыі. На вывучэнне вучэбнага прадмета «Грамадазнаўства» ў IX класе адводзіцца 35 гадзін.

У змест вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Грамадазнаўства» (далей – вучэбная праграма) ў IX класе ўключаны чатыры раздзелы. Пры планаванні адукацыйнага працэсу настаўнік можа змяняць паслядоўнасць вывучэння асобных тэм унутры раздзела.

Рэзервовы час на вывучэнне вучэбнага прадмета, прадугледжаны вучэбнай праграмай, рэкамендуецца выкарыстоўваць для адпрацоўкі ведаў і ўменняў вучняў па найбольш складаных тэмах і пытаннях, абагульнення і сістэматызацыі ведаў вучняў па вывучаным раздзеле, правядзення тэматычнага і выніковага кантролю вынікаў засваення зместу вучэбнага прадмета.

Адбор вучэбнага матэрыялу для вывучэння ў IX класе вызначаецца неабходнасцю:

рэалізацыі прынцыпу адноснай завершанасці зместу грамадазнаўчай адукацыі на другой ступені агульнай сярэдняй адукацыі;

засваення вучнямі кампетэнцый, якія дазваляць ім быць паспяховымі на наступнай ступені адукацыі;

садзейнічання пошуку вучнямі адказаў на пытанні, актуальныя ў перыяд сацыяльнага сталення і выбару стратэгіі далейшай адукацыі;

фарміравання матывацыі да вывучэння грамадазнаўчай праблематыкі на наступнай ступені адукацыі.

3. Асобасныя, метапрадметныя і прадметныя вынікі засваення зместу вучэбнага прадмета «Грамадазнаўства» вучнямі IX класа. Асноўныя патрабаванні да вынікаў засваення вучнямі зместу адукацыі па вучэбным прадмеце, вызначаныя па кожным раздзеле вучэбнай праграмы, з'яўляюцца крытэрыяльнай асновай для ацэнкі вынікаў вучэбна-пазнавальнай дзейнасці вучняў.

Неабходна мець на ўвазе, што асобасныя вынікі засваення зместу вучэбнай праграмы, звязаныя з асобаснымі якасцямі і светапогляднымі ўстаноўкамі вучняў, вызначаныя як прагназаваныя і не патрабуюць прамежкавай і выніковай праверкі.

Асобасныя вынікі адлюстроўваюць асабліваасці развіцця асобы вучня IX класа і праяўляюцца ў тым, што вучань:

кіруецца ў сваёй жыццядзейнасці маральнымі і прававымі нормаў;

усведамляе сям'ю як асабістую каштоўнасць;

усведамляе сябе грамадзянінам беларускай дзяржавы;

здзяйсняе на практыцы мадэль паводзін, заснаваных на прыхільнасці да каштоўнасцей і норм, замацаваных у Канстытуцыі Рэспублікі Беларусь, на паважлівым стаўленні да прадстаўнікоў розных культур;

праяўляе павагу да нацыянальнай культурнай спадчыны Беларусі;

з павагай ставіцца да чужога меркавання;

канструктыўна ўзаемадзейнічае з іншымі людзьмі, умее вырашаць канфліктныя сітуацыі мірным спосабам;

праяўляе цікавасць да самапазнання і самаразвіцця;

разумее значнасць адукацыі для асобнага развіцця;

праяўляе гатоўнасць да свядомага выбару далейшай адукацыйнай траекторыі ў адпаведнасці са сваімі магчымасцямі, здольнасцямі і інтарэсамі.

Навучанне вучэбнаму прадмету «Грамадазнаўства» ў IX класе павінна садзейнічаць фарміраванню наступных метапрадметных вынікаў:

агульнавучэбных уменняў і навыкаў, якія забяспечваюць здольнасць да самастойнага засваення новых ведаў і ўменняў;

прыёмаў разумовай дзейнасці: уменняў аналізаваць, сінтэзаваць, класіфікаваць інфармацыю; аперыраваць паняццямі; рабіць абагульненні і вывады, устанаўліваць аналогіі і прычынна-выніковыя сувязі, будаваць лагічныя вывады;

уменняў выкарыстоўваць засвоеныя веды для рашэння вучэбна-пазнавальных і практычных задач;

уменняў наладжваць супрацоўніцтва і прымаць удзел у розных відах вучэбна-пазнавальнай дзейнасці;

уменняў удзельнічаць у калектыўнай дзейнасці і прыходзіць да агульнага рашэння;

уменняў выконваць этычныя і маральныя нормы зносін і супрацоўніцтва; здольнасці пісьмённа і аргументавана выкладаць свае думкі пісьмова і вусна; уменняў адстойваць і абгрунтоўваць свой пункт гледжання; усвядомлена выкарыстоўваць маўленчыя сродкі з мэтай камунікацыі;

навыкаў усвядомленага чытання тэкстаў розных стыляў і жанраў;

уменняў выкарыстоўваць розныя крыніцы інфармацыі з вучэбна-пазнавальнымі мэтамі, вылучаць галоўнае, істотныя прыметы паняццяў, працаваць з тэкставай і графічнай інфармацыяй; крытычна ацэньваць і інтэрпрэтаваць інфармацыю, змешчаную ў розных крыніцах;

уменняў рацыянальна і бяспечна выкарыстоўваць інфармацыйныя камунікацыйныя тэхналогіі ў рашэнні рознага роду задач;

уменняў самастойна вызначаць мэты і задачы сваёй вучэбна-пазнавальнай дзейнасці; планаваць эфектыўныя спосабы рашэння задач; прагназаваць вынікі; кантраляваць, ацэньваць вынікі і карэкціраваць у выпадку няўдачы вучэбныя мэты і спосабы іх дасягнення;

здольнасці і гатоўнасці да вучэбна-даследчай і праектнай дзейнасці.

Прадметныя вынікі засваення зместу вучэбнага прадмета «Грамадазнаўства» ў IX класе сфармуляваны па кожным з чатырох раздзелаў зместу вучэбнай праграмы.

4. Рэкамендаваныя формы і метады навучання і выхавання. Дасягненне пастаўленых мэт і задач, паспяховае засваенне зместу вучэбнага прадмета «Грамадазнаўства» прадугледжвае выкарыстанне разнастайных прыёмаў і сродкаў, метадаў і форм навучання.

Рэкамендуецца выкарыстоўваць метады, якія дазваляюць звязаць вучэбны матэрыял з асабістым сацыяльным вопытам і ўяўленнямі вучняў пра сацыяльнае жыццё і паводзіны людзей у грамадстве (дыскусія, дзелавая гульня, метады праектаў, кейс-метады і інш.). Рэалізацыі практыка-арыентаванага падыходу да навучання будзе спрыяць правядзенне ўрокаў у форме практыкумаў, на якіх рэкамендуецца арганізаваць рашэнне вучэбна-пазнавальных і практычных задач з выкарыстаннем розных крыніц сацыяльна-гуманітарнай інфармацыі.

Акрамя вучэбнага дапаможніка па грамадазнаўстве рэкамендуецца выкарыстоўваць нарматыўныя прававыя акты беларускай дзяржавы, навукова-папулярную і публіцыстычную літаратуру, матэрыялы электронных і друкаваных сродкаў масавай інфармацыі.

Спецыяльнай увагі патрабуе выкарыстанне ў адукацыйным працэсе інфармацыйна-камунікацыйных тэхналогій і праектных метадаў, пры гэтым важна разумець іх адукацыйныя магчымасці і выразна ўсведамляць межы іх ужывання, умець арганічна спалучаць гэтыя тэхналогіі з традыцыйнымі метадамі.

Змест вучэбнага прадмета «Грамадазнаўства» цесна звязаны са зместам вучэбных прадметаў «Сусветная гісторыя», «Гісторыя Беларусі», «Геаграфія», «Беларуская літаратура», «Русская литература». Рэкамендуецца канкрэтызаваць вывучаемыя сацыяльныя аб'екты гістарычнымі фактамі, літаратурнымі вобразамі, статыстычнымі данымі і г. д. Рэалізацыі міжпрадметных сувязей будучы спрыяць арганізацыя праектнай дзейнасці вучняў, рашэнне вучэбна-пазнавальных і практычных задач, якія патрабуюць ужывання ведаў па розных вучэбных прадметах.

5. Вучэбна-метадычнае і матэрыяльна-тэхнічнае забеспячэнне адукацыйнага працэсу. У працэсе навучання грамадазнаўству рэкамендуецца выкарыстоўваць увесь пералік кампанентаў вучэбна-метадычнага комплексу па вучэбным прадмеце.

У вучэбным кабінёце грамадазнаўства мэтазгодна мець тэксты Канстытуцыі Рэспублікі Беларусь, найважнейшых міжнародных прававых дакументаў, заканадаўчых актаў Рэспублікі Беларусь; тэматычныя табліцы і іншыя сродкі нагляднасці.

У адукацыйным працэсе можна выкарыстоўваць таксама электронныя адукацыйныя рэсурсы і дадатковыя матэрыялы па вучэбным прадмеце «Грамадазнаўства», змешчаныя на нацыянальным адукацыйным партале.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА (35 г, у тым ліку 5 г – рэзервовы час)

УВОДЗІНЫ (1 г)

Асаблівасці вучэбнага прадмета «Грамадазнаўства». Праблема чалавека – ключавая праблема сучаснасці. Навукі пра чалавека.

ЧАЛАВЕК (6 г)

Унікальнасць чалавека. Біялагічнае і сацыяльнае ў чалавеку. Індывід, індывідуальнасць, асоба. Свядомасць і самасвядомасць.

Тэмперамент, характар, здольнасці. Тыпы тэмпераменту і іх характарыстыка. Рысы характару. Віды здольнасцей, узроўні і спосабы іх развіцця.

Эмоцыі, пачуцці, воля. Эмоцыі і эмацыянальныя станы. Віды пачуццяў. Развіццё валявых якасцей асобы.

Скіраванасць асобы. Інтэрэсы, жаданні і схільнасці асобы. Духоўны свет асобы. Светапогляд і яго роля ў жыцці чалавека.

Пазнанне чалавекам самога сябе. Спосабы самапазнання. Я-канцэпцыя і самаацэнка асобы. Шляхі самаразвіцця асобы.

Абагульненне па раздзеле.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

У выніку засваення зместу раздзела «Чалавек» вучні IX класа будуць:

- ведаць азначэнні асноўных паняццяў: асоба, воля, здольнасці, індывід, індывідуальнасць, самаацэнка, светапогляд, свядомасць, тэмперамент, характар, эмоцыі;
- распазнаваць на аснове прыведзеных характарыстык:
- праяўленні біялагічнага, псіхалагічнага і сацыяльнага ў чалавеку;
- тыпы тэмпераменту;
- рысы характару;
- віды і ўзроўні развіцця здольнасцей;
- эмоцыі і эмацыянальныя станы;
- умець
- характарызаваць:
- тэмперамент і характар чалавека;
- я-вобразы;
- светапогляд асобы;
- спосабы кіравання эмоцыямі і пачуццямі;
- прыёмы развіцця валявых якасцей асобы;
- шляхі самаразвіцця асобы.
- тлумачыць і (або) канкрэтызаваць прыкладамі:
- віды эмоцый і пачуццяў;
- значнасць валявых якасцей у жыцці чалавека;
- ролю светапогляду ў жыцці чалавека;
- праяўленні духоўнасці і бездухоўнасці ў чалавеку;
- віды здольнасцей і спосабы іх развіцця;
- узаемасувязь інтэрэсаў, жаданняў і схільнасцей асобы;
- узровень самаацэнкі (адэкватная, паніжаная, завышаная);
- аргументаваць уласны пункт погляду па вывучаных пытаннях;
- прымяняць засвоеныя веды і ўменні пры рашэнні вучэбна-пазнавальных і практычных задач.

ДЗЕЙНАСЦЬ, ЗНОСІНЫ, УЗАЕМАДЗЕЯННЕ (7 г)

Дзейнасая сутнасць чалавека. Структура дзейнасці. Матывы дзейнасці. Патрэбнасці чалавека і іх віды. Віды дзейнасці.

Зносіны і іх роля ў жыцці чалавека. Зносіны, іх формы. Сродкі зносін. Прынцыпы зносін і этыкет. Асаблівасці віртуальных зносін.

Міжасобасныя адносіны. Віды міжасобасных адносін. Узаемадзеянне людзей у малых групях. Лідарства.

Сямейныя адносіны. Шлюб і сям'я. Віды і функцыі сям'і. Сям'я як каштоўнасць.

Супярэчнасці міжасобасных адносін. Паняцце «канфлікт», яго структура і дынаміка. Дзелавыя і асобасныя канфлікты. Унутрыасобасныя канфлікты і іх пераадоленне.

Вырашэнне міжасобасных супярэчнасцей. Правілы канструктыўных зносін і паводзін. Стратэгіі паводзін у канфліктнай сітуацыі. Урэгуляванне канфлікту.

Абагульненне па раздзеле.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНІА

У выніку засваення зместу раздзела «Дзейнасць, зносіны, узаемадзеянне» вучні IX класа будуць:

ведаць азначэнні асноўных паняццяў: дзейнасць, зносіны, індывідуалізм, калектывізм, канфармізм, канфлікт, лідарства, матыў, нонканфармізм, патрэбнасць, стэрэатып, сям'я, шлюб;

распазнаваць на аснове прыведзеных характарыстык:

стэрэатыпы ва ўспрыманні людзей;

булінг (цкаванне і агрэсіўныя паводзіны ў групе);

дзелавыя і асобасныя канфлікты;

умець

характарызаваць:

структуру дзейнасці;

асноўныя віды дзейнасці (гульня, вучоба, праца) і іх ролю ў жыцці чалавека;

прынцыпы зносін;

структуру і дынаміку канфлікту;

прыметы ўнутрыасобаснага канфлікту і спосабы яго вырашэння;

адрозненні этыкету дзелавых і недзелавых зносін;

правілы і асаблівасці бяспечных і канструктыўных інтэрнэт-зносін;

спосабы канструктыўнага вырашэння канфліктных сітуацый;

тлумачыць і канкрэтызаваць прыкладамі:

асноўныя віды патрэбнасцей чалавека: біялагічныя, сацыяльныя, духоўныя;

узаемасувязь патрэбнасцей і матываў у дзейнасці чалавека;

значэнне разнастайных сродкаў зносін;

спосабы ўздзеяння людзей адзін на аднаго: заражэнне, унушэнне, перакананне, перайманне;

тыпы ўзаемадзеяння: кааперацыя і канкурэнцыя;

формы зносін: імператыўныя, маніпулятыўныя, дыялагічныя;

стылі лідарства;

віды сям'і;

функцыі сям'і;

значнасць сям'і ў жыцці чалавека;

стэрэатыпы і спосабы пераадолення забабонаў ва ўспрыманні іншых людзей;

значэнне вырашэння канфліктаў мірным спосабам;

стратэгіі паводзін у канфліктнай сітуацыі (супрацоўніцтва, саперніцтва, кампраміс, пазбяганне, прыстасаванне);

аргументаваць уласны пункт погляду па вывучаных пытаннях;

прымяняць засвоеныя веды і ўменні пры рашэнні вучэбна-пазнавальных і практычных задач.

АСОБА, ГРАМАДСТВА, ДЗЯРЖАВА (7 г)

Сацыяльныя нормы і паводзіны асобы. Паняцце і прыметы сацыяльных норм. Нормы маралі. «Залатое правіла» маралі.

Узаемадзеянне асобы і дзяржавы. Дзяржава і яе прыметы. Паняцце права. Права ў сістэме сацыяльных норм. Грамадзянства як прававая сувязь чалавека з дзяржавай.

Асноўны закон дзяржавы. Канстытуцыя – асноўны закон дзяржавы. Асновы канстытуцыйнага ладу Рэспублікі Беларусь. Структура Канстытуцыі Рэспублікі Беларусь.

Права чалавека і грамадзяніна ў Рэспубліцы Беларусь. Паняцце, прынцыпы і пакаленні правоў чалавека. Міжнародныя стандарты па абароне правоў чалавека. Права і абавязкі грамадзяніна Рэспублікі Беларусь.

Дзяржаўная ўлада ў Рэспубліцы Беларусь. Прынцып падзелу ўлад. Прэзідэнт Рэспублікі Беларусь – Глава дзяржавы і гарант Канстытуцыі. Органы дзяржаўнай улады Рэспублікі Беларусь і іх паўнамоцтвы.

Права і адказнасць непаўналетніх. Паняцце правоў дзіцяці і іх абарона. Дзеяздольнасць і адказнасць непаўналетніх у Рэспубліцы Беларусь.

Абагульненне па раздзеле.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНІЯЎ

У выніку засваення зместу раздзела «Асоба, грамадства, дзяржава» вучні IX класа будуць:

ведаць:

азначэнні асноўных паняццяў: грамадзянства, дзяржава, канстытуцыя, мараль, мясцовае кіраванне, мясцовае самакіраванне, Нацыянальны сход Рэспублікі Беларусь, Палата прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Прэзідэнт Рэспублікі Беларусь, права, правы чалавека, Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь, Савет Рэспублікі Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, суд;

асноўныя міжнародныя дакументы ў сферы правоў чалавека;

асноўныя прававыя дакументы ў сферы аховы правоў дзіцяці;

распознаваць на аснове прыведзеных характарыстык:

паўнамоцтвы органаў дзяржаўнай улады ў Рэспубліцы Беларусь;

умець:

характарызаваць:

нормы маралі і нормы права як рэгулятары паводзін асобы;

структуру Канстытуцыі Рэспублікі Беларусь;

асновы канстытуцыйнага ладу Рэспублікі Беларусь;

пакаленні правоў чалавека;

грамадзянства як прававую сувязь з дзяржавай;

беларускую дзяржаву па асноўных прыметах;

права дзіцяці ў Рэспубліцы Беларусь;

тлумачыць і (або) канкрэтызаваць прыкладамі:

«залатое правіла» маралі;

прынцып падзелу ўлад;

асноўныя прынцыпы правоў чалавека;

узаемасувязь правоў і абавязкаў грамадзян;

віды канстытуцыйных правоў і абавязкаў грамадзян Рэспублікі Беларусь;

асаблівасці праваздольнасці, дзеяздольнасці і прававой адказнасці непаўналетніх у Рэспубліцы Беларусь;

аргументаваць уласны пункт погляду па вывучаных пытаннях;

прымяняць засвоеныя веды і ўменні пры рашэнні вучэбна-пазнавальных і практычных задач.

ЧАЛАВЕК У СВЕЦЕ КУЛЬТУРЫ (6 г)

Культура, яе прызначэнне і функцыі. Паняцце культуры. Функцыі культуры. Пераемнасць і развіццё культуры.

Элітарная, масавая, народная культура. Асаблівасці элітарнай культуры. Характэрныя рысы масавай культуры. Народная культура ў сучасным грамадстве.

Медыякультура сучаснага грамадства. Паняцці медыя і медыякультуры. Асаблівасці медыякультуры. Уплыў медыя на культуру асобы і грамадства.

Субкультура і контркультура. Паняцце субкультуры. Віды маладзёжных субкультур. Контркультура.

Культурная разнастайнасць і дыялог культур. Універсальныя і ўнікальныя рысы культуры. Нацыянальныя культуры. Полікультурнае ўзаемадзеянне.

Абагульненне па раздзеле.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНА-ПАЗНАВАЛЬнай ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

У выніку засваення зместу раздзела «Чалавек у свеце культуры» вучні IX класа будуць:

ведаць азначэнні асноўных паняццяў: культура, масавая культура, медыякультура, народная культура, нацыянальная культура, субкультура, элітарная культура;

распазнаваць на аснове прыведзеных характарыстык:

даставернасць інфармацыі ў масмедыя;

этнакультурныя стэрэатыпы і праяўленні ксенафобіі;

віды маладзёжных субкультур;

функцыі культуры;

умець

характарызаваць:

формы культуры (народная, масавая, элітарная);

спосабы захавання і развіцця нацыянальнай культуры;

тлумачыць і (або) канкрэтызаваць прыкладамі:

праяўленні духоўнай і матэрыяльнай культуры;

ролю народнай культуры ў сучасным грамадстве;

адрозненні субкультуры ад контркультуры;

праяўленні ўніверсальнага і ўнікальнага ў культуры;

камерцыйны характар масавай культуры;

уплыў медыя на культуру асобы і грамадства;

узаемасувязь і ўзаемаўплыў элітарнай і масавай культуры;

народную культуру як аснову нацыянальнай культуры;

культурную разнастайнасць Беларусі;

аргументаваць уласны пункт погляду па вывучаных пытаннях;

аналізаваць і ацэньваць медыятэксты;

прымяняць:засвоеныя веды і ўменні пры рашэнні вучэбна-пазнавальных і практычных задач.

ВЫНІКОВАЕ АБАГУЛЬНЕННЕ (2 г)

ЗАКЛЮЧЭННЕ (1 г)

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пaстaнoвa
Міністэртвa aдукацыі
Рэспублікі Бeлaрусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Геаграфія»
для ІХ клaсa ўстанoў aгульнaй сярэдняй aдукацыі
з бeлaрускaй мoвaй нaвучaння і вaхaвaння**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. Мэта вучэбнага прадмета «Геаграфія» – фарміраваць у вучняў геаграфічную культуру і сістэму ведаў аб прыродных і сацыяльна-эканамічных працэсах у свеце, асобных рэгіёнах, краінах, Рэспубліцы Беларусь; навучыць вучняў прымяняць геаграфічныя веды ў паўсядзённым жыцці; развіваць кампетэнцыі вучняў: вучэбна-пазнавальную, прыярытэту геаграфічнай інфармацыі, каштоўнасна-сэнсавую, геаграфічных дзеянняў, прасторавага арыентавання і камунікатыўную.

2. Задачы навучання вучэбнаму прадмету «Геаграфія»:

фарміраванне ў вучняў ведаў пра геаграфічную абалонку Зямлі, тэрытарыяльную арганізацыю эканамічнага жыцця грамадства, узаемадзеянне паміж грамадствам і прыродным асяроддзем;

фарміраванне ўменняў характарызаваць фізіка-геаграфічныя асаблівасці прыроды мацерыкоў і акіянаў, вылучаць агульныя і адметныя тэрытарыяльныя асаблівасці, эканоміка-геаграфічныя паказчыкі асобных краін, асаблівасці геаграфічнага і геапалітычнага становішча тэрыторый, стратэгіі ўстойлівага развіцця чалавецтва і Рэспублікі Беларусь;

развіццё здольнасцей вучняў бачыць і разумець геаграфічную карціну свету, усведамляць сваю ролю і прызначэнне ў свеце; ўменняў выбіраць мэтавыя і сэнсавыя ўстаноўкі для сваіх дзеянняў і ўчынкаў, прымаць рашэнні;

фарміраванне ўменняў працаваць з картаграфічнымі крыніцамі інфармацыі: авалодваць практычнымі прыёмамі работы з картай, асэнсоўваць змест карты, развіваць прасторавае ўяўленне; выкарыстоўваць інфармацыю пра геаграфічныя працэсы і з'явы (графічную, статыстычную, даведачную, краязнаўчую) і ажыццяўляць прасторава-тэрытарыяльную прывязку;

развіццё здольнасцей вучняў да камунікатыўнай дзейнасці: ўменняў геаграфічна аргументаваць вынікі назіранняў працэсаў, якія адбываюцца ў прыродзе і грамадстве, выказваць іх рознымі спосабамі; ўмення выкарыстоўваць міжасобасныя формы ўзаемадзеяння і зносін у працэсе навучання.

3. У цяперашні час прыярытэтнымі напрамкамі, якія маюць прынцыповае тэарэтычнае і практычнае значэнне, з'яўляюцца наступныя: прыродазнаўчы, аксіялагічны, прасторава-арыентацыйны, прыкладны.

Аптымальнымі і эфектыўнымі падыходамі, якія вызначаюць тэарэтычную і метадычную базу вывучэння вучэбнага прадмета «Геаграфія», з'яўляюцца наступныя: комплексны геаграфічны, прасторавы, сістэмна-дзеясны, дэтэрмінісцкі, прафесійна-кампетэнтнасны, культуралагічны, даследчы і каштоўнасны.

Базавы комплексны геаграфічны падыход прадугледжвае лагічную ўзаемасувязь і ўзаемазалежнасць прыродных з'яў, сацыяльных структур, эканамічных і палітычных працэсаў.

Прасторавы падыход разглядае развіццё краін і міжнародных адносін з пункту гледжання прасторавага фактару.

Сістэмна-дзеясны падыход вызначае неабходнасць паслядоўнага прадстаўлення зместу вучэбнага матэрыялу і вучэбных задач і прадугледжвае арганізацыю вучэбнага супрацоўніцтва розных узроўняў (настаўнік – вучань, вучань – вучань, вучань – група).

У аснове дэтэрмінісцкага падыходу пакладзена адназначная адпаведнасць прычын і вынікаў прыродных з'яў і працэсаў.

Прафесійна-кампетэнтнасны падыход накіраваны на фарміраванне ў вучняў асноўных геаграфічных ведаў і развіццё ўменняў і навыкаў, якія маюць практычную і прыкладную значнасць у іх жыцці і будучай прафесійнай дзейнасці.

Культуралагічны падыход дазваляе разгледзець геаграфічнае асяроддзе праз прызму дасягненняў агульначалавечай культуры і накіраваны на развіццё духоўнасці, маралі і гуманістычных якасцей асобы вучня.

Даследчы падыход мае на ўвазе пошук, даследаванне і творчасць на вучэбных занятках.

У аснове каштоўнаснага падыходу ляжыць арыентацыя на комплекс каштоўнасцей, якія прадстаўлены агульначалавечымі каштоўнасцямі, а таксама паняццямі: Чалавек (абсалютная каштоўнасць), Веды, Айчына, Зямля, Мір.

Кампетэнтнасны падыход інтэгруе названыя падыходы і забяспечвае комплекснае авалоданне вучнямі прадметнымі і метапрадметнымі ведамі і ўменнямі. Кожная з кампетэнцый характарызуецца сваім вучэбным зместам (тэарэтычным і практычным), а таксама асноўнымі відамі дзейнасці:

вучэбна-пазнавальная кампетэнцыя прадугледжвае валоданне ведамі пра аб'екты вывучэння фізічнай і сацыяльна-эканамічнай геаграфіі і адпаведнымі ўменнямі, навыкамі і спосабамі дзейнасці;

кампетэнцыя прыярытэту геаграфічнай інфармацыі прадугледжвае фарміраванне ўменняў характарызаваць фізіка-геаграфічныя асаблівасці прыроды мацерыкоў і акіянаў; вылучаць агульныя і адметныя тэрытарыяльныя асаблівасці, эканоміка-геаграфічныя паказчыкі асобных краін, асаблівасці геаграфічнага і геапалітычнага становішча тэрыторый, стратэгіі ўстойлівага развіцця чалавецтва і Рэспублікі Беларусь;

каштоўнасна-сэнсавая кампетэнцыя прадугледжвае развіццё ўменняў выбіраць мэтавыя і сэнсавыя ўстаноўкі для сваіх дзеянняў і ўчынкаў, прымаць рашэнні; здольнасцей вучняў бачыць і разумець навакольны свет, усведамляць сваю ролю і прызначэнне;

кампетэнцыя геаграфічных дзеянняў забяспечвае фарміраванне вопыту дзейнасці па ўжыванні геаграфічных ведаў і ўменняў у жыццёвых сітуацыях;

кампетэнцыя прасторавага арыентавання забяспечвае фарміраванне ўменняў працаваць з картаграфічнымі крыніцамі інфармацыі, выкарыстоўваць інфармацыю пра геаграфічныя працэсы і з'явы і ажыццяўляць прасторава-тэрытарыяльную прывязку;

камунікатыўная кампетэнцыя рэалізуецца пры дапамозе развіцця здольнасцей вучняў да камунікатыўнай дзейнасці: ўменняў геаграфічна аргументаваць вынікі назіранняў працэсаў, якія адбываюцца ў прыродзе і грамадстве, адлюстроўваць іх рознымі спосабамі; ўмення выкарыстоўваць міжасобасныя формы ўзаемадзеяння і зносін у працэсе навучання.

4. Прынцыпамі адбору зместу навучання з'яўляюцца:

прынцып развіцця прыродазнаўчанавуковага мыслення;

прынцып цэласнага ўяўлення пра свет;

прынцып сувязі тэорыі з практыкай і рэалізацыі праз практычную дзейнасць;

прынцып мінімізацыі тэарэтычных звестак з улікам іх значнасці ў паўсядзённым жыцці;

прынцып узаемасувязі пачуццёвага і лагічнага, рацыянальнага і ірацыянальнага ў працэсе пазнання свету.

5. Змест вучэбнага матэрыялу для падагульняльнага паўтарэння плануе настаўнік на аснове ўліку засвоеных на працягу навучальнага года ведаў, ўменняў і навыкаў і сістэматызаванага тэарэтычнага і практычнага матэрыялу, выкладзенага ў рубрыцы «Асноўныя патрабаванні да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў».

6. На вучэбных занятках рэкамендуецца выкарыстоўваць разнастайныя метады навучання і выхавання: расказ, тлумачэнне, самастойную работу, наглядныя метады, практычныя работы і інш. З мэтай актывізацыі пазнавальнай дзейнасці вучняў

выкарыстоўваюцца метады праблемнага навучання, эўрыстычныя, даследчыцкія метады, дыскусіі, метады праектаў і інш.

У працэсе навучання мэтазгодна спалучаць формы навучання, якія прадугледжваюць арганізацыю актыўнай вучэбна-пазнавальнай дзейнасці вучняў па засваенні зместу адукацыі: фронтальныя, групавыя, парныя і індывідуальныя.

Выбар форм і метадаў навучання і выхавання вызначаецца настаўнікам самастойна на аснове мэт і задач вывучэння пэўнай тэмы, сфармуляваных у вучэбнай праграме патрабаванняў да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў з улікам іх узростаў і індывідуальных асаблівасцей.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

ГЕАГРАФІЯ. ГЕАГРАФІЯ БЕЛАРУСІ (52 гадзіны)

Тэма 1. Геаграфічнае становішча і даследаванні Беларусі (4 гадзіны)

Месца геаграфіі Беларусі ў развіцці геаграфічных ведаў пра Зямлю. Фізіка- і эканоміка-геаграфічнае становішча Рэспублікі Беларусь. Велічыня і канфігурацыя тэрыторыі. Дзяржаўныя межы.

Фарміраванне дзяржаўнай тэрыторыі Беларусі. Сучаснае адміністрацыйна-тэрытарыяльнае дзяленне краіны.

Геаграфічныя даследаванні тэрыторыі Беларусі да 1918 г. і ў даваенны час. Работы А. Смоліча. Сучасныя даследаванні. Роля геаграфіі ў рашэнні сучасных гаспадарчых задач.

Геаграфічныя назвы Беларусі. Групоўка назваў геаграфічных аб'ектаў па паходжанні.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце краін, з якімі мяжуе Беларусь, адміністрацыйных рэгіёнаў Беларусі, раёнаў экспедыцыйных даследаванняў, вызначэнне асаблівасцей геаграфічнага становішча Рэспублікі Беларусь.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды: плошчы, працягласці тэрыторыі Беларусі з поўначы на поўдзень і з захаду на ўсход;

на ўзроўні ўяўлення:

пра асаблівасці геаграфічнага становішча Беларусі;

асноўныя этапы развіцця геаграфіі ў Беларусі, найважнейшыя напрамкі геаграфічных даследаванняў на сучасным этапе, імёны навукоўцаў – даследчыкаў краіны;

паходжанне назваў геаграфічных аб'ектаў Беларусі;

асноўных паняццяў: фізіка-геаграфічнае становішча, глыбіня тэрыторыі, геаграфічны цэнтр, тапаніміка.

Уменні і навыкі:

паказваць на карце краіны, з якімі мяжуе Беларусь; адміністрацыйныя рэгіёны Беларусі; раёны экспедыцыйных даследаванняў;

характарызаваць асаблівасці дзяржаўных меж з суседнімі краінамі; уклад у геаграфічныя даследаванні вядучых навукоўцаў Беларусі;

ацэньваць значэнне і магчымасці выкарыстання геаграфічнага становішча Беларусі для сацыяльна-эканамічнага развіцця краіны;

працаваць з геаграфічнай картай для вызначэння асаблівасцей геаграфічнага становішча Рэспублікі Беларусь.

Практычная работа

1. Характарыстыка геаграфічнага становішча Рэспублікі Беларусь.

Тэма 2. Прыродныя ўмовы і рэсурсы Беларусі (9 гадзін)

Геалагічная будова. Размяшчэнне тэрыторыі Беларусі ў межах Усходне-Еўрапейскай платформы. Фарміраванне крышталічнага падмурка. Найбуйнейшыя тэктанічныя структуры. Геахраналагічная шкала. Асаблівасці фарміравання платформавага чахла. Адклады верхняга пратэразоя, палеазоя, мезазоя і кайназоя.

Фарміраванне тэрыторыі ў чацвярцічным перыядзе. Мацерыковыя абледзяненні і міжледавікоўі. Асноўныя генетычныя тыпы чацвярцічных адкладанняў.

Карысныя выкапні. Мінеральныя рэсурсы. Гаручыя карысныя выкапні. Металічныя карысныя выкапні. Горна-хімічная сыравіна і сыравіна для вытворчасці будаўнічых матэрыялаў. Вадкія карысныя выкапні. Падземныя воды.

Рэльеф. Фактары фарміравання рэльефу. Тыпы рэльефу. Асноўныя ўзвышшы, раўніны і нізіны, іх размяшчэнне і характарыстыка. Уплыў дзейнасці чалавека на змену рэльефу.

Клімат і кліматычныя рэсурсы. Агульныя рысы клімату Беларусі. Сонечная радыяцыя. Паветраныя масы і атмасферная цыркуляцыя. Цеплавы рэжым. Вільготнасць паветра, воблачнасць і ападка. Сезоны года і іх асаблівасці. Кліматычныя рэсурсы. Сучасныя змены клімату.

Паверхневыя воды. Гідраграфічная сетка. Басейны галоўных рэк. Жыўленне рэк і асаблівасці іх гідралагічнага рэжыму. Каналы і водныя шляхі. Азёры, вадасховішчы і сажалкі, іх размяшчэнне. Тыпы азёрных катлавін Беларусі па паходжанні. Балоты і іх тыпы. Гаспадарчае значэнне паверхневых вод.

Глебы. Фактары і працэсы глебаўтварэння. Асноўныя тыпы глеб, іх распаўсюджанне. Зямельныя рэсурсы і іх выкарыстанне. Меліярацыя глеб.

Расліннасць. Сучасны склад флоры. Асноўныя тыпы расліннасці. Занальная і азанальная расліннасць. Лясная расліннасць. Тыпы лясоў. Лясістасць тэрыторыі і яе змяненне. Лугавая, балотная, хмызняковая расліннасць, расліннасць вадаёмаў. Гаспадарчае выкарыстанне і ахова расліннага свету.

Жывёльны свет. Сучасны склад фаўны. Жывёльны свет лясоў, палёў і лугоў, балот, вадаёмаў і іх узбярэжжаў, паселішчаў чалавека. Гаспадарчае выкарыстанне і ахова жывёльнага свету.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце тэктанічных структур, радовішчаў карысных выкапняў, элементаў рэльефу, рэк, азёр, вадасховішчаў, каналаў; работа з рознымі крыніцамі геаграфічнай інфармацыі: разлік гадавой амплітуды тэмператур, падзення і ўхілу ракі, адноснай вышыні; пабудова кліматычных дыяграм, графікаў, ружы вятроў.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

на ўзроўні ўяўлення:

пра асаблівасці тэктанічнай і геалагічнай будовы Беларусі;

генетычныя тыпы чацвярцічных адкладанняў і рэльефу;

агульныя рысы клімату;

тыпы жыўлення рэк;

сажалкі і каналы;

асноўныя тыпы глеб;

склад флоры, асноўныя тыпы расліннасці і асаблівасці іх размяшчэння на тэрыторыі Беларусі;

склад фаўны, жывёльны свет лясоў, палёў і лугоў, балот, вадаёмаў і ўзбярэжжаў, паселішчаў чалавека;

асноўных паняццяў: антэкліза, сінекліза, прагін, седлавіна, упадзіна, тэктанічны разлом, геахраналагічная шкала, абледзяненне, міжледавікоўе, генетычны тып рэльефу, марэнныя адкладанні, сумарная, прамая і рассяяная радыяцыя, вегетацыйны перыяд, агракліматычныя рэсурсы, гушчыня рачной сеткі, гідралагічны рэжым, вадасховішча, фактары глебаўтварэння, глебаўтваральная парода, гумус, тып расліннасці, лясістасць, пойменны і пазапойменны лугі, сухадольны луг, верхавыя, нізінныя і пераходныя балоты.

Уменні і навыкі:

паказваць на карце тэктанічныя структуры: Украінскі шчыт, Беларуская антэкліза, Варонежская антэкліза, Аршанская ўпадзіна, Падляска-Брэсцкая ўпадзіна, Прыпяцкі прагін, Латвійская седлавіна, Жлобінская седлавіна, Брагінска-Лоеўская седлавіна, Палеская седлавіна, Мікашэвіцка-Жыткавіцкі выступ; радовішчы карысных выкапняў: нафты – Рэчыцкае, Асташкавіцкае; калійных солей – Старобінскае, Петрыкаўскае; каменнай солі – Мазырскае, Старобінскае; даламітаў – Руба; глін – Гайдукоўка, Фаніпальскае; мелу і мергелю – Камунарскае; будаўнічага каменю – Мікашэвіцкае; формы рэльефу: Беларуская града, Браслаўскія, Свянцянскія грады; Аршанскае, Ашмянскае, Віцебскае, Гарадоцкае, Мінскае, Навагрудскае ўзвышшы; Аршанска-Магілёўская, Цэнтральнабярэзінская, Нарачана-Вілейская, Лідская раўніны; Нёманская, Палеская, Полацкая, Прыдняпроўская нізіны; рэкі: Дняпро, Бярэзіна, Заходняя Дзвіна, Заходні Буг, Нёман, Прыпяць, Сож, Вілія; азёры: Нарач, Асвейскае, Чырвонае, Лукомскае, Дрывяты, Доўгае; вадасховішчы: Вілейскае, Заслаўскае; каналы: Дняпроўска-Бугскі, Аўгустоўскі;

характарызаваць генетычныя тыпы рэльефу; размеркаванне кліматычных паказчыкаў; асаблівасці размеркавання і выкарыстання паверхневых і падземных вод; тыпы азёрных катлавін; уласцівасці асноўных тыпаў глеб, структуру зямельных рэсурсаў; размяшчэнне і гаспадарчае значэнне асноўных тыпаў расліннасці;

тлумачыць залежнасць фарміравання платформавага чахла ад тэктанічнай будовы; сувязь карысных выкапняў з геалагічнай і тэктанічнай будовай; залежнасць гідралагічных паказчыкаў ад клімату і рэльефу;

разлічваць гадавую амплітуду тэмператур, падзенне і ўхіл ракі;

будаваць кліматычныя дыяграмы, графікі, ружы вятроў.

Практычныя работы

2. Устанаўленне ўзаемасувязі паміж геалагічнай будовай, карыснымі выкапнямі і рэльефам.

3. Пабудова кліматычных дыяграм, графікаў, ружы вятроў для найбліжэйшай да свайго населенага пункта метэаралагічнай станцыі і іх аналіз.

Тэма 3. Геаграфічныя ландшафты. Геаэкалагічныя праблемы

(4 гадзіны)

Геаграфічныя ландшафты. Паняцце пра геаграфічны ландшафт. Распаўсюджанне асноўных прыродных ландшафтаў. Асноўныя роды ландшафтаў Беларусі і іх характарыстыка. Антрапагенныя ландшафты. Асваенне тэрыторыі і яго віды. Прыродна-рэсурсывы патэнцыял.

Рэкрэацыйныя рэсурсы. Зоны адпачынку і курорты. Турысцкія комплексы і маршруты, аграсядзібы. Перспектывы выкарыстання рэкрэацыйных рэсурсаў.

Геаэкалагічныя праблемы Беларусі. Забруджанне тэрыторыі радыёнуклідамі ў выніку аварыі на Чарнобыльскай АЭС. Праблемы Палесся, Салігорскага горнапрамысловага раёна. Лакальныя праблемы забруджвання атмасфернага паветра, паверхневых і падземных вод, глеб у выніку гаспадарчай дзейнасці.

Прыродаахоўныя тэрыторыі. Запаведнікі, прыродныя нацыянальныя паркі, заказнікі і помнікі прыроды рэспубліканскага і мясцовага значэння.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце запаведнікаў, нацыянальных паркаў, заказнікаў, найбуйнейшых курортаў, санаторыяў, раёнаў з рэгіянальнымі геаэкалагічнымі праблемамі.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:
на ўзроўні ўяўлення:
пра тыпы прыродаахоўных тэрыторый і аб'ектаў;
асноўныя геаэкалагічныя праблемы;
роды ландшафтаў;
віды асваення тэрыторыі;
асноўных паняццяў: зона адпачынку, турысцкі комплекс, ландшафт, антрапагенны ландшафт.
Уменні і навыкі:
паказваць на карце запаведнік: Бярэзінскі біясферны; нацыянальныя паркі: Белавежская пушча, Браслаўскія азёры, Нарачанскі, Прыпяцкі; заказнікі: Альманскія балоты, Налібоцкі, Выганашчанскае, Сярэдняя Прыпяць;
характарызаваць асноўныя геаэкалагічныя праблемы;
тлумачыць перспектывы пашырэння сеткі прыродаахоўных аб'ектаў, узаемасувязі прыродных кампанентаў;
вызначаць забяспечанасць тэрыторыі рэкрэацыйнымі рэсурсамі.

Тэма 4. Прыроднае раяніраванне Беларусі (4 гадзіны)

Сутнасць прыроднага раяніравання і яго віды. Фізіка-геаграфічнае раяніраванне Беларусі.

Беларуская Паазерская правінцыя. Геаграфічнае становішча правінцыі. Асаблівасці прыроды: геалагічная будова, карысныя выкапні, рэльеф; клімат і гідраграфія; глебава-расліннае покрыва; жывёльны свет. Прыродаахоўныя тэрыторыі. Уплыў апошняга ледавіка на фарміраванне прыродных комплексаў правінцыі. Асаблівасці клімату і гідраграфіі. Азёрнасць тэрыторыі. Глебава-расліннае покрыва, жывёльны свет. Прыродаахоўныя тэрыторыі.

Заходне-Беларуская і Усходне-Беларуская правінцыі. Геаграфічнае становішча правінцый. Асаблівасці прыроды: геалагічная будова, карысныя выкапні, рэльеф; клімат і гідраграфія; глебава-расліннае покрыва; жывёльны свет. Прыродаахоўныя тэрыторыі.

Перадпалеская і Палеская правінцыі. Геаграфічнае становішча правінцый. Асаблівасці прыроды: геалагічная будова, карысныя выкапні, рэльеф; клімат і гідраграфія; глебава-расліннае покрыва; жывёльны свет. Прыродаахоўныя тэрыторыі.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце правінцый; выкананне практычнай работы: работа з рознымі крыніцамі геаграфічнай інфармацыі, складанне фізіка-геаграфічнай характарыстыкі прыроды сваёй мясцовасці.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:
на ўзроўні ўяўлення пра віды прыроднага раяніравання і асноўныя адзінкі фізіка-геаграфічнага раяніравання;
асноўных паняццяў: прыроднае раяніраванне, фізіка-геаграфічнае раяніраванне, правінцыя, акруга, фізіка-геаграфічны раён.
Уменні і навыкі:
паказваць на карце правінцыі: Беларуская Паазерская, Заходне-Беларуская, Усходне-Беларуская, Перадпалеская, Палеская;
характарызаваць асаблівасці прыроды фізіка-геаграфічных правінцый па тыпавым плане, карыстаючыся картаграфічным матэрыялам і тэкстам з вучэбнага дапаможніка, дадатковым матэрыялам;
тлумачыць сутнасць прыроднага раяніравання;

вызначаць крытэрыі, пакладзеныя ў аснову вылучэння фізіка-геаграфічных адзінак рознага рангу;

працаваць з рознымі крыніцамі географічнай інфармацыі для фізіка-геаграфічнай характарыстыкі прыроды сваёй мясцовасці.

Практычная работа

4*. Фізіка-геаграфічная характарыстыка прыроды сваёй мясцовасці.

* Дадзеныя выніковыя практычныя работы могуць быць выкананы ў межах тэматычнага кантролю.

Тэма 5. Географія насельніцтва (4 гадзіны)

Колькасць і размяшчэнне насельніцтва Рэспублікі Беларусь. Шчыльнасць насельніцтва. Фактары, якія ўплываюць на размяшчэнне насельніцтва Беларусі.

Нараджальнасць, смяротнасць і натуральны прырост насельніцтва. Структура насельніцтва Беларусі паводле полу і ўзросту. Унутраныя і знешнія міграцыі насельніцтва краіны.

Працоўныя рэсурсы Беларусі. Праблемы занятасці працоўных рэсурсаў. Этнічны і рэлігійны склад насельніцтва.

Гарадское і сельскае насельніцтва краіны. Найбуйнейшыя гарады. Гарады-спадарожнікі. Сельскае рассяленне. Сельскія паселішчы і іх тыпы. Аграгарадкі.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце найбуйнейшых па колькасці насельніцтва гарадоў Беларусі; работа са статыстычнымі крыніцамі інфармацыі: разлік шчыльнасці насельніцтва; выкананне практычнай работы: пабудова дыяграмы полаўзроставай структуры насельніцтва Беларусі і яе аналіз.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

на ўзроўні ўяўлення:

пра дэмаграфічныя працэсы ў Беларусі;

структуру насельніцтва паводле полу і ўзросту;

тыпы рассялення;

асноўных паняццяў: эканамічна актыўнае насельніцтва, дэпапуляцыя, рассяленне, горад-спадарожнік, аграгарадок.

Уменні і навыкі:

паказваць на карце найбуйнейшыя па колькасці насельніцтва гарады Беларусі: Брэст, Кобрын, Віцебск, Наваполацк, Полацк, Гомель, Рэчыца, Светлагорск, Гродна, Слонім, Магілёў, Мінск, Барысаў, Салігорск, Слуцк, Жодзіна, Мінская агламерацыя;

характарызаваць асаблівасці размяшчэння насельніцтва, натуральнага прыросту і міграцый насельніцтва, полаўзроставаю структуру, тыпы рассялення;

разлічваць па статыстычных дадзеных сярэдняю шчыльнасць насельніцтва;

вызначаць перспектывы развіцця буйных гарадоў і гарадскіх агламерацый;

працаваць са статыстычнымі дадзенымі для пабудовы дыяграмы полаўзроставай структуры насельніцтва Беларусі.

Практычная работа

5. Пабудова дыяграмы полаўзроставай структуры насельніцтва Беларусі і яе аналіз.

Тэма 6. Географія гаспадаркі і знешнеэканамічныя сувязі Беларусі (18 гадзін)

Нацыянальная эканоміка Беларусі. Дынаміка валавага ўнутранана прадукта (ВУП). Сучасная структура эканомікі Беларусі: сферы, галіны, віды эканамічнай дзейнасці.

Структура сферы вытворчасці. Структура прамысловасці. Структура сферы паслуг. Тэрытарыяльная структура эканомікі краіны. Фактары, якія абумоўліваюць размяшчэнне вытворчасці. Важнейшыя сацыяльна-эканамічныя цэнтры краіны.

Геаграфія сельскай гаспадаркі. Роля сельскай гаспадаркі ў эканоміцы краіны. Структура і размяшчэнне зямельных угоддзяў. Геаграфія раслінаводства (збожжавая гаспадарка, бульбаводства, агародніцтва, садоўніцтва, вырошчванне тэхнічных культур).

Геаграфія жывёлагадоўлі (жывёлагадоўля, свінагадоўля, птушкагадоўля і іншыя галіны).

Геаграфія лясной гаспадаркі. Структура і роля лясной гаспадаркі ў эканоміцы краіны. Геаграфія лесанарыхтовак. Геаграфія найбуйнейшых паляўнічых угоддзяў краіны. Геаграфія рыбалоўства і рыбаводства.

Геаграфія прамысловасці. Горназдабыўная прамысловасць, яе склад, роля ў структуры гаспадаркі і паказчыкі развіцця. Здабыча нафты і спадарожнага газу, торфу. Геаграфія здабычы карысных выкапняў для хімічнай прамысловасці. Здабыча і вытворчасць каменнай солі. Здабыча карысных выкапняў для вытворчасці будаўнічых матэрыялаў.

Электраэнергетыка. Фактары размяшчэння, умовы развіцця і геаграфія вытворчасці і размеркавання электраэнергіі. Цеплавая і гідраўлічныя электрастанцыі краіны. Альтэрнатыўныя крыніцы электраэнергіі і перспектывы іх выкарыстання ў беларускай энергетыцы. Развіццё атамнай электраэнергетыкі.

Нафтая і нафтаперапрацоўчая, газаперапрацоўчая прамысловасць. Фактары размяшчэння вытворчасці нафтапрадуктаў. Буйнейшыя нафтаправоды і цэнтры нафтаперапрацоўкі.

Металургія. Структура, фактары размяшчэння і геаграфія металургічнай вытворчасці. Геаграфія вытворчасці гатовых металургічных вырабаў.

Машынабудаванне. Фактары размяшчэння і геаграфія вытворчасці аўтамабіляў, аўтобусаў, тралейбусаў, суднаў, цеплавозаў і вагонаў, авіяцыйнай тэхнікі, матацыклаў і веласіпедаў. Фактары размяшчэння і геаграфія вытворчасці трактараў і сельскагаспадарчай тэхнікі, дарожна-будаўнічай тэхнікі, вытворчасці станкоў, электраабсталявання, электроннага і аптычнага абсталявання, прыбораў і бытавой тэхнікі.

Хімічная прамысловасць. Склад, сыравінная база, фактары размяшчэння. Развіццё і размяшчэнне вытворчасці мінеральных угнаенняў, штучных і сінтэтычных валокнаў, пластмас, сінтэтычнага каўчуку, шын і гуматэхнічных вырабаў, фарбаў і лакаў, прадукцыі бытавой хіміі, фармацэўтычнай прадукцыі.

Вытворчасць будаўнічых матэрыялаў. Фактары размяшчэння і геаграфія вытворчасці шкла і вырабаў са шкла, керамічных вырабаў, цэменту, вапны і гіпсу, вырабаў з бетону.

Дрэваапрацоўчая, мэблевая і цэлюлозна-папяровая прамысловасць. Апрацоўка драўніны і вытворчасць вырабаў з дрэва. Размяшчэнне вытворчасці фанеры, пліт, драўляных будаўнічых канструкцый і сталярных вырабаў. Фактары размяшчэння і геаграфія вытворчасці мэблі. Фактары размяшчэння і асноўныя цэнтры цэлюлозна-папяровай вытворчасці.

Лёгкая прамысловасць. Фактары размяшчэння і геаграфія вытворчасці тканіны, адзення, трыкатажных і панчошна-шкарпэткавых вырабаў. Сыравінная база і фактары размяшчэння вытворчасці скуры, вырабаў са скуры, абутку. Найбуйнейшыя цэнтры гарбарнай і абутковай вытворчасці.

Харчовая прамысловасць. Фактары размяшчэння і геаграфія вытворчасці мяса і мясапрадуктаў, малочных прадуктаў, рыбы і рыбных прадуктаў, алеяў і тлушчаў, прадуктаў мукамольна-крупяной прамысловасці, цукру.

Сфера паслуг. Структура сферы паслуг, яе роля ў эканоміцы. Геаграфія гандлю, інфармацыйна-камунікацыйных тэхналогій, фінансавай дзейнасці.

Геаграфія адукацыі, аховы здароўя, турызму і іншых відаў дзейнасці сферы паслуг.

Геаграфія транспарту. Асаблівасці, характэрныя рысы развіцця і геаграфія асноўных тыпаў транспарту Беларусі: аўтамабільнага, чыгуначнага, рачнога, авіяцыйнага, трубаправоднага. Галоўныя транспартныя магістралі краіны.

Знешнеэканамічныя сувязі Беларусі. Месца краіны ў міжнародным падзеле працы. Геаграфія знешняга гандлю. Галоўныя эканамічныя партнёры Беларусі. Знешнегандлёвы баланс краіны. Замежныя інвестыцыі і іх роля ў развіцці краіны. Свабодныя эканамічныя зоны, сумесныя і замежныя прадпрыемствы на тэрыторыі Беларусі.

Віды дзейнасці

Работа з рознымі крыніцамі геаграфічнай інфармацыі: характарыстыка асноўных напрамкаў развіцця гаспадаркі і праблем, звязаных з інтэнсіўным развіццём, вызначэнне паказчыкаў і асаблівасцей развіцця і размяшчэння найважнейшых відаў эканамічнай дзейнасці сферы паслуг Беларусі; работа з картай: знаходжанне на карце найбуйнейшых прамысловых цэнтраў краіны, свабодных эканамічных зон Беларусі; работа з контурнай картай: нанясенне раёнаў вырошчвання лёну і цукровых буракоў, нанясенне свабодных эканамічных зон і транс'еўрапейскіх транспартных камунікацый; выкананне практычных работ: аналіз размяшчэння вытворчасці льновалакна і цукру, пабудова картасхемы «Фактары размяшчэння і геаграфія прамысловай вытворчасці» і яе аналіз; аналіз размяшчэння свабодных эканамічных зон і транс'еўрапейскіх транспартных камунікацый.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

на ўзроўні ўяўлення:

пра асноўныя фактары размяшчэння вытворчасці;

галіны гаспадаркі і віды эканамічнай дзейнасці;

галіновую і тэрытарыяльную структуру гаспадаркі Беларусі;

структуру галін прамысловасці і віды эканамічнай дзейнасці;

геаграфіі вытворчасці асноўных відаў прамысловай прадукцыі;

структуру і геаграфію вытворчасці сельскагаспадарчай прадукцыі;

асаблівасці развіцця і фактары размяшчэння асобных галін сферы паслуг;

лагістычныя цэнтры;

галоўных эканамічных партнёраў Беларусі;

знешнегандлёвы баланс краіны;

свабодныя эканамічныя зоны;

асноўных паняццяў: галіновая структура гаспадаркі, электрабаланс, транспартная сетка, транспартны вузел, фінансавая дзейнасць, інфармацыя і сувязь, знешнегандлёвы баланс, інвестыцыя, свабодная эканамічная зона, сумеснае прадпрыемства.

Уменні і навыкі:

паказваць на карце найбуйнейшыя прамысловыя цэнтры; гарады, якія з'яўляюцца найбуйнейшымі транспартнымі вузламі, фінансавымі цэнтрамі, а таксама гарады, у якіх знаходзяцца ўстановы вышэйшай адукацыі (універсітэты, акадэміі, інстытуты), лагістычныя цэнтры; свабодныя эканамічныя зоны Беларусі: «Мінск», «Гомель-Ратон», «Віцебск», «Магілёў», «Гроднаінвест», «Брэст»;

тлумачыць узровень сучаснага сацыяльна-эканамічнага развіцця краіны; прычыны ўзнікнення праблем развіцця і размяшчэння прадпрыемстваў сферы вытворчасці; прычыны тэрытарыяльных адрозненняў ва ўзроўні развіцця сферы паслуг; паказчыкі і асаблівасці развіцця і размяшчэння найважнейшых відаў эканамічнай дзейнасці сферы паслуг.

характарызаваць асноўныя праблемы і напрамкі развіцця гаспадаркі; структуру сельскагаспадарчых угоддзяў, размяшчэння вытворчасці на тэрыторыі краіны; работу асобных відаў эканамічнай дзейнасці сферы паслуг; геаграфічную структуру знешняга гандлю краіны;

разлічваць характарыстыкі знешнегандлёвага балансу;

прагназаваць змены ў размяшчэнні прадпрыемства сферы вытворчасці;

працаваць з контурнай картай: наносіць раёны вырошчвання лёну і цукровых буракоў для аналізу размяшчэння вытворчасці льновалакна і цукру; свабодныя эканамічныя зоны і транс'еўрапейскія транспартныя камунікацыі.

Практычныя работы

6. Нанясенне на контурную карту раёнаў вырошчвання лёну і цукровых буракоў і аналіз размяшчэння вытворчасці льновалакна і цукру.

7*. Пабудова картасхемы «Фактары размяшчэння і геаграфія прамысловай вытворчасці» і яе аналіз (па выбары адной з галін прамысловасці).

8. Нанясенне на контурную карту і аналіз размяшчэння: а) свабодных эканамічных зон; б) транс'еўрапейскіх транспартных камунікацый (чыгункі, шаша, нафта- і газаправоды, лініі электраперадачы).

Тэма 7. Вобласці і горад Мінск (8 гадзін)

Брэсцкая вобласць. Прыродныя рэсурсы. Насельніцтва і яго нацыянальны склад. Структура прамысловасці і сельскай гаспадаркі, асаблівасці іх размяшчэння. Спецыялізацыя гаспадаркі. Найбуйнейшыя прамысловыя і культурныя цэнтры вобласці.

Віцебская вобласць. Прыродныя рэсурсы. Насельніцтва і яго рассяленне. Структура прамысловасці і сельскай гаспадаркі, асаблівасці іх размяшчэння. Спецыялізацыя гаспадаркі. Рэкрэацыйны патэнцыял вобласці. Найбуйнейшыя прамысловыя і культурныя цэнтры вобласці.

Гомельская вобласць. Размяшчэнне тэрыторыі ў межах Палескай нізіны і асаблівасці прыроды. Мінеральныя і лясныя рэсурсы вобласці. Насельніцтва і асаблівасці рассялення. Структура прамысловасці і сельскай гаспадаркі, асаблівасці іх размяшчэння. Спецыялізацыя гаспадаркі. Найбуйнейшыя прамысловыя і культурныя цэнтры вобласці.

Гродзенская вобласць. Прыродныя рэсурсы. Насельніцтва і яго нацыянальны склад. Структура прамысловасці і сельскай гаспадаркі, асаблівасці іх размяшчэння. Спецыялізацыя гаспадаркі. Развіццё атамнай энергетыкі. Найбуйнейшыя прамысловыя і культурныя цэнтры вобласці.

Мінская вобласць. Прыродныя рэсурсы. Насельніцтва і асаблівасці яго рассялення. Структура прамысловасці і сельскай гаспадаркі, асаблівасці іх размяшчэння. Спецыялізацыя гаспадаркі. Найбуйнейшыя прамысловыя і культурныя цэнтры вобласці.

Мінск – сталіца Беларусі. Эканоміка-геаграфічнае становішча. Спецыялізацыя гаспадаркі. Найбуйнейшыя прамысловыя прадпрыемствы. Фарміраванне і праблемы развіцця Мінскай агламерацыі.

Магілёўская вобласць. Прыродныя рэсурсы. Насельніцтва і яго рассяленне. Структура прамысловасці і сельскай гаспадаркі, асаблівасці іх размяшчэння. Спецыялізацыя гаспадаркі. Найбуйнейшыя прамысловыя і культурныя цэнтры вобласці.

Віды дзейнасці

Выкананне практычнай работы: характарыстыка свайго адміністрацыйнага раёна (населенага пункта).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

на ўзроўні ўяўлення пра адметныя асаблівасці комплекснай геаграфічнай характарыстыкі кожнай вобласці і горада Мінска;

Уменні і навыкі:

паказваць на карце галоўныя геаграфічныя аб'екты абласцей; гарады: Баранавічы, Пінск, Орша, Мазыр, Жлобін, Ліда, Бабруйск, Маладзечна;

вызначаць спецыялізацыю гаспадаркі;

апісваць адметныя і ўнікальныя аб'екты;

характарызаваць вобласці па асноўнай схеме, свой раён (горад) у адпаведнасці з планам;

прагназаваць сацыяльна-эканамічнае развіццё вобласці;

працаваць з рознымі крыніцамі геаграфічнай інфармацыі для характарыстыкі свайго адміністрацыйнага раёна (населенага пункта).

Практычная работа

9*. Характарыстыка свайго адміністрацыйнага раёна (населенага пункта) (выконваецца на ўроку вывучэння сваёй вобласці).

Рэзерв часу (1 гадзіна)

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Біялогія»
для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. Мэта вывучэння вучэбнага прадмета «Біялогія» – фарміраванне ў вучняў сучаснага навуковага светапогляду, неабходнага для разумення з’яў і працэсаў, якія адбываюцца ў прыродзе, жыццядзейнасці ўласнага арганізма, у розных галінах народнай гаспадаркі, для працягу адукацыі, будучай прафесійнай дзейнасці; развіццё ўменняў вызначаць, характарызаваць, параўноўваць і падагульняць вывучаемыя аб’екты і з’явы; стварэнне ўмоў для магчымасці ўсвядомленага выбару індывідуальнай адукацыйнай траекторыі, якая спрыяе наступнаму прафесійнаму самавызначэнню ў адпаведнасці з індывідуальнымі інтарэсамі вучня.

2. Задачы вучэбнага прадмета «Біялогія»:

авалоданне сістэмай ведаў пра малекулярныя і структурна-функцыянальныя асновы жыцця, размнажэнне і развіццё арганізмаў асноўных царстваў, экасістэмы, біяразнастайнасць, эвалюцыю, што неабходна для ўсведамлення месца чалавека ў жывой прыродзе і каштоўнасці ўсяго жывога на Зямлі;

фарміраванне экалагічнай пісьменнасці вучняў праз вывучэнне біялагічных заканамернасцей, сувязей паміж жывымі арганізмамі, іх эвалюцыі і каштоўнасці біяразнастайнасці;

усталяванне гарманічных адносін з прыродай, самім сабой, фарміраванне норм і правіл экалагічнай этыкі, адказных адносін да жывой прыроды як да асновы экалагічнага выхавання;

фарміраванне генетычнай пісьменнасці як асновы рэпрадуктыўнага здароўя чалавека, захавання псіхічнага, фізічнага, маральнага здароўя;

азнаямленне з фундаментальнымі законамі і прынцыпамі існавання жывой прыроды, супольнасцей, арганізмаў;

фарміраванне ведаў пра будову: бактэрый, пратыстаў, грыбоў, лішайнікаў, спаравых і пакрытанасенных раслін, жывёл, чалавека;

фарміраванне інфармацыйнай кампетэнцыі, умення працаваць з рознымі крыніцамі інфармацыі;

развіццё асобы вучня як гарманічна развітога чалавека, які ўсведамляе сваё месца ў прыродзе і грамадстве;

выкарыстанне біялагічных ведаў на практыцы, удзел у практычнай дзейнасці ў галіне медыцыны, сельскай гаспадаркі, біятэхналогіі, рацыянальнага прыродакарыстання і аховы прыроды.

3. Біялагічная адукацыя заклікана фарміраваць у падростаючага пакалення разуменне жыцця ў любой яго праяве як найвышэйшай каштоўнасці. Біялогія ўваходзіць

у лік прыродазнаўчых навук, якія вивучаюць прыроду, а таксама шляхі пазнання чалавекам прыроды. Акрамя светапогляднага значэння, у яе аснове ляжаць мерапрыемствы па падтрыманні здароўя чалавека, яго бяспекі і вытворчай дзейнасці ў любой галіне народнай гаспадаркі.

У цяперашні час з'яўляюцца прыярытэтнымі і маюць прынцыповае тэарэтычнае і практычнае значэнне наступныя напрамкі:

экалага-прыродаахоўны (усведамленне важнасці захавання біясферы, біялагічнай разнастайнасці і навукова абгрунтаванага выкарыстання чалавекам прыродных рэсурсаў);

эвалюцыйны (фарміраванне матэрыялістычнага светапогляду ў пытаннях паходжання і эвалюцыі жыцця);

здароўеэберагальны (разуменне біялагічных падстаў для выбару здоровага ладу жыцця).

У адборы зместу вучэбнага матэрыялу былі выкарыстаны наступныя падыходы:

культуралагічны падыход дазваляе ў поўнай меры захаваць фундаментальныя крытэрыі біялагічных ведаў, іх цэльнасць і пераемнасць. Сэнс культуралагічнага падыходу ў выкладанні вучэбнага прадмета «Біялогія» заключаецца ў падрыхтоўцы інфармаванага, кампетэнтнага выпускніка, які ўсведамляе сябе ў агульнакультурным кантэксце, гатовага працягнуць адукацыю, жыць і працаваць у новых сацыяльна-эканамічных умовах;

асобасна арыентаваны падыход прадугледжвае напаўненне вучэбных праграм зместам, значным для кожнага вучня ў паўсядзённым жыцці, важным для фарміравання адэкватных паводзін чалавека ў навакольным асяроддзі;

дзейнасны падыход рэалізуецца на аснове максімальнага ўключэння ў адукацыйны працэс практычнага кампанента вучэбнага зместу: лабараторных і практычных работ, дэманстрацый, дэманстрацыйных і лабараторных доследаў, экскурсій.

З пункту гледжання патрабаванняў навучання вучняў у адукацыйным працэсе выкарыстоўваюцца наступныя віды кампетэнцый:

вучэбна-пазнавальная кампетэнцыя – гатоўнасць вучня да самастойнай пазнавальнай дзейнасці: пастаноўкі мэты, планавання, аналізу, рэфлексіі, самаацэнкі вучэбна-пазнавальнай дзейнасці, умення адрозніваць факты ад здагадак, валодання вымяральнымі навыкамі, выкарыстанні верагоднасных, статыстычных і іншых метадаў пазнання;

даследчая кампетэнцыя – здольнасць вучня быць у пазіцыі даследчыка ў адносінах да навакольнага свету, якая выяўляецца праз навукова абгрунтаванае ўспрыманне навакольнага свету, уменне распазнаваць і вырашаць праблемную сітуацыю з любым прыродным аб'ектам або з'явай, выкарыстоўваючы для гэтага розныя крыніцы інфармацыі; гатоўнасць асобы да пэўных дзеянняў і аперацый у адпаведнасці з пастаўленай мэтай, на аснове наяўных ведаў, уменняў і навыкаў;

інфармацыйная кампетэнцыя – гатоўнасць вучня самастойна працаваць з біялагічнай інфармацыяй з розных крыніц, шукаць, аналізаваць і адбіраць неабходную інфармацыю, арганізоўваць, пераўтвараць, захоўваць і перадаваць яе. Яна забяспечвае навыкі дзейнасці вучняў па адносінах да інфармацыі, якая змяшчаецца ў вучэбным прадмеце «Біялогія», а таксама ў навакольным свеце;

прадметныя кампетэнцыі:

экалагічная кампетэнцыя – здольнасць вучня ўжываць экалагічныя веды, уменні і навыкі, вопыт практычнай экалагічнай дзейнасці для вырашэння розных сітуацый экалагічнага характару; захаванне норм і правіл паводзін у прыродзе;

прыродазнаўчая кампетэнцыя – здольнасць да фарміравання станоўчых пачуццяў да жывых арганізмаў, якія праяўляюцца ва ўчынках і дзеяннях, што прыносяць пэўны эфект з мэтай захавання прыроды і навакольнага асяроддзя;

здароўеэберагальная кампетэнцыя – каштоўнаснае стаўленне да здароўя як да асновы ўсіх бакоў жыццядзейнасці чалавека, гатоўнасць да засваення ведаў, уменняў і навыкаў, накіраваных на захаванне і ўмацаванне здароўя ў паўсядзёнай дзейнасці;

прыродазнаўчанавуковая кампетэнцыя ўключае здольнасць інтэрпрэтаваць адпаведныя біялагічныя веды, уменні і навыкі, якія адлюстроўваюць сучасныя светапоглядныя тэндэнцыі ў навуцы.

Асноватворнымі падчас адбору зместу і канструявання вучэбнага прадмета «Біялогія» з'яўляюцца наступныя прынцыпы:

прынцып навуковасці – адпаведнасць зместу вучэбнага матэрыялу ўзроўню сучаснага развіцця біялагічных навук; дакладнасць выкладу фактаў, законаў, прынцыпаў і тэорый;

глыбіня навукавай інтэрпрэтацыі біялагічных фактаў і з'яў абмяжоўваецца прынцыпам даступнасці. Даступнасць зместу выяўляецца наяўнасцю лагічных сувязей паміж элементамі ведаў;

прынцып сістэмнасці і сістэматычнасці – стройная лагічная паслядоўнасць выкладання навуковых фактаў, гіпотэз і тэорый; наяўнасць іх аналізу і падагульнення з выкарыстаннем розных форм лагічнага мыслення;

прынцып гістарызму прадугледжвае наяўнасць у змесце вучэбнага прадмета матэрыялаў, якія падкрэсліваюць ролю найважнейшых адкрыццяў у галіне біялогіі і зробленых на аснове гэтых адкрыццяў падагульненняў у фарміраванні навукова абгрунтаванай карціны навакольнага свету ў розныя перыяды развіцця чалавецтва, што знаёмяць вучняў з роляй біялагічных навук у сістэме навук, якія раскрываюць іх дасягненні;

прынцып рэалізацыі ўнутрыпрадметных і міжпрадметных сувязей – раскрыццё ў змесце вучэбнай праграмы ўзаемасувязі з іншымі прадметнымі ведамі, уменнямі і навыкамі;

прынцып сувязі навучання з жыццём паказвае практычную ролю біялагічных ведаў у жыцці чалавека. Дзякуючы ажыццяўленню гэтага прынцыпу вучні ўсведамляюць каштоўнасць і карыснасць біялагічнай адукацыі. Гэты прынцып патрабуе раскрыцця прыкладнога значэння біялагічных ведаў.

4. Ва ўстановах адукацыі на II і III ступенях агульнай сярэдняй адукацыі прадугледжана вывучэнне наступных раздзелаў вучэбнага прадмета «Біялогія»:

«Біялогія (Уводзіны ў біялогію)» – VI клас;

«Біялогія (Жывыя арганізмы ў асяроддзі свайго пражывання. Бактэрыі. Пратысты. Грыбы. Лішайнікі. Расліны)» – VII клас;

«Біялогія (Жывыя арганізмы ў асяроддзі свайго пражывання. Жывёлы)» – VIII клас;

«Біялогія (Чалавек і яго здароўе)» – IX клас;

«Біялогія (Агульныя біялагічныя заканамернасці)» – X і XI класы.

Раздзел «Уводзіны ў біялогію» з'яўляецца прапедэўтычным і ўключае першапачатковыя звесткі пра жывую прыроду, яе кампаненты (арганізмы, віды, экасістэмы), асаблівасці іх арганізацыі, узаемасувязі арганізмаў адзін з адным і з nežывой навакольнай прыродай, ролю чалавека ў прыродзе, неабходнасць яе аховы. У VI класе адбываецца станаўленне першага фундаменту біялагічных ведаў.

Раздзел «Жывыя арганізмы ў асяроддзі свайго пражывання» ўключае звесткі пра адметныя прыметы жывых арганізмаў, іх разнастайнасць, сістэму арганічнага свету, бактэрыі, пратысты, грыбы, лішайнікі, расліны і жывёл. Змест раздзела прадстаўлены на аснове экалага-эвалюцыйнага і функцыянальнага падыходаў, у адпаведнасці з якімі акцэнт у вывучэнні арганізмаў пераносіцца з асаблівасцей будовы асобных прадстаўнікоў на раскрыццё працэсаў іх жыццядзейнасці, прыстасаванасці да асяроддзя пражывання, ускладнення ў ходзе гістарычнага развіцця, ролю ў экасістэмах і жыцці чалавека.

У раздзеле «Чалавек і яго здароўе» ўтрымліваюцца звесткі пра чалавека як пра біясацыяльную істоту, будову чалавечага арганізма, працэсы жыццядзейнасці, сацыяльную сутнасць чалавека, умовы захавання яго здароўя, ролю чалавека ў навакольным асяроддзі і яго залежнасць ад якасці асяроддзя.

Змест раздзела «Агульныя біялагічныя заканамернасці» падпарадкаваны, па-першае, падагульненню і сістэматызацыі таго зместу, які быў засвоены вучнямі пры вывучэнні

вучэбнага прадмета «Біялогія» на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі; па-другое, знаёмству вучняў з найбольш агульнымі заканамернасцямі, характэрнымі для жывых сістэм рознага рангу – ад біясферы да клеткі. Раздзел «Агульныя біялагічныя заканамернасці» вывучаецца на базавым і павышаным узроўнях.

Змест вучэбных заняткаў і формы і метады навучання, якія выкарыстоўваюцца, павінны быць накіраваны на засваенне вучнямі ведаў і дзейснага кампанентаў, развіццё асобы вучня і рэалізацыю выхаваўчага патэнцыялу біялогіі.

Важным аспектам навучання з'яўляецца арганізацыя і стымуляванне настаўнікам актыўнай пазнавальнай дзейнасці вучняў. У ходзе вучэбных заняткаў рэкамендуецца стварыць сітуацыі, у якіх вучні будуць не толькі засвойваць веды, але і спрабаваць ужываць іх пры вырашэнні розных жыццёвых сітуацый. Адным са спосабаў актывізацыі пазнавальнай дзейнасці вучняў з'яўляецца навучанне на аснове стварэння праблемных сітуацый, пастаноўкі праблемных задач. Развіццё біялагічнага мыслення вучняў садзейнічае таксама ўключэнне на рэгулярнай аснове ў працэс навучання пазнавальных задач.

5. Асаблівую ўвагу трэба звярнуць на выкарыстанне ў адукацыйным працэсе розных відаў дзейнасці: работа з рознымі крыніцамі інфармацыі (вучэбныя дапаможнікі, табліцы і інструкцыі, электронныя сродкі навучання), сумеснае выкананне заданняў настаўніка, удзел у дыскусіі па праблемных сітуацыях, выкананне лабараторных і практычных работ. Асаблівую ўвагу трэба звярнуць на фарміраванне ў вучняў уменняў назіраць, апісваць біялагічныя аб'екты, планаваць і праводзіць простыя доследы і эксперыменты, рашаць біялагічныя задачы розных тыпаў складанасці і зместу, раскрываць і ўстанаўліваць прычынна-выніковыя сувязі.

Вялікім патэнцыялам у засваенні паняццяў, развіцці вобразных уяўленняў вучняў валодае выкарыстанне ўсіх відаў нагляднасці на ўроках: табліц, малюнкаў, аплікацый, схем, мадэлей, муляжоў, аўдыя- і відэаматэрыялаў, гербарыя, натуральных аб'ектаў.

Інтэнсіфікацыі працэсу навучання і павышэнню яго эфектыўнасці будзе садзейнічаць выкарыстанне камп'ютарнай і мультымедынай тэхнікі, інтэрактыўных дошак і электронных сродкаў навучання.

ГЛАВА 2

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

(1,5 гадзіны на тыдзень, усяго 53 гадзіны,
з іх 4 гадзіны – рэзервовы час)

Тэма 1. Клеткі, тканкі, органы і сістэмы органаў чалавека (4 гадзіны)

Уяўленне пра навукі, якія вывучаюць чалавека і яго здароўе: анатомія, фізіялогія, псіхалогія і гігіена.

Клетка – структурная адзінка арганізма. Уяўленне пра хімічны склад клеткі: неарганічныя (вада, мінеральныя солі) і арганічныя (бялкі, тлушчы, вугляводы) рэчывы. Будова клеткі арганізма чалавека. Паняцце пра саматычныя і палавыя клеткі чалавека.

Тканкі, іх класіфікацыя (эпітэліяльная, мышачная, нервовая, унутранага асяроддзя) і прынцыпы арганізацыі.

Органы, сістэмы органаў. Арганізм – адзінае цэлае.

Дэманстрацыі: слайды, мікрапрэпараты тканак, мадэлі, табліцы.

Практычныя работы

1. Будова тканак арганізма чалавека.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць на ўзроўні ўяўлення:

пра навукі, якія вывучаюць арганізм чалавека;

хімічны склад, будову і жыццёвыя функцыі клеткі.

Вучні павінны ведаць:

чатыры асноўныя тыпы тканак (эпітэліяльная, мышачная, нервовая, унутранага асяроддзя);

органы і сістэмы органаў.

Вучні павінны ўмець:

абгрунтаваць узаемасувязь будовы і функцыі тканак арганізма чалавека;

характарызаваць асноўныя тыпы тканак;

характарызаваць органы і сістэмы органаў.

Вучні павінны валодаць тэрмінамі і паняццямі: анатомія, фізіялогія, гігіена, медыцына, псіхалогія, клетка, тканка, раздражняльнасць, узбудлівасць, праводнасць, скарачальнасць, орган, сістэма органаў, арганізм.

Тэма 2. Нервовая сістэма (6 гадзін)

Уяўленне пра нервовую, гумаральную і нейрагумаральную рэгуляцыі працэсаў жыццядзейнасці арганізма.

Значэнне нервовай сістэмы. Класіфікацыя нервовай сістэмы па анатамічным (цэнтральная і перыферычная) і функцыянальным (саматычная і аўтаномная) прынцыпах.

Нервовая тканка: нейроны і глія. Будова нейрона (цела, дэндрыт, аксон). Узаемадзеянні паміж нейронамі. Сінапс. Класіфікацыя нейронаў (адчувальныя, уставачныя і рухальныя). Рэфлекс. Рэфлектарная дуга. Нервовае валокно. Нерв.

Цэнтральная нервовая сістэма. Спінны мозг: будова (сегменты, шэрае і белое рэчыва) і функцыі (рэфлектарная і правадніковая). Галаўны мозг: ствол (прадаўгаваты мозг, мост, сярэдні мозг, праменявы мозг), мазжачок і вялікія паўшар'і (канечны мозг).

Аўтаномная (вегетатыўная) нервовая сістэма. Аддзелы (сімпацічны і парасімпацічны), будова, функцыі.

Гігіена нервовай сістэмы. Уплыў фактараў навакольнага асяроддзя і ладу жыцця на функцыянаванне нервовай сістэмы.

Дэманстрацыі: табліцы, муляжы, мадэлі.

Дэманстрацыйныя доследы

1. Каленны рэфлекс як прыклад двухнейроннай рэфлектарнай дугі.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

прынцыпы класіфікацыі нервовай сістэмы;

асаблівасці будовы нейрона як структурнай адзінкі нервовай сістэмы;

класіфікацыю нейронаў;

асноўныя звёны рэфлектарнай дугі;

будову і функцыі спіннога і галаўнога мозга;

агульны прынцып будовы аўтаномнай нервовай сістэмы.

Вучні павінны ўмець:

састаўляць рэфлектарныя дугі саматычных і аўтаномных рэфлексаў;

разумець ролю прамой і зваротнай сувязі ў дзейнасці цэнтральнай нервовай сістэмы;

выкарыстоўваць набытыя веды для абгрунтавання ўплыву фактараў навакольнага асяроддзя і ладу жыцця на функцыянаванне нервовай сістэмы.

Вучні павінны валодаць тэрмінамі і паняццямі: нервовая, гумаральная і нейрагумаральная рэгуляцыі, цэнтральная і перыферычная нервовыя сістэмы, назвы аддзелаў цэнтральнай нервовай сістэмы, саматычная і аўтаномная нервовыя сістэмы, нейрон, аксон, дэндрыт, міелінавая абалонка, нерв, рэцэптар, нервовы цэнтр, рэфлекс, рэфлектарная дуга, шэрае рэчыва, белое рэчыва.

Тэма 3. Сенсорныя сістэмы (4 гадзіны)

Сенсорныя сістэмы чалавека, агульныя прынцыпы арганізацыі. Будова і функцыі аналізатара.

Зрокавая сенсорная сістэма: значэнне і будова. Механізм фарміравання выявы і зрокавага ўспрымання. Захворванні органаў зроку (блізарукасець, дальназоркасець, дальтанізм, астыгматызм, катаракта). Гігіена органа зроку. Першая дапамога пры траўмах органа зроку.

Слыхавая сенсорная сістэма: значэнне і будова. Працэсы ўспрымання гуку. Гігіена органа слыху.

Уяўленне пра сенсорныя сістэмы смаку, нюху, раўнавагі, дотыку.

Дэманстрацыі: табліцы, муляжы.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць на ўзроўні ўяўлення будову і функцыі сенсорных сістэм смаку, нюху, раўнавагі, дотыку.

Вучні павінны ведаць:

агульныя прынцыпы арганізацыі сенсорных сістэм;

будову і функцыі асноўных структурных элементаў органаў зроку і слыху;

аб прынцыпах успрымання святла і гуку;

правілы гігіены органаў зроку і слыху.

Вучні павінны ўмець:

тлумачыць узаемасувязь будовы і функцый органаў сенсорных сістэм;

аказваць першую дапамогу пры траўмах органаў зроку.

Вучні павінны валодаць тэрмінамі і паняццямі: перыферычны, правадніковы, цэнтральны аддзелы, назвы абалонак і структур ядра вочнага яблыка, фотарэцэптары, зрокавыя цэнтры, назвы структурных элементаў знешняга, сярэдняга і ўнутранага вуха, цэнтры слыху.

Тэма 4. Эндакрынная сістэма (3 гадзіны)

Эндакрынная сістэма і прынцып яе работы. Залозы ўнутранай сакрэцыі (гіпофіз, шчытападобная, наднырачнікі), гармоны (самататрапін, вазапрэсін, аксітацын, тыраксін, корцікастэроіды, адрэналін, альдастэрон) і іх значэнне для рэгуляцыі функцый. Гіперфункцыя і гіпафункцыя залоз, эндакрынныя захворванні.

Залозы змешанай сакрэцыі (падстраўнікавая і палавая), гармоны (інсулін, глюкагон, андрагены, эстрагены). Прыметы гіпафункцыі і гіперфункцыі залоз і іх наступствы.

Прафілактыка развіцця эндакрынных захворванняў (дыябет, гіпа- і гіпертырэоз).

Дэманстрацыі: табліцы, муляжы, якія адлюстроўваюць размяшчэнне ў арганізме і будову залоз унутранай сакрэцыі.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

залозы ўнутранай і змешанай сакрэцыі;

гармоны;

гіпа- і гіперфункцыі эндакрынных залоз;

месцазнаходжанне, знешнюю будову і функцыі залоз унутранай і знешняй сакрэцыі;

прынцып работы эндакрыннай сістэмы.

Вучні павінны ўмець:

абгрунтоўваць прыняцце мер прафілактыкі некаторых гарманальных парушэнняў;

выкарыстоўваць набытыя веды для разумення наступстваў, злучаных з парушэннямі функцый эндакрыннай сістэмы і выканання мер прафілактыкі некаторых эндакрынных парушэнняў (дыябет, гіпа- і гіпертырэоз).

Вучні павінны валодаць тэрмінамі і паняццямі: унутраная і змешаная сакрэцыі, гармон, гіперфункцыя, гіпафункцыя, назвы залоз і гармонаў.

Тэма 5. Апорна-рухальны апарат (4 гадзіны)

Апорна-рухальны апарат: шкілет і мышцы (актыўная частка).

Касцявая сістэма (шкілет). Хімічны склад касцей. Будова касцявой тканкі трубчастай косці. Форма касцей. Тыпы злучэння касцей.

Шкілет галавы. Косці мазгавога (лобная, патылічная, скроневыя, цемяжныя) і тварнага (вачніцы, насавыя косці, верхняя і ніжняя сківіцы) аддзелаў.

Шкілет тулава: пазваночнік і грудная клетка.

Шкілет верхніх канечнасцей: плечавы пояс (лапаткі, ключыцы) і свабодная верхняя канечнасць (плечавая косць, локцевая і прамянёвая косці, запясце, пяць, фалангі пальцаў).

Шкілет ніжніх канечнасцей: тазавы пояс (тазавыя косці, злучаныя з крыжом) і свабодная ніжняя канечнасць (сцегнавая косць, вялікая і малая галёначныя косці, ступня з перадплюсны, плюсны, фалангі пальцаў).

Мышачная сістэма. Будова і функцыі шкілетных мышцаў. Уяўленне пра класіфікацыю мышцаў па форме, функцыі, становішчы ў целе чалавека.

Работа мышцаў: дынамічная і статычная. Стомленасць. Пасіўны і актыўны адпачынак. Рэгуляцыя мышачных скарачэнняў. Уплыў фізічнай нагрузкі на развіццё мышачнай тканкі.

Першая дапамога пры расцяжэннях, вывіхах суставаў, пераломх касцей. Прафілактыка парушэння паставы (гарбаватасць, скаліёз), развіцця плоскаступнёвасці.

Дэманстрацыі: табліцы шкілета, муляжоў торса чалавека, чэрапа, касцей канечнасцей, пазванкоў, табліцы прыёмаў першай дапамогі пры траўмах, выяўленні парушэння паставы.

Дэманстрацыйныя доследы

2. Першая дапамога пры расцяжэннях і пераломх канечнасцей.

Практычныя работы

2. Будова і функцыі шкілета чалавека.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць на ўзроўні ўяўлення пра мышцы арганізма чалавека.

Вучні павінны ведаць:

будову, формы, тыпы злучэнняў касцей;

косці галавы, тулава, верхніх і ніжніх канечнасцей;

знешнюю будову і функцыі мышцаў;

значэнне рухальнай актыўнасці для захавання здароўя;

прычыны і наступствы парушэнняў апорна-рухальнага апарата;

прыметы расцяжэнняў, вывіхаў суставаў і пераломаў касцей.

Вучні павінны ўмець:

тлумачыць значэнне рухальнай актыўнасці для захавання здароўя;

аказаць першую дапамогу пры расцяжэннях, вывіхах суставаў і пераломх касцей;

ужываць веды для выканання гігіены рухаў і прад'яўлення дазаванай фізічнай нагрузкі з мэтай прафілактыкі парушэнняў апорна-рухальнага апарата.

Вучні павінны валодаць тэрмінамі і паняццямі: апорна-рухальны апарат, эпіфіз, дыяфіз, надкостніца, кампактнае і губчатае рэчыва, чырвоны і жоўты касцявы мозг, суставаў, суставаўныя звязкі, поласць, сумка, назвы буйных касцей восевага шкілета і шкілета канечнасцей, мышачнае валакно, сухажылле, назвы асноўных груп мышцаў, антаганісты, сінергісты, стомленасць, дынамічная і статычная работа.

Тэма 6. Унутранае асяроддзе арганізма (5 гадзін)

Кампаненты ўнутранага асяроддзя арганізма (кроў, лімфа, тканкавая вадкасць) і іх узаемасувязь. Гамеастазіс – падтрыманне сталасці ўнутранага асяроддзя.

Кроў і яе функцыі. Састаў і функцыі плазмы крыві. Форменныя элементы крыві (эрытрацыты, лейкоцыты, трамбацыты): месца ўтварэння, будова, працягласць жыцця, месца разбурэння, функцыі. Роля гемаглабіну ў газаабмене, межы нормы. Групы крыві па сістэме АВ0. Рэзус-фактар. Пераліванне крыві. Уяўленне пра агульны і біяхімічны аналізы крыві як метадах адзнакі стану здароўя чалавека. Захворванні крыві (анемія, лейкозы, прамянёвыя хваробы).

Імунная сістэма. Віды імунітэту (клеткавы, гумаральны, натуральны, штучны). Вакцынацыя. Фактары, якія ўплываюць на імунітэт.

Дэманстрацыі: мікрапрэпараты.

Лабараторныя работы

1. Мікраскапічнае вывучэнне прэпаратаў крыві чалавека і жабы.

Дэманстрацыйныя доследы

3. Асноўныя паказчыкі агульнага аналізу крыві (на мадэлі).

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць на ўзроўні ўяўлення:

пра агульны і біяхімічны аналізы крыві;

аб працэсе згусання крыві;

пра межы нормы для формавых элементаў крыві і гемаглабіну.

Вучні павінны ведаць:

састаў і функцыі плазмы крыві;

форменныя элементы крыві і іх функцыі;

групы крыві і правілы пералівання крыві;

віды імунітэту.

Вучні павінны ўмець:

тлумачыць змену самаадчування пры зніжэнні зместу гемаглабіну;

характарызаваць імунітэт, яго значэнне ў жыцці чалавека, меры прафілактыкі ВІЧ-інфекцыі;

абгрунтоўваць фактары, якія ўплываюць на імунітэт;

абгрунтоўваць неабходнасць вакцынацыі;

выкарыстоўваць набытыя веды для выканання мер прафілактыкі інфекцыйных захворванняў і своєчасовага звароту за медыцынскай дапамогай.

Вучні павінны валодаць тэрмінамі і паняццямі: унутранае асяроддзе арганізма, гамеастазіс, фізіялагічная норма, плазма, форменныя элементы (эрытрацыты, лейкоцыты, трамбацыты), сываратка, гемаглабін, група крыві, донар, рэцыпіент, згусанне крыві, фагацытоз, імунітэт, вакцына.

Тэма 7. Сардэчна-сасудзістая сістэма (4 гадзіны)

Сасудзістая сістэма чалавека: крывяносная і лімфатычная сістэмы. Будова і функцыі крывяносных сасудаў у сувязі з выкананай функцыяй (артэрыі, капіляры, вены).

Будова сэрца чалавека як біялагічнай помпы (калясардэчная сумка, камеры сэрца, сценкі, сардэчныя клапаны). Аўтаматыя сэрца. Сардэчны цыкл.

Кровазварот. Малы і вялікі кругі кровазвароту. Рух крыві па сасудах. Пульс. Крывяны ціск. Нервовая і гумаральная рэгуляцыі дзейнасці сэрца і сасудаў. Першая дапамога пры крывацёках. Асноўныя захворванні сардэчна-сасудзістай сістэмы (атэрасклероз, ішэмічная хвароба сэрца, інфаркт міякарда, інсульт).

Гігіена сардэчна-сасудзістай сістэмы. Асноўныя прычыны, прыметы і прафілактыка сардэчна-сасудзістых захворванняў.

Дэманстрацыі: муляжы мадэлей сэрца і тулава чалавека, табліцы прыёмаў вымярэння артэрыяльнага ціску і прыпынку крывацёкаў.

Лабараторныя работы

2. Падлік пульса ў пакоі і пасля фізічнай нагрузкі.

Дэманстрацыйныя доследы

4. Вымярэнне крывянага ціску ў пакоі і пасля фізічнай нагрузкі.

5. Першая дапамога пры крывацёках.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

будову і функцыі крывяносных сасудаў і сэрца;

уласцівасці сардэчнай мышцы;

арганізацыю вялікага і малога кругоў кровазвароту;

асноўныя прынцыпы рэгуляцыі дзейнасці сардэчна-сасудзістай сістэмы;

асноўныя прычыны, прыметы і прафілактыка сардэчна-сасудзістых захворванняў.

Вучні павінны ўмець:

растлумачыць сувязь будовы і функцыі камер сэрца, сасудаў рознага тыпу;

знаходзіць на целе кропкі павярхоўнага размяшчэння буйных артэрыяў і падлічваць пульс;

вымяраць крывяны ціск з дапамогай танометра;

тлумачыць шкодны ўплыў нікаціну, алкаголю, наркатыкаў на сардэчна-сасудзістую сістэму і рэгуляцыю яе функцыі;

абгрунтаваць уплыў ладу жыцця на работу сардэчна-сасудзістай сістэмы і наступствы для здароўя;

аказаць першую дапамогу пры крывацёках.

Вучні павінны валодаць тэрмінамі і паняццямі: артэрыі, вены, капіляры, калясардэчная сумка, перадсэрдзі, страўнічкі, клапаны сэрца, сардэчны цыкл, сістала, дыястала, аўтаматыя сэрца, вялікі і малы кругі кровазвароту, пульс, тонус сасудаў, сісталічны і дыясталічны ціск, гіпэртэнзія, гіпатэнзія, асноўныя захворванні сардэчна-сасудзістай сістэмы.

Тэма 8. Дыхальная сістэма (4 гадзіны)

Значэнне дыхання. Уяўленне пра знешняе і ўнутранае (тканкавае) дыханні. Будова і функцыі дыхальных шляхоў: насавай поласці, гартані (шчытападобны храсток, надгартаннік, галасавыя звязкі), трахеі, бронхаў. Будова і функцыі лёгкіх.

Дыхальныя рухі: удых і выдых. Жыццёвая ёмістасць лёгкіх як паказчык фізічнага развіцця арганізма. Рэгуляцыя дыхання. Дыхальныя рэфлексы.

Склад удыхальнага, альвеяльнага і выдыхальнага паветра. Абмен газаў у лёгкіх і тканках. Сувязь паміж дыхальнай і крывяноснай сістэмамі.

Гігіена органаў дыхання. Прафілактыка захворванняў, якія перадаюцца паветрана-кропельным шляхам. Уплыў курэння на органы дыхання.

Першая дапамога пры спыненні дыхання.

Дэманстрацыйныя доследы

6. Вызначэнне адрозненняў жыццёвай ёмістасці лёгкіх у асобаў рознага полу, узроўня фізічнага развіцця шляхам надзімання паветранага шарыка.

7. Прыёмы штучнага дыхання і непрамога масажу сэрца.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

будову і функцыі дыхальных шляхоў і лёгкіх;

механізм дыхальных рухаў;
паслядоўнасць этапаў газаабмену ў лёгкіх і тканках;
асноўныя прынцыпы рэгуляцыі дыхання;
меры гігіены і прафілактыкі захворванняў органаў дыхання;
меры першай дапамогі пры спыненні дыхання.

Вучні павінны ўмець:

растлумачыць сувязь паміж будовай і функцыяй органаў дыхальнай сістэмы;
вызначаць змену рытму дыхання і тлумачыць прычыны яго ўзнікнення;
выкарыстоўваць набытыя веды для выканання мер прафілактыкі захворванняў
органаў дыхання.

Вучні павінны валодаць тэрмінамі і паняццямі: знешняе і ўнутранае дыханне, насавая поласць, гартань, шчытападобны храстак, надгартаннік, трахея, бронхі, бранхіёлы, альвеолы, лёгачная і прысценачная плеўры, плеўральная поласць, жыццёвая ёмістасць лёгкіх, дыхальны цэнтр, хемарэцэптары, дыхальныя рэфлексы.

Тэма 9. Стрававальная сістэма (5 гадзін)

Харчаванне – аснова жыццядзейнасці арганізма. Уяўленне пра абмен рэчываў. Харчовыя рэчывы і запатрабаванне ў іх у залежнасці ад узроўня фізічнага развіцця. Бялковы, тлушчавы, вугляводны, салявы і водны абмен рэчываў. Вітаміны (С, А, D, В₁, В₆, В₁₂) і іх значэнне для арганізма. Харчаванне і страваванне.

Агульная характарыстыка стрававальнага тракту і стрававальных залоз.

Ротавая поласць (зубы, слінныя залозы, язык): будова і функцыі. Ферменты слінных залоз (амілаза і мальтаза).

Глотка, стрававод, страўнік: будова і функцыі. Кампаненты страўнікавага соку: ферменты (пепсін, ліпаза), саляная кіслата, слізь. Уплыў нікаціну і алкаголю на страваванне ў страўніку.

Тонкая кішка: дванаццаціперсная, пустая і падуздышная. Месцазнаходжанне, будова і функцыі падстраўнікавай залозы і печані. Ферменты соку падстраўнікавай залозы (трыпсін, амілаза, ліпаза). Страваванне ў тонкім кішэчніку. Усмоктванне.

Тоўстая кішка: будова і функцыі.

Рэгуляцыя стрававання.

Гігіена харчавання. Рацыянальнае харчаванне і яго прынцыпы (харчовая піраміда, рэжым харчавання). Аказанне першай дапамогі пры харчовых атручваннях.

Дэманстрацыі: табліцы і мадэлі, якія адлюстроўваюць працэсы стрававання.

Практычныя работы

3. Састаўленне сутачнага рацыёну і рэжыму харчавання.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць на ўзроўні ўяўлення:

пра харчовую піраміду;
пра стрававальныя ферменты і сакрэты.

Вучні павінны ведаць:

асноўныя кампаненты ежы;
асноўныя функцыі харчовых рэчываў;
значэнне асноўных груп вітамінаў (С, А, D, В₁, В₆, В₁₂) для абмену рэчываў;
будову і функцыі органаў стрававальнай сістэмы;
асноўныя прынцыпы рэгуляцыі стрававання.

Вучні павінны ўмець:

растлумачыць узаемасувязь будовы і функцыі органаў стрававальнай сістэмы;
тлумачыць неабходнасць выканання гігіены і прынцыпаў рацыянальнага харчавання для падтрымання здароўя чалавека;

састаўляць сутачны рацыён харчавання ў адпаведнасці з прынцыпамі рацыянальнага харчавання;

выконваць меры прафілактыкі захворванняў органаў стрававання;

аказваць першую дапамогу пры харчовых атручваннях.

Вучні павінны валодаць тэрмінамі і паняццямі: харчовыя рэчывы (бялкі, тлушчы, вугляводы, вітаміны, вада, мінеральныя рэчывы), гіпа- і гіпервітамінозы, энергетычная каштоўнасць прадуктаў, рацыён, назвы аддзелаў стрававальнага тракту і стрававальных залоз, страваванне, ферменты (амілаза, мальтаза, пепсін, ліпаза, трыпсін), сокі (страўнікавы, падстраўнікавы, кішэчны), усмоктванне, піраміда харчавання, рэжым харчавання.

Тэма 10. Выдзяляльная сістэма (3 гадзіны)

Значэнне працэсаў выдзялення ў жыццядзейнасці арганізма. Органы, якія выконваюць выдзяляльную функцыю: ныркі, потавыя залозы, лёгкія, кішэчнік.

Нырка як мочаўтваральны орган: размяшчэнне, будова і функцыі. Нефрон – структурна-функцыянальная адзінка ныркі. Этапы ўтварэння мачы (фільтраванне, рэабсорбцыя) і яе састаў. Рэгуляцыя мочаўтварэння. Мочавыводзячыя органы: мачаточнік, мачавы пузыр, мочаспускарны канал.

Гігіена мочавыводзяльнай сістэмы. Захворванні мочавыводзяльнай сістэмы (піеланефрыт, мочакаменная хвароба). Уплыў хімічных рэчываў, алкаголю на органы выдзяляльнай сістэмы.

Дэманстрацыі: табліцы, муляжы.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць на ўзроўні ўяўлення пра органы, якія ўдзельнічаюць у выдзяленні канчатковых прадуктаў абмену рэчываў з арганізма.

Вучні павінны ведаць:

будову і функцыі органаў мочавыводзяльнай сістэмы;

будову нефрона як структурна-функцыянальнай адзінкі ныркі;

этапы ўтварэння мачы;

механізмы рэгуляцыі ўтварэння мачы.

Вучні павінны ўмець:

растлумачыць сувязь паміж будовай і функцыяй мачавых органаў;

тлумачыць значэнне пітнага рэжыму для падтрымання водна-сольнага балансу ў арганізме;

абгрунтаваць выкананне правіл гігіены для прафілактыкі захворванняў мочавыводзяльнай сістэмы.

Вучні павінны валодаць тэрмінамі і паняццямі: назвы мачавых органаў, коркавае (нырачнае) і мазгавое (піраміды) рэчыва ныркі, нефрон (капсула, нырачныя каналы), фільтраванне, першасная мача, рэабсорбцыя, другасная мача, зборныя трубачкі, ныркавая лаханка, інфекцыі мачавых органаў (сыходная і ўзыходная).

Тэма 11. Скура – пакрыў цела (3 гадзіны)

Будова і функцыі скуры, здольнасць да рэгенерацыі. Вытворныя скуры: пазногці, валасы, сальныя і потавыя залозы. Скура як орган: рэцэптары, крывяносныя сасуды. Роля сасудаў скуры падчас цеплаабмену арганізма і асяроддзя.

Прыметы здаровай скуры. Уплыў фактараў асяроддзя і ладу жыцця на здароўе скуры. Прафілактыка захворванняў скуры.

Гігіена скуры і яе вытворных. Загартоўванне арганізма.

Першая дапамога пры апёках (тэрмічныя і хімічныя), адмарожаннях скуры, цеплавым і сонечным ударах.

Дэманстрацыі: табліцы, якія адлюстроўваюць будову і функцыянаванне скуры.

Дэманстрацыйныя доследы

8. Першая дапамога пры апёках і адмарожаннях, цеплавым і сонечным ударах.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ
ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць на ўзроўні ўяўлення пра вытворныя скуры.

Вучні павінны ведаць:

будову скуры;

ролю скуры як покрыву цела чалавека ў забеспячэнні бар’ернай, выдзяляльнай і ахоўнай функцый;

значэнне сасудаў скуры падчас цеплаабмену;

правілы першай дапамогі пры апёках і адмарожаннях, цеплавым і сонечным ударах.

Вучні павінны ўмець:

растлумачыць функцыі скуры і яе вытворных;

тлумачыць карысць працэдур загартвання;

ужываць атрыманыя веды для падтрымання здароўя скуры і яе вытворных;

абгрунтоўваць выкананне правіл асабістай гігіены;

выкарыстоўваць набытыя веды для аховы скуры ад дзеяння пашкоджальных фізічных і хімічных фактараў, для аказання першай дапамогі пры апёках, адмарожаннях, цеплавым і сонечным ударах.

Вучні павінны валодаць тэрмінамі і паняццямі: эпідэрміс (рагавы і парасткавы слаі, меланін), дэрма (сасочкавы і сеткаваты (потавыя залозы, валасяныя цыбуліны і сумка, сальныя залозы) слаі), рэцэптары, падскурная тлушчавая клятчатка, цеплаабмен, апёкі (тэрмічны, кіслотны, шчолачны), адмарожанні, цеплавы і сонечны ўдары.

Тэма 12. Рэпрадуктыўная сістэма.

Індывідуальнае развіццё чалавека і яго здароўе (2 гадзіны)

Органы мужчынскай палавой сістэмы (машонка, семяннікі, семявыносячыя пратокі, семявыя пузыркі, прастата, палавы член). Уяўленне пра будову і паспяванне сперматазоіда, семявая вадкасці.

Органы жаночай палавой сістэмы (яечнікі, матачныя трубы, матка, похва). Уяўленне пра будову і паспяванне яйцаклеткі, менструальны цыкл.

Апладненне. Цяжарнасць. Уплыў алкаголю, нікаціну, таксічных рэчываў на развіццё зародка і плода. Роды.

Дэманстрацыі: табліцы, муляжы.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ
ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць на ўзроўні ўяўлення:

функцыі семявай вадкасці;

значэнне менструальнага цыклу;

прыметы цяжарнасці.

Вучні павінны ведаць:

адrozenне мужчынскіх і жаночых палавых клетак (сперматазоід і яйцаклетка) і стадыі іх паспявання;

месцазнаходжанне і агульны прынцып арганізацыі органаў мужчынскай і жаночай палавых сістэм і іх функцыі;

біялагічны сэнс апладнення.

Вучні павінны ўмець:

пералічваць перыяды цяжарнасці;

выкарыстоўваць атрыманыя веды для тлумачэння ўплыву алкаголю, нікаціну, таксічных рэчываў на развіццё зародка і плода;

Вучні павінны валодаць тэрмінамі і паняццямі: рэпрадукцыя, назвы мужчынскіх і жаночых рэпрадуктыўных органаў, палавыя клеткі (сперматазоід, яйцаклетка),

менструацыя, палюцыі, апладненне, цяжарнасць, зародак, плод, перыяды цяжарнасці, плацэнта, пупавіна, роды.

Тэма 13. Вышэйшая нервовая дзейнасць (2 гадзіны)

Паводзіны чалавека. Прыстасавальны характар паводзін. Уяўленне пра безумоўныя і ўмоўныя рэфлексы. Умовы і механізм (часавыя сувязі) утварэння і тармажэння ўмоўных рэфлексаў. Сон і яго значэнне. Віды сну. Гігіена сну.

Вышэйшая нервовая дзейнасць (ВНД) чалавека. Заснавальнікі вучэння пра вышэйшую нервовую дзейнасць (ВНД). Першая і другая сігнальныя сістэмы.

Дэманстрацыі: табліцы.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць на ўзроўні ўяўлення::

пра вышэйшую нервовую дзейнасць чалавека;

фізіялагічную аснову фарміравання ўмоўных рэфлексаў;

першую і другую сігнальныя сістэмы.

Вучні павінны ведаць:

адрозненне ўмоўных рэфлексаў ад безумоўных;

умовы і механізм утварэння і тармажэння ўмоўных рэфлексаў;

фазы сну.

Вучні павінны ўмець:

параўноўваць безумоўныя і ўмоўныя рэфлексы;

растлумачыць значэнне другой сігнальнай сістэмы для развіцця чалавека як віду;

абгрунтаваць уплыў ладу жыцця на працэсы вышэйшай нервовай дзейнасці чалавека.

Вучні павінны валодаць тэрмінамі і паняццямі: безумоўныя і ўмоўныя рэфлексы, вышэйшая нервовая дзейнасць, часавая сувязь, першая і другая сігнальныя сістэмы, павольны і хуткі сон.

Кантрольныя работы

№ 1. Па тэмах: «Клеткі, тканкі, органы і сістэмы органаў чалавека», «Нервовая сістэма», «Сенсорныя сістэмы».

№ 2. Па тэмах: «Эндакрынная сістэма», «Апорна-рухальны апарат», «Унутранае асяроддзе арганізма», «Сардэчна-сасудзістая сістэма», «Дыхальная сістэма», «Стрававальная сістэма», «Выдзяляльная сістэма», «Скура – покрыва цела», «Рэпрадуктыўная сістэма. Індывідуальнае развіццё чалавека і яго здароўе», «Вышэйшая нервовая дзейнасць».

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова

Міністэрства адукацыі

Рэспублікі Беларусь

29.07.2019 № 123

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Фізіка» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання

ГЛАВА 1 ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Агульная характарыстыка вучэбнага прадмета «Фізіка»

1. Вучэбны прадмет «Фізіка», які базіруецца на фізіцы як на навуцы пра найбольш агульныя законы прыроды, з'яўляецца сістэмаўтваральным для вывучэння вучэбных

прадметаў «Геаграфія», «Біялогія», «Хімія», «Астраномія» і ўносіць істотны ўклад у сістэму ведаў пра навакольны свет.

Дыдактычная мадэль вучэбнага прадмета «Фізіка» прадугледжвае зместавы і працэсуальны кампаненты.

Крыніцай нападўнення зместавага кампанента з'яўляюцца:

фізічныя веды (навуковыя факты, паняцці, законы, тэорыі, фізічная карціна свету);
метадалагічныя веды (веды аб працэсах і метадах пазнання).

Крыніцай нападўнення працэсуальнага кампанента з'яўляюцца:

прыёмы вывучэння, адпаведныя метадам навукі (выкарыстанне назірання або тэорыі для атрымання новых ведаў);

пазнавальная дзейнасць вучняў, адпаведная пераходу ад з'явы да яе сутнасці і ад сутнасці да з'явы;

эксперыментальна-пошукавая дзейнасць вучняў, адпаведная этапам і логіцы навуковай дзейнасці (назіранне, вылучэнне гіпотэзы, эксперыментальная праверка гіпотэзы, фармулёўка закону, стварэнне тэорыі).

Змест, асноўныя патрабаванні да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў па фізіцы вызначаюцца з улікам міжнароднага вопыту пабудовы зместу адукацыйных праграм агульнай сярэдняй адукацыі, навуковай і практычнай значнасці зместавага і працэсуальнага кампанентаў вучэбнага прадмета «Фізіка».

Сродкамі вучэбнага прадмета «Фізіка» фарміруюцца навуковы светапогляд і спецыфічная для фізікі эксперыментальна-даследчая кампетэнцыя, падтрымліваюцца і развіваюцца камунікатыўная, інфармацыйная, каштоўнасна-арыентацыйная, асобнага самаразвіцця і іншыя кампетэнцыі.

Змест, вучэбная дзейнасць вучняў, асноўныя патрабаванні да яе вынікаў канцэнтруюцца па наступных зместавых лініях:

фізічныя метады даследавання з'яў прыроды;

фізічныя аб'екты і заканамернасці ўзаемадзеяння паміж імі;

фізічныя аспекты жыццядзейнасці чалавека.

2. Мэты і задачы вывучэння вучэбнага прадмета «Фізіка»:

2.1. у кантэксце мэт навучання і выхавання на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі мэтамі вывучэння фізікі як вучэбнага прадмета з'яўляюцца:

фарміраванне ўяўленняў пра фізічную карціну свету на аснове засваення ведаў: пра механічныя, цеплавыя, электрамагнітныя і светлавыя з'явы; велічыні, якія характарызуюць гэтыя з'явы; законы, якім яны падпарадкоўваюцца; метады навуковага пазнання прыроды;

разуменне ролі фізікі ў жыцці грамадства, узаемасувязі развіцця фізікі, іншых навук, тэхнікі, тэхналогій, грамадства;

фарміраванне агульнавучэбных уменняў і навыкаў у рашэнні практычных задач, звязаных з выкарыстаннем фізічных ведаў, у рацыянальным прыродакарыстанні і ахове навакольнага асяроддзя;

фарміраванне пазнавальнай цікавасці да фізікі і тэхнікі;

забеспячэнне падрыхтоўкі да працягу атрымання адукацыі на III ступені агульнай сярэдняй адукацыі або на ўзроўнях прафесійна-тэхнічнай, сярэдняй спецыяльнай адукацыі;

развіццё аналітычнага мыслення, творчых здольнасцей, усвядомленых матываў вучэння;

выхаванне эстэтычнага ўспрымання свету, перакананасці ў магчымасці пазнання прыроды, у неабходнасці разумнага выкарыстання дасягненняў навукі і тэхналогій для далейшага развіцця грамадства, захавання навакольнага асяроддзя, павагі да творцаў навукі і тэхнікі; адносінаў да фізікі як да элемента агульначалавечай культуры;

2.2. дасягненне мэт вывучэння фізікі забяспечваецца рашэннем наступных задач:

на прадметным узроўні:

засваенне ведаў пра асноўныя фізічныя паняцці, законы і метады даследавання; ідэй адзінства будовы матэрыі і невычарпальнасці працэсу яе пазнання; разуменне ролі практыкі ў пазнанні фізічных з'яў і законаў;

фарміраванне ўменняў:

праводзіць назіранні за прыроднымі з'явамі, апісваць і падагульняць вынікі назіранняў, выкарыстоўваць простыя вымяральныя прыборы для вывучэння фізічных з'яў, прадстаўляць вынікі назіранняў або вымярэнняў з дапамогай табліц, графікаў і выяўляць на гэтай аснове эмпірычныя заканамернасці;

прымяняць атрыманыя веды для тлумачэння разнастайных прыродных з'яў і працэсаў, прыняцця дзеяння найважнейшых тэхнічных устройстваў, рашэння фізічных задач;

самастойна набываць новыя веды, рашаць фізічныя задачы і выконваць эксперыментальныя даследаванні, у тым ліку з выкарыстаннем інфармацыйных тэхналогій;

развіццё пазнавальных інтарэсаў, інтэлектуальных і творчых здольнасцей;

на міжпрадметным узроўні (у кантэксце з вучэбнымі прадметамі прыродазнаўчанавуковага складніка адукацыйнай праграмы базавай адукацыі («Геаграфія», «Біялогія», «Хімія»)):

фарміраванне ўяўленняў пра цэласную навуковую карціну свету, разуменне нарастаючай ролі прыродазнаўчых навук і навуковых даследаванняў у сучасным свеце;

авалоданне ўменнямі фармуляваць гіпотэзы, канструяваць, праводзіць эксперыменты, праектаваць, ацэньваць атрыманыя вынікі;

фарміраванне ўменняў бяспечнага і эфектыўнага выкарыстання лабараторнага абсталявання, правядзення дакладных вымярэнняў, назіранняў і адэкватнай ацэнкі атрыманых вынікаў, абгрунтавання сваіх дзеянняў, заснаваных на міжпрадметным аналізе вучэбных і практыка-арыентаваных задач;

фарміраванне беражлівых адносін да навакольнага асяроддзя;

на метапрадметным узроўні: авалоданне вучнямі ўніверсальнымі вучэбнымі дзеяннямі як сукупнасцю спосабаў дзеянняў, якія забяспечваюць ім здольнасць да самастойнага засваення новых ведаў і ўменняў (уключаючы і арганізацыю гэтага працэсу), да эфектыўнага вырашэння рознага роду жыццёвых задач, на аснове якіх фарміруюцца і развіваюцца кампетэнцыі вучня;

на асобным узроўні: фарміраванне ў вучняў разумення значнасці фізічных ведаў незалежна ад іх прафесійнай дзейнасці ў будучыні, каштоўнасці навуковых адкрыццяў і метадаў пазнання, творчай стваральнай дзейнасці, адукацыі на працягу ўсяго жыцця.

3. Тыпавы вучэбны план агульнай сярэдняй адукацыі на вывучэнне вучэбнага прадмета «Фізіка» ўстанаўлівае ў VII і VIII класах па 2 вучэбныя гадзіны на тыдзень, у IX класе – 3 вучэбныя гадзіны на тыдзень у I паўгоддзі, 2 вучэбныя гадзіны на тыдзень у II паўгоддзі навучальнага года.

Змест вучэбнага прадмета «Фізіка» ў VII і VIII класах прадстаўлены галінамі фізікі як навукі на ўзроўні фізічных з'яў і структуруецца на аснове разгляду розных форм руху матэрыі ў парадку іх ускладнення (механічныя з'явы, цеплавыя з'явы, электрамагнітныя з'явы, светлавыя з'явы). У IX класе вывучаецца механіка, вучэбны матэрыял канцэнтруецца па генеральных лініях: класічны прынцып адноснасці; законы руху Ньютана; умовы раўнавагі; законы захавання ў механіцы. Змест вучэбнага прадмета «Фізіка» з'яўляецца адносна завершаным.

Прад'яўляемы вучэбны матэрыял змештавага кампанента, пералік дэманстрацыйных доследаў, камп'ютарных мадэлей, франтальных лабараторных работ працэсуальнага кампанента вучэбнага прадмета «Фізіка», асноўныя патрабаванні да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў размеркаваны па раздзелах (тэмах) асобна для кожнага класа і з улікам паслядоўнасці вывучэння вучэбнага матэрыялу, выканання лабараторных работ.

Колькасць вучэбных гадзін, адведзеных на вывучэнне асобных тэм, з'яўляецца прыкладнай. Яна залежыць ад пераваг настаўніка ў выбары педагагічна абгрунтаваных метадаў навучання і выхавання, форм правядзення вучэбных заняткаў, відаў вучэбнай дзейнасці і пазнавальных магчымасцей вучняў.

4. Актуальнымі падыходамі да арганізацыі адукацыйнага працэсу ў цяперашні час з'яўляюцца сістэмна-дзейнасны, кампетэнтнасны і асобна арыентаваны. Пры рэалізацыі

кожнага з названых падыходаў вучань з'яўляецца галоўным аб'ектам адукацыйнага працэсу. Пры гэтым асноўная ўвага надаецца актыўнай, рознабаковай, у максімальнай ступені самастойнай пазнавальнай дзейнасці вучня.

Механізмам рэалізацыі гэтых падыходаў пры вывучэнні фізікі з'яўляюцца сучасныя тэхналогіі навучання і выхавання, якія забяспечваюць авалоданне вучнямі метадалагічнымі, тэарэтычнымі ведамі, эксперыментальна-праектнымі ўменнямі, набыццё вопыту пазнавальнай дзейнасці, развіццё творчых здольнасцей вучняў.

Кантроль, або праверка, вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў з'яўляецца абавязковым кампанентам адукацыйнага працэсу і вызначаецца дыдактыкай як педагагічная дыягностыка.

Прызначэнне праверкі ва ўсёй разнастайнасці яе форм, тыпаў і метадаў правядзення – выяўленне ўзроўню засваення вучэбнага матэрыялу ў адпаведнасці з асноўнымі патрабаваннямі да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў, што прад'яўляюцца ў вучэбнай праграме, і на гэтай аснове карэкціроўка вучэбна-пазнавальнай дзейнасці вучняў.

Кантрольныя работы (чатыры за навучальны год) праводзяцца па тэмах, якія маюць асаблівае значэнне для працягу вывучэння фізікі, з улікам іх прыкладнага характару:

«Раўнамерны і роўнапераменны рух. Складанне скарасцей»;

«Асновы дынамікі»;

«Асновы статыкі»;

«Законы захавання».

Колькасць самастойных работ з улікам разнастайнасці іх функцый (арыентуючая, навучальная, дыягнастуючая, кантралюючая, развіццёвая, выхаваўчая) вызначае настаўнік.

5. Чаканыя вынікі вывучэння фізікі на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі:

5.1. асобасныя:

перакананасць у магчымасцях пазнання прыроды;

усведамленне значнасці беражлівых адносін да навакольнага асяроддзя і прыродакарыстання;

павага да творцаў навукі і тэхнікі, бачанне навукі як элемента агульначалавечай культуры;

5.2. метапрадметныя:

засваенне новых форм вучэбнай дзейнасці: лабараторна-даследчай, праектна-даследчай, семінарскай і інш.;

развіццё ўніверсальных вучэбных дзеянняў (рэгулятыўных, вучэбна-пазнавальных, камунікатыўных) сродкамі фізікі;

развіццё ўменняў працаваць з інфармацыяй, вылучаць у ёй галоўнае; адрозніваць істотныя прыметы з'яў і велічынь ад неістотных; бачыць некалькі варыянтаў рашэння праблемы, выбіраць найбольш аптымальны варыянт;

5.3. прадметныя:

сфарміраванасць уяўленняў пра аб'ектыўнасць навуковых фізічных ведаў; сістэмаўтваральную ролю фізікі для развіцця іншых прыродазнаўчых навук, тэхнікі і тэхналогій; навуковага светапогляду як выніку вывучэння асноў будовы матэрыі і заканамернасцей фізічных з'яў;

набыццё вопыту прымянення навуковых метадаў пазнання: назірання фізічных з'яў, правядзення доследаў, простых эксперыментальных даследаванняў, прамых вымярэнняў з выкарыстаннем сучасных вымяральных прыбораў; разуменне непазбежнасці хібнасцей любых вымярэнняў;

усведамленне эфектыўнасці прымянення дасягненняў фізікі і тэхналогій з мэтай рацыянальнага прыродакарыстання;

сфарміраванасць уяўленняў пра рацыянальнае выкарыстанне прыродных рэсурсаў і энергіі, забруджванне навакольнага асяроддзя як вынік работы машын і механізмаў;

сфарміраванасць уменняў прагназаваць, аналізаваць і ацэньваць наступствы бытавой і вытворчай дзейнасці чалавека з пазіцыі экалагічнай бяспекі.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

(3 гадзіны на тыдзень у I паўгоддзі,
2 гадзіны на тыдзень у II паўгоддзі, усяго 87 гадзін)

Тэма 1. Асновы кінематыкі (30 гадзін)

Механічны рух. Адноснасць руху. Сістэма адліку. Паступальны і вярчальны рух.
Скалярныя і вектарныя велічыні. Дзеянні над вектарамі. Праекцыя вектара на вось.
Шлях і перамяшчэнне. Раўнамерны прамалінейны рух. Нераўнамерны рух. Сярэдняя і імгненная скорасці. Складанне скорасцей.
Паскарэнне. Роўнапераменны рух. Скорасць, перамяшчэнне, каардынаты і шлях пры роўнапераменным руху.
Крывалінейны рух. Лінейная і вуглавая скорасці. Перыяд і частата. Паскарэнне пры руху па акружнасці.

Франтальныя лабараторныя работы

1. Вызначэнне абсалютнай і адноснай хібнасцей прамых вымярэнняў.
2. Вымярэнне паскарэння пры роўнапаскораным руху цела.
3. Вывучэнне руху цела па акружнасці.

Дэманстрацыі, доследы, камп'ютарныя мадэлі

Мадэль сістэмы адліку.
Адноснасць руху.
Паступальны і вярчальны рух.
Раўнамерны і нераўнамерны рух.
Напрамак імгненнай скорасці.
Рух цела па акружнасці.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны мець у аснове:
пра фізічныя паняцці: сістэма адліку, матэрыяльны пункт;
вектарныя велічыні і дзеянні над імі.
Вучні павінны ведаць і разумець сэнс фізічных паняццяў: механічны рух, перамяшчэнне, скорасць, паскарэнне, вуглавая скорасць, перыяд абарачэння і частата вярчэння.
Вучні павінны ўмець:
апісваць і тлумачыць фізічныя з'явы: рух з пастаяннай скорасцю, рух з пастаянным паскарэннем, раўнамернае вярчэнне;
праводзіць праектныя даследаванні па тэме.
Вучні павінны валодаць:
эксперыментальнымі ўменнямі: вымяраць фізічныя велічыні – модулі перамяшчэння, паскарэння; перыяд абарачэння і частату вярчэння; ацэньваць хібнасці вынікаў прамых вымярэнняў;
практычнымі ўменнямі: аналізаваць графікі залежнасці кінематычных характарыстык раўнамернага і роўнапераменнага прамалінейнага руху ад часу; вырашаць якасныя, графічныя і разліковыя задачы на ўжыванне кінематычных законаў руху, правіла складання скорасцей; вызначаць скорасць, паскарэнне, перамяшчэнне, шлях і каардынаты матэрыяльнага пункта пры паступальным руху з пастаянным паскарэннем; вызначаць вуглавую і лінейную скорасці, цэнтраімклівае паскарэнне, перыяд і частату пры раўнамерным руху матэрыяльнага пункта па акружнасці з ужываннем формул: паскарэння, скорасці, перамяшчэння пры раўнамерным прамалінейным і роўнапераменным руху, вуглавой скорасці, перыяду абарачэння, цэнтраімклівага паскарэння.

Тэма 2. Асновы дынамікі (24 гадзіны)

Узаемадзеянне цел. Сіла. Рух па інерцыі. Першы закон Ньютана.
Інерцыяльныя сістэмы адліку.
Маса. Другі закон Ньютана.
Трэці закон Ньютана. Прынцып адноснасці Галілея.
Дэфармацыя цел. Сіла пругкасці. Закон Гука.
Сілы трэння. Сіла супраціўлення асяроддзя.
Закон сусветнага прыцягнення. Вага. Бязважкасць і перагрузкі.
Рух цела пад дзеяннем сілы цяжару.

Франтальныя лабараторныя работы

4. Праверка закону Гука.
5. Вымярэнне каэфіцыента трэння слізгання.
6. Вывучэнне руху цела, кінутага гарызантальна.

Дэманстрацыі, доследы, камп'ютарныя мадэлі

Параўнанне мас цел.
Другі закон Ньютана.
Трэці закон Ньютана.
Залежнасць сілы пругкасці ад дэфармацыі цела.
Сілы трэння.
Падзенне цел у трубцы Ньютана.
Рух цела, кінутага гарызантальна.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны мець уяўленне:
пра фізічныя мадэлі: інерцыяльныя сістэмы адліку, абсалютна цвёрдае цела;
пругкія і пластычныя дэфармацыі;
межы прымянімасці законаў класічнай механікі;
аб практычным прымяненні законаў дынамікі.
Вучні павінны ведаць і разумець:
сэнс фізічных паняццяў: інерцыя, маса, шчыльнасць, сіла, вага цела, бязважкасць, перагрузка;
сэнс фізічных законаў (прынцыпаў): Ньютана, сусветнага прыцягнення, Гука, прынцыпу адноснасці Галілея.
Вучні павінны ўмець:
прымяняць законы дынамікі Ньютана для апісання і тлумачэння механічных з'яў;
праводзіць практычныя даследаванні па тэме.
Вучні павінны валодаць:
эксперыментальнымі ўменнямі: вымяраць фізічныя велічыні – сілу (цяжару, трэння, пругкасці, вагу), жорсткасць спружыны, каэфіцыент трэння; будаваць графікі залежнасці сілы пругкасці ад падаўжэння спружыны, сілы трэння ад сілы ціску;
практычнымі ўменнямі: ацэньваць залежнасць тармазнага шляху транспартнага сродку ад скорасці яго руху; рашаць якасныя, графічныя і разліковыя задачы на прымяненне законаў Ньютана; на рух цел (сістэмы цел) пад дзеяннем сіл (цяжару, пругкасці, трэння) з прымяненнем формул, якія выражаюць законы Ньютана, сусветнага прыцягнення, Гука, формул сіл цяжару, трэння.

Тэма 3. Асновы статыкі (17 гадзін)

Момант сілы. Умовы раўнавагі цел.
Простыя механізмы. Рычагі. Блокі. Нахільная плоскасць.
«Залатое правіла механікі». Каэфіцыент карыснага дзеяння (ККД) механізма.
Цэнтр цяжару цела. Віды раўнавагі.

Дзеянне вадкасці і газу на пагружаныя ў іх целы. Выштурхваючая сіла. Закон Архімеда. Плаванне судоў. Паветраплаванне.

Франтальныя лабараторныя работы

7. Праверка ўмовы раўнавагі рычага.
8. Вывучэнне нерухомага і рухомага блокаў.
9. Вывучэнне нахільнай плоскасці і вымярэнне яе каэфіцыента карыснага дзеяння (ККД).
10. Вывучэнне выштурхваючай сілы.

Дэманстрацыі, доследы, камп'ютарныя мадэлі

Прылада і дзеянне рычагоў I і II роду.

Правіла момантаў.

Прылада і дзеянне нерухомага і рухомага блокаў.

Дзеянне вадкасці на пагружаныя ў яе целы.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны мець уяўленне:

пра віды раўнавагі;

умовы плавання судоў і паветраплаванне.

Вучні павінны ведаць і разумець:

сэнс фізічных паняццяў: раўнавага цел, плячо сілы, момант сілы, цэнтр цяжару цела, просты механізм, каэфіцыент карыснага дзеяння (ККД) механізма;

сэнс фізічных законаў (правіл): Архімеда, «залатое правіла механікі».

Вучні павінны ўмець:

ужываць умовы раўнавагі простых механізмаў для апісання і тлумачэння фізічных з'яў;

праводзіць практычныя даследаванні па тэме.

Вучні павінны валодаць:

эксперыментальнымі ўменнямі: правяраць умовы раўнавагі простых механізмаў, вымяраць іх каэфіцыент карыснага дзеяння (ККД); вымяраць сілу Архімеда;

практычнымі ўменнямі: выкарыстоўваць простыя механізмы ў паўсядзённым жыцці; вырашаць якасныя, разліковыя і графічныя задачы з выкарыстаннем формул: моманту сілы, умоў раўнавагі, каэфіцыента карыснага дзеяння (ККД) простых механізмаў, сілы Архімеда.

Тэма 4. Законы захавання ў механіцы (16 гадзін)

Імпульс цела і сістэмы цел. Закон захавання імпульсу. Рэактыўны рух.

Механічная работа і магутнасць.

Механічная патэнцыяльная і кінетычная энергія. Поўная энергія сістэмы. Закон захавання энергіі.

Пругкія і няпружкія сутыкненні.

Франтальныя лабараторныя работы

11. Закон захавання імпульсу.
12. Закон захавання механічнай энергіі.

Дэманстрацыі, доследы, камп'ютарныя мадэлі

Закон захавання імпульсу.

Рэактыўны рух.

Змяненне энергіі цела пры выкананні работы.

Узаемныя ператварэнні механічнай энергіі.

Пругкія і няпружкія сутыкненні.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны мець уяўленне:

пра замкнутую сістэму цел;

рэактыўны рух.

Вучні павінны ведаць і разумець:

сэнс фізічных паняццяў: імпульс цела, імпульс сілы;

сэнс тэарэмы пра змяненне кінетычнай энергіі;

сэнс і ўмовы прымянімасці законаў захавання імпульсу і энергіі.

Вучні павінны ўмець:

прымяняць законы захавання імпульсу і механічнай энергіі, тэарэму пра змяненне кінетычнай энергіі для апісання і тлумачэння фізічных з'яў;

праводзіць практычныя даследаванні па тэме.

Вучні павінны валодаць практычнымі ўменнямі: рашаць якасныя, графічныя і разліковыя задачы на прымяненне законаў захавання імпульсу і механічнай энергіі, тэарэмы пра змяненне кінетычнай энергіі з прымяненнем формул: імпульсу, механічнай работы і магутнасці, кінетычнай энергіі цела, патэнцыяльнай энергіі цела ў полі сілы цяжару і пругка дэфармаванага цела.

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова

Міністэрства адукацыі

Рэспублікі Беларусь

29.07.2019 № 123

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Хімія» для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання

ГЛАВА 1 ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

1. Змест вучэбнага прадмета «Хімія» арыентаваны на засваенне вучнямі кампетэнцый, неабходных для рацыянальнай дзейнасці ў свеце рэчываў і хімічных ператварэнняў на аснове ведаў пра ўласцівасці найважнейшых рэчываў, якія акружаюць чалавека ў паўсядзённым жыцці, прыродзе, прамысловасці. Засваенне зместу вучэбнага прадмета «Хімія» прадугледжвае фарміраванне ў вучняў разумення ролі хіміі ў вырашэнні найбольш актуальных праблем, якія стаяць перад чалавецтвам у XXI стагоддзі.

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Хімія» (далей – вучэбная праграма) прадугледжвае адносную завершанасць зместу хімічнай адукацыі на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі. Сутнасць адноснай завершанасці зместу хімічнай адукацыі на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі заключаецца ў тым, што па заканчэнні IX класа ўстановы агульнай сярэдняй адукацыі выпускнік авалодае сукупнасцю кампетэнцый, якія ён будзе выкарыстоўваць у жыцці незалежна ад абранай прафесіі і якія даюць магчымасць працягнуць вывучэнне хіміі на павышаным узроўні з мэтай прафесійнага самавызначэння ў галінах, звязаных з хіміяй.

2. Мэта вывучэння хіміі на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі:

фарміраванне першапачатковых сістэмных хімічных ведаў, якія ствараюць аснову для бесперапыннай адукацыі і самаадукацыі на наступных этапах навучання;

фарміраванне прадметных кампетэнцый – ведаў, уменняў, спосабаў і вопыту дзейнасці – з улікам спецыфікі хіміі як фундаментальнай прыродазнаўчай навукі;

фарміраванне сацыяльна значных каштоўнасцей арыентацый, якія ўключаюць агульнакультурнае і асобаснае развіццё вучняў, усведамленне каштоўнасці атрымліваемай хімічнай адукацыі, пачуцці адказнасці і патрыятызму, сацыяльную мабільнасць і здольнасць адаптавацца ў розных жыццёвых сітуацыях.

3. Задачы вывучэння хіміі на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі:

засваенне вучнямі мовы хіміі, першапачатковых ведаў пра састаў, будову, уласцівасці рэчываў і заканамернасці іх ператварэнняў; найважнейшых хімічных законаў і заканамернасцей для разумення і тлумачэння ўласцівасцей рэчываў і хімічных з'яў;

валоданне ўменнямі назіраць хімічныя рэакцыі пры правядзенні хімічнага эксперыменту і аналізаваць вынікі назіранняў; ажыццяўляць разлікі на аснове хімічных формул рэчываў і хімічных ураўненняў;

фарміраванне пазнавальных інтарэсаў, інтэлектуальных і творчых здольнасцей, экалагічнай культуры, матывацыі вывучэння хіміі як адной з фундаментальных прыродазнаўчых навук;

валоданне ўменнямі прымяняць атрыманыя веды з мэтай адукацыі і самаадукацыі, набыццё вопыту бяспечнага выкарыстання рэчываў і матэрыялаў у паўсядзённым дзейнасці, забеспячэння культуры здаровага ладу жыцця і падрыхтоўкі вучняў да паўнацэннага жыцця ў грамадстве.

4. Вучэбная праграма прызначана для вывучэння хіміі ў IX класе ўстаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі.

5. Вучэбная праграма складзена ў адпаведнасці з тыпавым вучэбным планам агульнай сярэдняй адукацыі, які прадугледжвае на вывучэнне вучэбнага прадмета «Хімія» 2 гадзіны на тыдзень (усяго 70 гадзін).

У IX класе вучні вывучаюць заканамернасці праходжання хімічных рэакцый з пазіцыі тэорыі электралітычнай дысацыяцыі і хімію элементаў, уключаючы знаёмства з разнастайнасцю і значэннем арганічных злучэнняў у рамках вывучэння хіміі вугляроду.

У вучэбнай праграме прадстаўлены вучэбныя тэмы і прыкладны час на іх вывучэнне.

У адпаведнасці з прынцыпамі кампетэнтнаснага падыходу ацэнка сфарміраваных кампетэнцый вучняў праводзіцца на аснове іх ведаў, уменняў і выпрацаваных спосабаў дзейнасці. У вучэбнай праграме маюцца раздзелы «Па выніках вывучэння тэмы вучні павінны», «Асноўныя патрабаванні да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў IX класа». Паколькі шматлікія элементы зместу з улікам спецыфікі прадмета патрабуюць шматразовага паўтарэння, пашырэння і развіцця, патрабаванні да вынікаў вучэбнай дзейнасці фармулююцца як у канцы вывучэння асобных тэм, так і па выніках вывучэння вучэбнага прадмета на працягу навучальнага года. На аснове гэтых патрабаванняў ажыццяўляюцца кантроль і ацэнка вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў, якасці засваення ведаў і ўзроўню сфарміраванасці кампетэнцый на аснове ацэньвання практычных і пісьмовых кантрольных работ.

Для кожнай тэмы ў вучэбнай праграме вызначаны пытанні, якія павінны быць вывучаны, тыпы разліковых задач, указаны пералікі дэманстрацый, лабараторных доследаў, тэмы практычных работ. Настаўніку даецца права замены дэманстрацыйных і лабараторных доследаў на іншыя (раўнацэнныя), больш даступныя ва ўмовах дадзенай установы агульнай сярэдняй адукацыі. Па сваім меркаванні настаўнік можа павялічыць лік дэманстрацыйных доследаў.

Указаная ў вучэбнай праграме колькасць гадзін, адведзеных на вывучэнне вучэбных тэм, з'яўляецца прыкладнай. Яна можа быць перамеркавана паміж тэмамі ў разумных межах (2–4 гадзіны). Рэзервовы час настаўнік выкарыстоўвае па сваім меркаванні. Акрамя таго, магчыма змяненне паслядоўнасці вывучэння пытанняў у рамках асобнай вучэбнай тэмы пры адпаведным абгрунтаванні такіх змяненняў.

ГЛАВА 2

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

(2 гадзіны на тыдзень; усяго 70 гадзін,
з іх 2 гадзіны – рэзервовы час)

Тэма 1. Паўтарэнне асноўных пытанняў курса хіміі VIII класа (6 гадзін)

Асноўныя класы неарганічных рэчываў.

Будова атама і перыядычны закон.

Хімічная сувязь, яе прырода і тыпы.

Акісляльна-аднаўленчыя рэакцыі.

Прыклады разлікаў па ўраўненнях акісляльна-аднаўленчых рэакцый.

Растворы.

ПА ВЫНІКАХ ВЫВУЧЭННЯ ТЭМЫ ВУЧНІ ПАВІННЫ:

даваць вызначэнні раней вывучаным паняццям;

умець:

назваць фізічныя і хімічныя ўласцівасці рэчываў вывучаных класаў, спосабы іх атрымання; фармулёўку перыядычнага закона; тып хімічнай сувязі;

вызначаць прыналежнасць рэчыва да вызначанага класа неарганічных злучэнняў па хімічнай формуле; тып хімічнай рэакцыі па ўраўненні; тып хімічнай сувязі і ступень акіслення атама ў злучэнні па формуле; растваральнасць рэчываў па табліцы растваральнасці;

адрозніваць неарганічныя злучэнні розных класаў па формулах; тыпы хімічных рэакцый па ўраўненнях; рэчывы з розным тыпам хімічнай сувязі па формулах;

ажыццяўляць наступныя віды дзейнасці:

састаўляць ураўненні акісляльна-аднаўленчых рэакцый на аснове метаду электроннага балансу;

характарызаваць фізічныя і хімічныя ўласцівасці вывучаных злучэнняў; узаемасувязь паміж класамі неарганічных злучэнняў; хімічныя элементы па становішчы ў перыядычнай сістэме і будове атамаў; заканамернасці змянення хімічных уласцівасцей простых рэчываў, аксідаў і гідраксідаў элементаў А-груп у перыядах і груп; склад раствораў;

тлумачыць фізічны сэнс атамнага нумара, нумара перыяду і нумара групы (для А-груп); фізічны сэнс перыядычнага закона; заканамернасці змянення ўласцівасцей атамаў хімічных элементаў для атамаў элементаў першых трох перыядаў і А-груп.

Тэма 2. Электралітычная дысацыяцыя (11 гадзін)

Электраліты і неэлектраліты.

Электралітычная дысацыяцыя рэчываў з розным тыпам хімічных сувязей. Іоны ў растворах электралітаў. Моцныя і слабыя электраліты. Электралітычная дысацыяцыя слабых электралітаў як абарачальны працэс. Электралітычная дысацыяцыя кіслот, асноў і солей.

Рэакцыі з удзелам іонаў. Рэакцыі іоннага абмену. Умовы неабарачальнага праходжання рэакцый іоннага абмену паміж растворамі электралітаў (утварэнне нерастваральнага прадукту, газападобнага рэчыва, слабога электраліта). Ураўненні хімічных рэакцый у малекулярнай і іоннай форме.

Дэманстрацыі

1. Выпрабаванне рэчываў і іх раствораў на электрычную праводнасць.
2. Рэакцыі іоннага абмену паміж растворамі электралітаў.

Лабараторныя доследы

1. Выяўленне іонаў вадароду і гідраксід-іонаў у растворах.

Практычныя работы

1. Рэакцыі іоннага абмену паміж растворамі электралітаў (1 гадзіна).

ПА ВЫНІКАХ ВЫВУЧЭННЯ ТЭМЫ ВУЧНІ ПАВІННЫ:

даваць азначэнні паняццям: электраліты і неэлектраліты; аніён, катыён; рэакцыі з удзелам іонаў, рэакцыі іоннага абмену;

умець:

назваць катыёны і аніёны; умовы неабарачальнага праходжання рэакцый іоннага абмену;

адрозніваць ураўненні хімічных рэакцый у малекулярнай і іоннай форме;
ажыццяўляць наступныя віды дзейнасці:
састаўляць ураўненні рэакцый, якія характарызуюць хімічныя ўласцівасці
вывучаных злучэнняў;
тлумачыць электраправоднасць раствораў электралітаў.

Тэма 3. Неметалы (32 гадзіны)

Агульная характарыстыка неметалаў.

Хлор. Становішча ў перыядычнай сістэме хімічных элементаў. Электронная будова атама хлору. Хлор у прыродзе.

Фізічныя ўласцівасці хлору. Хімічныя ўласцівасці хлору: узаемадзеянне з металамі, вадародам.

Хлоравадарод. Салыная кіслата. Хімічныя ўласцівасці салынай кіслаты: дзеянне на індикатары; узаемадзеянне з металамі, асноўнымі аксідамі, асновамі і солямі. Хларыды. Якая рэакцыя на хларыд-іоны. Ужыванне салынай кіслаты і хларыдаў.

Кісларод. Становішча ў перыядычнай сістэме хімічных элементаў. Электронная будова атамаў. Кісларод у прыродзе.

Алатропныя мадыфікацыі кіслароду (кісларод, азон). Фізічныя ўласцівасці кіслароду. Хімічныя ўласцівасці кіслароду: узаемадзеянне з металамі, вадародам. Акісленне складаных рэчываў (аксід вугляроду(II), метану) кіслародам. Ужыванне кіслароду.

Сера. Становішча ў перыядычнай сістэме хімічных элементаў. Электронная будова атамаў. Сера ў прыродзе.

Фізічныя ўласцівасці серы. Хімічныя ўласцівасці серы: узаемадзеянне з металамі, вадародам, кіслародам. Ужыванне серы.

Аксіды серы(IV) і серы(VI), іх узаемадзеянне з вадой. Узаемадзеянне аксідаў серы(IV) і серы(VI) са шчолачамі і асноўнымі аксідамі з утварэннем сярэдніх солей.

Серная кіслата, фізічныя ўласцівасці. Хімічныя ўласцівасці разбаўленай сернай кіслаты: дзеянне на індикатары, узаемадзеянне з металамі, асноўнымі аксідамі, асновамі, солямі. Асаблівасці ўзаемадзеяння канцэнтраванай сернай кіслаты з металамі на прыкладзе рэакцыі з меддзю. Солі сернай кіслаты: сульфаты натрыю, калію, медны купарвас. Якая рэакцыя на сульфат-іоны. Ужыванне сернай кіслаты і сульфатаў.

Азот. Становішча ў перыядычнай сістэме хімічных элементаў. Электронная будова атамаў. Азот у прыродзе.

Простае рэчыва, яго фізічныя ўласцівасці. Хімічныя ўласцівасці азоту: узаемадзеянне з вадародам і кіслародам з утварэннем аксіду азоту(II).

Аміяк, яго фізічныя ўласцівасці. Хімічныя ўласцівасці аміяку: узаемадзеянне аміяку з кіслародам, вадой і кіслотамі. Ужыванне аміяку.

Азотная кіслата, яе фізічныя ўласцівасці. Хімічныя ўласцівасці разбаўленай азотнай кіслаты: дзеянне на індикатары, узаемадзеянне з асноўнымі аксідамі, асновамі, солямі. Асаблівасці ўзаемадзеяння канцэнтраванай азотнай кіслаты з металамі на прыкладзе рэакцыі з меддзю. Нітраты. Ужыванне азотнай кіслаты і нітратаў.

Фосфар. Становішча ў перыядычнай сістэме хімічных элементаў. Электронная будова атамаў. Фосфар у прыродзе.

Простае рэчыва, яго фізічныя ўласцівасці. Хімічныя ўласцівасці фосфару: узаемадзеянне з кіслародам з утварэннем аксіду фосфару(V).

Аксід фосфару(V). Фосфарная кіслата, яе кіслотныя ўласцівасці. Солі фосфарнай кіслаты. Ужыванне фосфарнай кіслаты і фасфатаў.

Паняцце пра мінеральныя ўгнаенні.

Вуглярод. Становішча ў перыядычнай сістэме хімічных элементаў. Электронная будова атамаў. Вуглярод у прыродзе.

Алатропныя мадыфікацыі вугляроду (алмаз, графіт), іх фізічныя ўласцівасці. Хімічныя ўласцівасці вугляроду: узаемадзеянне з кіслародам.

Аксід вугляроду(II): фізічныя ўласцівасці, таксічнасць. Хімічныя ўласцівасці: гарэнне, узаемадзеянне з аксідам медзі(II).

Аксід вугляроду(IV). Атрыманне. Фізічныя ўласцівасці. Хімічныя ўласцівасці: узаемадзеянне з вадой (утварэнне вугальнай кіслаты), шчолачамі (утварэнне карбанатаў), аксідамі шчолачных металаў і кальцыю. Якасная рэакцыя на вуглякіслы газ з вапнавай вадой.

Вугальная кіслата. Карбанаты. Хімічныя ўласцівасці карбанатаў: узаемадзеянне з кіслотамі, тэрмічнае раскладанне карбанату кальцыю. Паняцце пра кіслыя солі. Гідракарбанаты натрыю, кальцыю і магнію. Якасная рэакцыя на карбанат-іоны. Карбанат кальцыю ў прыродзе (мел, вапняк, мармур).

Паняцце пра арганічныя рэчывы. Асаблівасці атама вугляроду (валентнасць, здольнасць утвараць адзінарныя і кратныя сувязі, лінейныя, разгалінаваныя і цыклічныя структуры малекул) як прычына разнастайнасці арганічных рэчываў. Значэнне арганічных рэчываў у прыродзе і жыцці чалавека.

Крэмній. Становішча ў перыядычнай сістэме хімічных элементаў. Электронная будова атамаў. Крэмній у прыродзе.

Простае рэчыва, яго фізічныя ўласцівасці. Хімічныя ўласцівасці крэмнію: узаемадзеянне з кіслародам.

Аксід крэмнію(IV): фізічныя ўласцівасці. Хімічныя ўласцівасці: узаемадзеянне з растворамі шчолачаў з утварэннем сілікатаў.

Крэмнёвая кіслата: атрыманне дзеяннем моцных кіслот на раствор сілікату натрыю, раскладанне пры награванні.

Ужыванне злучэнняў крэмнію: паняцце пра будаўнічыя матэрыялы (цэмент, бетон, кераміка, шкло).

Практычны выхад прадукту рэакцыі.

Разліковыя задачы

1. Разлікі па ўраўненнях хімічных рэакцый, калі адно з рэчываў узятая з лішкам.
2. Разлік практычнага выхаду прадукту рэакцыі.

Дэманстрацыі

3. Узоры простых рэчываў неметалаў.
4. Узаемадзеянне канцэнтраванай сернай кіслаты з меддзю.
5. Растварэнне аміяку ў вадзе.
6. Узаемадзеянне канцэнтраванай азотнай кіслаты з меддзю.
7. Узоры мінеральных угнаенняў.
8. Якасная рэакцыя на вуглякіслы газ.
9. Узаемадзеянне карбанатаў з кіслотамі.
10. Атрыманне крэмнёвай кіслаты.
11. Узоры шкла і будаўнічых матэрыялаў.

Лабараторныя доследы

2. Якасная рэакцыя на хларыд-іоны.
3. Якасная рэакцыя на сульфат-іоны.
4. Якасная рэакцыя на карбанат-іоны.
5. Распознаванне іонаў кіслотных астаткаў (хларыд-, сульфат- і карбанат-іонаў).

Практычныя работы

2. Атрыманне і вывучэнне ўласцівасцей аксіду вугляроду(IV) (1 гадзіна).
3. Рашэнне эксперыментальных задач па тэме (1 гадзіна).

ПА ВЫНІКАХ ВЫВУЧЭННЯ ТЭМЫ ВУЧНІ ПАВІННЫ:

даваць азначэнні паняццям: якасная рэакцыя; алатропія; галагены; галагеніды; нітраты; сульфаты; фасфаты; карбанаты; сілікаты; арганічныя злучэнні;

умець:

назваць хімічныя элементы металы і неметалы; фізічныя і хімічныя ўласцівасці неметалаў і іх злучэнняў; якасныя рэакцыі на аніёны Cl^- , SO_4^{2-} , CO_3^{2-} ; будаўнічыя матэрыялы;

вызначаць неарганічныя злучэнні (эксперыментальна па якасных рэакцыях);
адрозніваць карбанаты, хларыды і сульфаты (эксперыментальна).

Тэма 4. Металы (17 гадзін)

Становішча металаў у перыядычнай сістэме хімічных элементаў і асаблівасці электроннай будовы іх атамаў.

Простыя рэчывы металы, іх фізічныя ўласцівасці. Паняцце пра сплавы. Ужыванне металаў і сплаваў. Біялагічная роля металаў.

Агульныя хімічныя ўласцівасці металаў: узаемадзеянне з неметаламі, вадой, разбаўленымі кіслотамі, воднымі растворамі солей. Рад актыўнасці металаў.

Паняцце пра карозію жалеза.

Злучэнні металаў: асноўныя аксіды, асновы, амфатэрныя аксіды і гідраксіды, солі.

Якаснае выяўленне катыёнаў кальцыю і барыю ў растворах іх солей.

Паняцце пра жорсткасць вады.

Знаходжанне металаў у прыродзе. Хімічныя спосабы атрымання металаў з іх прыродных злучэнняў: аднаўленне вугляродам, аксідам вугляроду(II), вадародам, металамі.

Паняцце пра электrolіз на прыкладзе расплаву NaCl .

Дэманстрацыі

12. Узоры металаў і сплаваў.

13. Узаемадзеянне металаў з кіслародам, вадой.

14. Якасныя рэакцыі на іоны кальцыю і барыю.

15. Электrolіз раствору хларыду медзі(II).

Лабараторныя доследы

6. Узаемадзеянне металаў з растворамі кіслот.

7. Узаемадзеянне металаў з растворамі солей.

8. Памяншэнне жорсткасці вады.

Практычныя работы

4. Рашэнне эксперыментальных задач па тэме (1 гадзіна).

ПА ВЫНІКАХ ВЫВУЧЭННЯ ТЭМЫ ВУЧНІ ПАВІННЫ:

даваць азначэнні паняццям: рад актыўнасці металаў; сплавы; электrolіз; карозія жалеза, жорсткасць вады;

умець:

назваць фізічныя і хімічныя ўласцівасці металаў і іх злучэнняў; якасныя рэакцыі на катыёны Ca^{2+} і Ba^{2+} ;

вызначаць неарганічныя злучэнні (эксперыментальна па якасных рэакцыях);

ажыццяўляць наступныя віды дзейнасці:

састаўляць ураўненні рэакцый, якія характарызуюць хімічныя ўласцівасці вывучаных злучэнняў;

характарызаваць фізічныя і хімічныя ўласцівасці вывучаных злучэнняў; прычыны карозіі жалеза і магчымасці яе папярэджання;

тлумачыць прычыны жорсткасці вады і спосабы яе ўстаранення.

Тэма 5. Абагульненне ведаў (2 гадзіны)

Хімія вакол нас. Хімія і ахова навакольнага асяроддзя.

ПА ВЫНІКАХ ВЫВУЧЭННЯ ТЭМЫ ВУЧНІ ПАВІННЫ:

характарызаваць ролю хіміі ў паўсядзённым жыцці і рашэнні экалагічных праблем.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ IX КЛАСА

Вучні павінны даваць азначэнні паняццям: электраліты і неэлектраліты; аніён, катыён; рэакцыі з удзелам іонаў, рэакцыі іоннага абмену; якасная рэакцыя; алатропія; галагены; галагеніды; нітраты; сульфаты; фасфаты; карбанаты; сілікаты; арганічныя злучэнні; рад актыўнасці металаў; сплавы; электrolіз; карозія жалеза; жорсткасць вады.

Вучні павінны ўмець:

называць катыёны і аніёны; умовы неабарачальнага праходжання рэакцый іоннага абмену; хімічныя элементы металы і неметалы; фізічныя і хімічныя ўласцівасці металаў, неметалаў і іх злучэнняў; якасныя рэакцыі на катыёны Ca^{2+} і Ba^{2+} ; аніёны Cl^- , SO_4^{2-} , CO_3^{2-} ; будаўнічыя матэрыялы;

вызначаць неарганічныя злучэнні (эксперыментальна па якасных рэакцыях);

адрозніваць ураўненні хімічных рэакцый у малекулярнай і іоннай форме; паняцці: атам, хімічны элемент, простае рэчыва; карбанаты, хларыды і сульфаты (эксперыментальна).

Вучні павінны ажыццяўляць наступныя віды дзейнасці:

запісваць формулу неарганічнага злучэння па назве рэчыва;

састаўляць схемы запаўнення электронамі электронных слаёў атамаў хімічных элементаў першых трох перыядаў перыядычнай сістэмы; ураўненні рэакцый, якія характарызуюць хімічныя ўласцівасці вывучаных злучэнняў; ураўненні акісляльна-аднаўленчых рэакцый і расстаўляць каэфіцыенты метадам электроннага балансу;

характарызаваць хімічныя элементы па становішчы ў перыядычнай сістэме і будове атамаў; фізічныя і хімічныя ўласцівасці вывучаных злучэнняў; прычыны карозіі жалеза і магчымасці яе папярэджання; ролю хіміі ў паўсядзённым жыцці і рашэнні экалагічных праблем;

тлумачыць электраправоднасць раствораў электралітаў; прычыны разнастайнасці і значэнне арганічных рэчываў; прычыны жорсткасці вады і спосабы яе ўстаранення;

аналізаваць вынікі лабараторных доследаў, практычных работ; вучэбную інфармацыю;

ужываць вывучаныя паняцці і законы пры характарыстыцы саставу і ўласцівасцей рэчываў, хімічных рэакцый, спосабаў атрымання рэчываў, рашэнні разліковых задач; правілы бяспечных паводзін пры абыходжанні з рэчывамі, хімічным посудам, лабараторным абсталяваннем і награвальнымі прыборамі;

абыходзіцца з рэчывамі, хімічным посудам, лабараторным абсталяваннем, награвальнымі прыборамі;

праводзіць матэматычныя вылічэнні пры рашэнні разліковых задач; хімічны эксперымент;

карыстацца вучэбным дапаможнікам; інструкцыяй па правілах бяспечных паводзін у хімічным кабінете; інструкцыяй пры выкананні хімічнага эксперыменту.

Колькасць пісьмовых кантрольных работ – 4 (4 гадзіны)

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Мастацтва (айчынная і сусветная мастацкая культура)»
для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. Вучэбны прадмет «Мастацтва (айчынная і сусветная мастацкая культура)» ва ўзаемадзеянні з іншымі гуманітарнымі прадметамі ўносіць важкі ўклад у развіццё духоўна-маральных, эмацыянальных і творчых якасцей асобы; спрыяе самавызначэнню і самарэалізацыі падрастаючага пакалення ў сучасным свеце.

2. Мэта вывучэння вучэбнага прадмета «Мастацтва (айчынная і сусветная мастацкая культура)» – фарміраванне мастацкай культуры асобы ў працэсе творчага асваення свету эстэтычных каштоўнасцей.

3. Дасягненне названай мэты прадугледжвае рашэнне наступных задач:
развіццё каштоўнасцей і маральна-этычных якасцей асобы;
фарміраванне ведаў пра разнастайнасць з’яў у мастацкай культуры;
фарміраванне ўменняў успрымання, інтэрпрэтацыі і ацэнкі мастацкіх твораў;
развіццё эмацыянальна-вобразнага мыслення, творчых здольнасцей;
фарміраванне мастацкага густу і патрэбнасці ў зносінах з творами мастацтва;
пашырэнне вопыту самастойнай мастацка-творчай дзейнасці.

4. У аснову вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Мастацтва (айчынная і сусветная мастацкая культура)» (далей – вучэбная праграма) пакладзены наступныя тэарэтычныя палажэнні:

пра вобразную прыроду мастацтва. Мастацкі вобраз – мэта і вынік мастацка-творчай дзейнасці. Унікальнасць мастацкага вобраза выяўляецца з дапамогай розных сродкаў і матэрыялаў (слова, гук, інтанацыя, рытм, малюнак, колер, пластыка, міміка, мантаж і інш.) і раскрываецца ў працэсе ўспрымання твораў мастацтва, якія маюць яркую эмацыянальна-сэнсавую і каштоўнасцю накіраванасць;

пераемнасць мастацкай адукацыі. Змест вучэбнага прадмета «Мастацтва (айчынная і сусветная мастацкая культура)» грунтуецца на сістэме ведаў, атрыманых вучнямі на ўроках вучэбных прадметаў «Выяўленчае мастацтва», «Музыка», і забяспечвае магчымасць працягваць вывучэнне мастацкай культуры на наступных узроўнях адукацыі;

варыятыўнасць мастацкай адукацыі. Праяўляецца ў прадстаўленні настаўніку шырокіх магчымасцей выбару адукацыйных стратэгий і педагогічнага інструментарыю ў навучанні;

актыўны ўдзел вучняў у мастацка-творчай дзейнасці. Неабходны не толькі пры засваенні сумы ведаў пра вывучаемую мастацкую з’яву, але і ў розных відах практычнай мастацка-творчай дзейнасці, якія ўмацоўваюць сацыяльна-прыкладную ролю вучэбных заняткаў па прадмеце;

дыдактычную мэтазгоднасць. У працэсе пабудовы і канструявання зместу вучэбнага прадмета ўлічваліся агульнадыдактычныя прынцыпы (нагляднасці, паслядоўнасці, культураадпаведнасці, даступнасці, адпаведнасці ўзроставым асаблівасцям вучняў) і прынцыпы педагогікі мастацтва (полімастацкасці, полікультурнасці, дыялагічнай прыроды твора мастацтва).

5. Змест вучэбнай праграмы пабудаваны на аснове кампетэнтнаснага падыходу. З пазіцыі кампетэнтнаснага падыходу ён адрозніваецца большай інтэграванасцю,

каштоўнасна-сэнсавай і практыка-арыентаванай скіраванасцю. Веды, уменні і навыкі застаюцца ў складзе гэтых патрабаванняў, але з мэты адукацыі яны ператвараюцца ў сродак развіцця чалавека, які расце. Якасць кампетэнтнаснай падрыхтоўкі вучня забяспечваецца яго ўключэннем у актыўную мастацка-творчую дзейнасць і вызначаецца па зменах і прыросце ў сацыяльна-асобасным развіцці вучняў.

Змест вучэбнай праграмы для IX класа структураваны ў адпаведнасці з гісторыка-храналагічным прынцыпам, які дазваляе сістэматызаваць ход развіцця мастацкай культуры. Пры гэтым у праграме выдзелены спецыфічныя характарыстыкі кожнай гістарычнай эпохі, а таксама каштоўнасныя асновы розных нацыянальных школ, у тым ліку і беларускай школы на ўсіх этапах яе развіцця.

Мастацка-ілюстрацыйны матэрыял, прапанаваны да вывучэння ў IX класе, структураваны на аснове прынцыпу выдзялення культурных дамінант гістарычных эпох. Дадзены прынцып дазваляе пашырыць магчымасці асваення мастацкіх характарыстык твораў мастацтва, акцэнтуючы ўвагу вучняў не на колькасці помнікаў мастацкай культуры, а на эмацыянальна-вобразным складніку разглядаемых твораў мастацтва.

Рэалізацыя дадзенага прынцыпу магчыма дзякуючы выкарыстанню мастацкіх твораў, адабраных у адпаведнасці:

- з мастацка-эстэтычнымі і каштоўнымі вартасцямі;
- сацыякультурным кантэкстам айчыннай і сусветнай мастацкай культуры;
- тэматыкай вучэбнай праграмы;
- узроставымі асаблівасцямі і магчымасцямі вучняў.

6. Вучэбная праграма для IX класа ўключае наступныя раздзелы: «Мастацкая культура XIX стагоддзя: адкрыцці і супрацьстаянні», «Мастацтва мяжы XIX–XX стагоддзяў», «Мастацкія эксперыменты XX стагоддзя», «Мастацтва савецкай эпохі», «Мастацтва мяжы тысячагоддзяў: новыя формы ў новых рэаліях».

Мастацкая культура беларускіх зямель разглядаецца ў неад’емнай сувязі з сусветнай мастацкай культурай.

Вывучэнне вучэбнага прадмета «Мастацтва (айчынная і сусветная мастацкая культура)» у IX класе прадугледжвае фарміраванне ў вучняў больш глыбокіх уяўленняў пра мастацкія стылі, кірункі, нацыянальныя школы; асваенне больш складаных мастацтвазнаўчых паняццяў; паглыбленне ведаў пра сродкі мастацкай выразнасці; пашырэнне дзейнасці па ўспрыманні і творчай інтэрпрэтацыі мастацкіх твораў.

7. На вывучэнне айчыннай і сусветнай мастацкай культуры ў IX класе тыпавым вучэбным планам агульнай сярэдняй адукацыі адводзіцца 17 гадзін з разліку 1 вучэбная гадзіна на тыдзень. Па змесце тэмы носяць аглядны характар.

Тэмы кожнага з раздзелаў вучэбнай праграмы з’яўляюцца прыкладнымі. У адпаведнасці з логікай пабудовы вучэбнага матэрыялу настаўнік мае магчымасць самастойна вызначаць ключавыя змястоўныя лініі раздзела; выбіраць мастацкія творы, якія адпавядаюць абранай стратэгіі; вызначаць паслядоўнасць іх вывучэння.

Кожная тэма вучэбнай праграмы забяспечана мастацкім матэрыялам у шырокім дыяпазоне. Рэкамендаваны спіс мастацкіх твораў з’яўляецца прыкладным. Настаўнік мае права:

- карэкціраваць спіс твораў мастацтва на падставе мастацкіх пераваг вучняў, тэхнічных і метадычных магчымасцей установы адукацыі;
- вызначаць і вар’іраваць паслядоўнасць і колькасць разглядаемых відаў мастацтва, мастацкіх твораў;
- выбіраць методыку навучання;
- вызначаць мастацка-педагагічныя акцэнты, глыбіню і шырыню спасціжэння мастацкага вобраза.

Пры планаванні вучэбных заняткаў, пры выбары мастацкіх твораў і методык іх вывучэння важна ўлічваць інтарэсы вучняў, якія маюць непасрэдны вопыт наведвання розных краін свету, знаёмства з нацыянальнымі традыцыямі, культурнымі з’явамі і мастацкімі дасягненнямі іншых народаў.

У вучэбнай праграме ўлічваецца жыццёвы вопыт вучняў, прадугледжваецца магчымасць разнастайных форм яго выражэння ў самастойнай мастацка-творчай дзейнасці.

8. Прапанаваныя да кожнай тэмы віды дзейнасці маюць рэкамендацыйны характар.

Прыярытэтнымі формамі атэстацыі з'яўляюцца самастойныя работы і праекты вучняў, у якіх прад'яўляюцца вынікі іх дзейнасці ў працэсе ўспрымання, інтэрпрэтацыі і стварэння мастацкіх твораў.

Важнае месца на вучэбных занятках айчыннай і сусветнай мастацкай культуры займае працэс эмацыянальна-вобразнага ўспрымання мастацкага твора, неабходнай умовай арганізацыі якога з'яўляецца выкарыстанне якасных рэпрадукцый, аўдыя- і відэазапісаў.

Вялікае значэнне для ўспрымання вучнямі твораў мастацтва мае наведванне імі музеяў, мастацкіх галерэй, выстаў, тэатраў, палацава-паркавых комплексаў, запаведнікаў, мастацкіх майстэрняў; арганізацыя экскурсій, сустрэч з яркімі прадстаўнікамі культуры: архітэктарамі, мастакамі, скульптарамі, музыкамі, пісьменнікамі, акцёрамі і інш.

У працэсе навучання настаўнік мае магчымасць вар'іраваць віды ўрокаў (урокі-экскурсіі, вандроўкі, творчыя лабараторыі, турніры і інш.), выкарыстоўваць інфармацыйныя сродкі навучання, шырока прымяняць актыўныя метады навучання, сучасныя адукацыйныя тэхналогіі.

Выкарыстанне тэхналогій навучальных праектаў (даследчых, інфармацыйных, творчых, прыкладных, гульнявых) накіравана на развіццё самастойнасці, асабістай ініцыятывы вучняў. Тэхналогіі навучання ў супрацоўніцтве дазваляць сканструяваць адносіны ўзаемнай адказнасці паміж удзельнікамі адукацыйнага працэсу з дапамогай розных тэхнік рашэння мастацка-камунікатыўных задач. Ужыванне тэхналогій развіцця крытычнага мыслення пашырыць праблемнае поле вучэбных заняткаў, створыць умовы для фарміравання ўласных крытэрыяў ацэнкі мастацкага тэксту, генерыравання і адстойвання ўласных меркаванняў у галіне культуры і антыкультуры.

Апошнія ўрокі вучэбнага года прысвечаны паўтарэнню і падагульненню вывучанага матэрыялу. Падагульняльныя ўрокі могуць праводзіцца з прымяненнем гульнявых тэхналогій (віктарына, конкурс і інш.); у форме прэзентацыі і абароны праектаў (індывідуальных, групавых); у форме дэманстрацыі і абароны партфоліа індывідуальных дасягненняў.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА (17 гадзін)

МАСТАЦКАЯ КУЛЬТУРА XIX СТАГОДДЗЯ: АДКРЫЦЦІ І СУПРАЦЬСТАЯННІ (5 гадзін)

1. Класіцызм і рамантызм: розум і пачуцці (1 гадзіна)

XIX стагоддзе – новы этап у гісторыі еўрапейскай культуры. Класіцызм як афіцыйны стыль у мастацтве XIX стагоддзя. Ідэалы класічнай прыгажосці ў мастацтве Беларусі.

Романтызм: новы погляд на свет. Палеміка рамантыкаў з класіцыстамі. Канфлікт асобы і навакольнага свету ў творах рамантызму. Романтызм у мастацтве Беларусі.

Гутарка на тэму «Твор мастацтва як адлюстраванне эпохі».

Дыскусія на тэму «Сюжэты і вобразы ў мастацтве класіцыстаў і рамантыкаў».

Складанне храналагічнай табліцы «Стылі і напрамкі ў заходнееўрапейскім мастацтве X–XIX стагоддзяў».

Вуснае сачыненне «Мой любімы твор рамантызму».

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Архітэктура (класіцызм): Ж.-Ф. Шальгрэн і інш. Вялікая Трыумфальная арка на плошчы Шарля дэ Голя (Зоркі) ў Парыжы; К. Ф. Шынкель. Стары музей у Берліне;

А. Д. Захараў. Адміралцейства ў Санкт-Пецярбургу; К. І. Росі. Будынак Галоўнага штаба ў Санкт-Пецярбургу; Я. М. Аляксееў, К. Бланк, Дж. Кларк і інш. Палац Румянцавых – Паскевічаў у Гомелі; Дж. Кларк. Петрапаўлаўскі сабор у Гомелі.

Жывапіс (класіцызм): Ж. А. Д. Энгр. Партрэт Напалеона на імператарскім троне; «Аб'яцанне Людовіка XIII»; І. Аляшкевіч. «Партрэт маладой жанчыны»; «Партрэт князя А. А. Чартарыйскага»; «Анцівох і Стратоніка»; І. Хруцкі. Партрэты і нацюрморты (на выбар).

Скульптура (класіцызм): Б. Торвальдсен. «Ганімед, які корміць Зеўсавага арла»; І. П. Мартас. Помнік Мініну і Пажарскаму.

Жывапіс (рамантызм): Э. Дэлакруа. «Свабода, якая вядзе народ»; «Разня на Хіясе»; «Ладдзя Дантэ»; «Паляванне на львоў у Марока»; Т. Жэрыко. «Плыт «Медузы»»; «Афіцэр конных егераў імператарскай гвардыі, які ідзе ў атаку»; «Скачкі ў Эпсومه»; Ф. Гоя. «Партрэт донны Ісабэль дэ Порсель», «Расстрэл паўстанцаў у ноч 3 мая 1808 года»; «Калос (Паніка)»; К. Брулоў. «Апошні дзень Пампеі»; «Вершніца»; В. Ваньковіч. Партрэт А. Міцкевіча на скале Аю-Даг; «Партрэт Караля Ліпінскага»; І. Айвазоўскі. «Дзявяты вал» (ці інш.); Я. Дамель. «Павел I вызваляе Тадэвуша Касцюшку з няволі»; Я. Сухадольскі. «Начны штурм крэпасці Ахалцых 15 жніўня 1828 года».

2. Рамантызм у музыцы: энцыклапедыя пачуццяў (1 гадзіна)

Лірыка як вядучая эмацыянальная сфера ў музыцы рамантызму. Асноўныя тэмы і жанры ў музыцы рамантызму.

Найбуйнейшыя прадстаўнікі музычнага рамантызму ў Еўропе. Рамансава-песенная творчасць у Расіі. Першая беларуская нацыянальная опера.

Гутарка «Характэрныя рысы музыкі рамантызму».

Параўнанне вобраза рамантычнага героя ў музычных і жывапісных творах.

Праект-даследаванне «Музычныя мініяцюры: разнастайнасць тэм і жанраў».

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Музыка: Ф. Шуберт. Сімфонія № 8 сі мінор «Няскончаная» (1-я ч.); Серэнада са зборніка «Лебядзіная песня»; «Музычны момант» (оп. 94 № 3 фа мінор); «Ave Maria» (Трэцяя песня Элен з цыкла песень на вершы В. Скота); Р. Шуман. Цыкл «Карнавал» (п'есы на выбар); Ф. Шапэн. Прэлюдыі (№ 4 мі мінор, № 20 до мінор); Накцюрны (оп. 9 № 2 Мі бемоль мажор, оп. 48 № 1 до мінор); Паланэз (оп. 40 № 1 ля мажор); Вальсы (оп. 69 № 1 ля бемоль мажор, оп. 64 № 2 до дыез мінор); Балада № 1 соль мінор; Балада № 2 фа мажор; Ф. Мендэльсон. «Песні без слоў» (на выбар); А. А. Аляб'еў, А. Л. Гурыл'еў, А. Я. Варламаў. Рамансы (на выбар); А. І. Абрамовіч. Фартэпіянная паэма «Беларускае вяселле»; С. Манюшка. Раманс «Залатая рыбка»; Опера «Сялянка» («Ідылія») (лібрэта В. І. Дуніна-Марцінкевіча).

3. Рэалізм: чалавек у рэаліях соцыуму (1 гадзіна)

Паняцце «рэалізм». Вытокі рэалізму ў мастацтве. Асноўныя тэмы і жанры ў мастацтве рэалізму.

Адлюстраванне аб'ектыўнага погляду ў выяўленчым мастацтве заходнееўрапейскіх мастакоў. Шэдэўры рускага рэалізму.

Рэалістычныя тэндэнцыі ў беларускім мастацтве. К. І. Русецкі і ідэалізацыя вобраза «простага чалавека». Сталы рэалізм у творчасці Н. Ю. Сілівановіча. Пейзажы А. Г. Гараўскага.

Гутарка «Праявы рэалізму ў творах выяўленчага мастацтва».

Параўнанне тэматыкі жывапісу XVIII і XIX стагоддзяў.

Стварэнне віртуальнага музея «Мастакі-перасоўнікі» (ці інш.).

Параўнанне трактоўкі вобраза чалавека ў творах рамантызму і рэалізму.

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Вывяўленчае мастацтва: Г. Курбэ. «Сяляне з Флажы, якія вяртаюцца з кірмашу ў Арнане»; А. Дам'е. «Прачка»; Ж.-Ф. Міле. «Анжэлус (Вячэрні звон)»; «Сейбіт»; Т. Русо. «Від у ваколіцах Гранвіля»; В. Лейбль. «Тры жанчыны ў царкве»; В. Р. Пярэў. «Чаяванне ў Мыцішчах, каля Масквы»; «Паляўнічыя на прывале»; «Птушкалоў»; І. Я. Рэпін. «Бурлакі на Волзе»; «Хрэсны ход у Курскай губерні»; І. І. Шышкін. «Жыта» (ці інш.); В. І. Сурыкаў. «Раніца стралецкай кары»; «Баярыня Марозава»; К. І. Русецкі. «Жняя»; «Вербная нядзеля»; Н. Ю. Сілівановіч. «Дзеці ў двары»; «Салдат з хлопчыкам»; «Пастух са Свянцяншчыны».

4. Рэалізм у музыцы: жыццё ва ўсіх праявах (1 гадзіна)

Рэалізм у заходнееўрапейскай музыцы XIX стагоддзя. Прастата і даступнасць музычнай мовы, праўдзівасць музычных характараў. Рэалістычная музычная драма Дж. Вердзі. «Кармэн» Ж. Бізэ – вяршыня опернага рэалізму.

Рэалізм у творчасці кампазітараў «Магутнай кучкі». Сімфанічная драма П. І. Чайкоўскага.

Гутарка «Рамантызм і рэалізм у музыцы: асноўныя адрозненні».

Дыскусія «Музычны псіхалагізм П. І. Чайкоўскага».

Праект-даследаванне «Жанр оперы ў музыцы рэалізму».

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Музыка: Дж. Вердзі. Опера «Травіята» (застольная песня «Высока падымем усе кубак веселасці» з I дз.; арыя Віялеты «Бывайце вы навекі» з III дз.); Ж. Бізэ. Опера «Кармэн» (хабанэра Кармэн «У каханні, як у пташкі, крылы» з I дз.; сэгідылья Кармэн «Там, каля Севілы» з I дз.; арыёза Хазэ з II дз.; сцэна варажбы з III дз.); М. П. Мусаргскі. Цыкл «Дзіцячая» (на выбар); «Песня пра блыху»; Опера «Барыс Гадую» (сцэна каля сабора Васіля Блажэннага з IV дз.); А. П. Барадзін. Сімфонія № 2 «Волатаўская» (ч. 1); Опера «Князь Ігар» (Палавецкія скокі з II дз.); А. С. Даргамыжскі. Раманс «Стары капрал»; П. І. Чайкоўскі. Сімфонія № 6 «Патэтычная» (ч. 4); Опера «Пікавая дама» (арыя Германа «Што наша жыццё? Гульня!» з III дз.).

5. Яркасць і непасрэднасць уражанняў імпрэсіяністаў (1 гадзіна)

Перадумовы ўзнікнення імпрэсіянізму. Паняцце «імпрэсіянізм». Папулярныя тэмы і сюжэты ў мастацтве імпрэсіянізму. Навізна прыёмаў і сродкаў мастацкай выразнасці ў выяўленчым мастацтве. Імпрэсіянізм у музычным мастацтве.

Гутарка «Асаблівасці тэхнікі мастакоў-імпрэсіяністаў».

Музычнае і паэтычнае ілюстраванне твораў мастакоў-імпрэсіяністаў.

Параўнанне вобразаў прыроды і чалавека ў жывапісе перасоўнікаў і імпрэсіяністаў.

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Жывапіс: Э. Манэ. «Бар у «Фалі-Бержэр»»; К. А. Манэ. Серыя «Руанскі сабор»; «Уражанне. Уыход сонца»; «Бульвар Капуцынак у Парыжы»; «Вуліца Мантаргёй, свята 30 чэрвеня 1878 г.»; «Прагулка па скалах Пурвіля»; серыя пейзажаў «Японскі масток» (на выбар); П. А. Рэнуар. «Дзве сястры (На тэрасе)»; «Партрэт актрысы Жанны Самары»; «Дзяўчына з веерам»; Э. Дэга. «Блакітныя танцоўшчыцы»; «Танцоўшчыцы на рэпетыцыі»; «Зорка (Танцаўшчыца на сцэне)»; А. Сіслей. «Снег у Лувесьене»; К. Пісаро. «Бульвар Манмартр у Парыжы»; «Оперны праезд у Парыжы».

Музыка: К. Дэбюсі. Цыкл «Накцюрны» (на выбар); Сімфанічны эскіз «Мора»; Прэлюдыі (на выбар); М. Равель. Фартэпіяны цыкл «Адлюстраванні» (на выбар); «Балеро».

МАСТАЦТВА МЯЖЫ ХІХ–ХХ СТАГОДДЗЯЎ (3 гадзіны)

6. Мадэрн: пошук новага ў спазнаным (1 гадзіна)

Ідэі і напрамкі мадэрну. Нацыянальныя праявы мадэрну: ар-нуво, югендштіль, сэцэсія. Асноўныя крыніцы творчасці майстроў мадэрну.

Мадэрн у архітэктуры: В. Арта, Ч. Р. Макінтош, А. Гаўдзі. Праява мадэрну ў жывапісе – Г. Клімт. Мадэрн у дэкаратыўна-прыкладным мастацтве: У. Морыс, Р. Лалік, Л. К. Тыфані. Развіццё часопіснай і кніжнай графікі.

Мадэрн у музыцы: новая музычная мова А. Скрабіна.

Гутарка «Мадэрн і прыгажосць: агульныя падыходы».

Праект «Упрыгожанне ў стылі Рэнэ Лаліка», «Вітраж у стылі Тыфані» і інш.

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Архітэктура: Ё. Ольбрых. Дом Сецэсіёна ў Вене; Ж. Лавірот. Дом Лавірата ў Парыжы; А. Гаўдзі. Дом Батльё; Дом Міла; Сабор Святой Сям'і; Парк Гуэль у Барселоне; В. Арта. Дом прафесара Таселя ў Бруселі; Гасцёўня атэля ван Этвеле; Ч. Р. Макінтош. Мастацкая школа ў Глазга; Ф. Шэхтэль. Асабняк С. П. Рабушынскага ў Маскве.

Жывапіс: Г. Клімт. Пано «Дрэва жыцця».

Графіка: А. Муха. Серыя «Поры года»; «Мастацтва» («Танец», «Паэзія»); О. Бёрдслі. Ілюстрацыі і вокладкі да друкаваных выданняў (на выбар).

Дэкаратыўна-прыкладное мастацтва: Г. Абрывст. Пано «Удар бізуна»; Мазаіка базілікі Сакрэ-Кёр у Парыжы; У. Морыс. Дызайн габеленаў, шпалер; Ч. Р. Макінтош. Вітражы; Л. К. Тыфані. Вітражы, лямпы; Р. Лалік. Ювелірныя ўпрыгожанні.

Музыка: А. М. Скрабін. «Паэма экстазу» (фрагмент); Цыкл «24 прэлюдыі для фартэпіяна» (прэлюдыі № 5 Рэ мажор, № 10 до-дyez мінор, № 14 мі бемоль мінор).

7. Сярэбраны век рускай культуры (1 гадзіна)

Асноўныя ідэі мастацтва сімвалізму. Сувязь сімвалізму і мадэрну ў мастацтве. Асаблівае значэнне формы, колеру, гуку ў творах розных відаў мастацтва.

Дзейнасць мастакоў творчага аб'яднання «Свет мастацтва».

Міжнародны мастацкі праект «Рускія сезоны». Балет-казка «Жар-птушка» І. Стравінскага.

Роля К. Станіслаўскага і У. Неміровіча-Данчанкі ў станаўленні Маскоўскага Мастацкага тэатра.

Гутарка на тэму «Асаблівасці стылю мадэрн у мастацтве Расіі».

Дыскусія «Тэатральнасць музыкі Ігара Стравінскага».

Выкананне эскіза касцюма казачнага персанажа (на выбар) у стылі мадэрн.

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Жывапіс: В. А. Сяроў. «Дзяўчынка з персікамі»; «Выкраданне Еўропы»; М. А. Урубель. «Дэман, які сядзіць»; «Мікула Селянінавіч»; «Шасцікрылы серафім»; «Пан»; А. М. Бенуа. «Прагулка караля»; Л. С. Бакст. «Старажытны жыхар»; К. А. Сонаў. «Язычок Каламбіны»; К. А. Каровін. «Кветкі і садавіна»; «Прыстань у Гурзуфе».

Графіка: Я. Я. Лансерэ, І. Я. Білібін. Ілюстрацыі да друкаваных выданняў (на выбар); А. М. Бенуа. Ілюстрацыі да паэмы А. С. Пушкіна «Медны коннік».

Дэкаратыўна-прыкладное мастацтва: М. А. Урубель. Дэкаратыўная мадэль.

Сцэнаграфія: Л. С. Бакст. Эскізы касцюмаў і дэкарацый да балетаў «Спячая прыгажуня», «Жар-птушка»; А. М. Бенуа. Эскізы касцюмаў і дэкарацый да балета «Пятрушка»; А. Я. Галавін. Эскізы дэкарацый да балета «Жар-птушка».

Музыка: С. В. Рахманінаў (на выбар); І. Ф. Стравінскі. Балеты «Жар-птушка», «Пятрушка» (фрагменты).

8. Мастацтва Беларусі мяжы XIX–XX стагоддзяў (1 гадзіна)

Адраджэнне гістарычных традыцый у вобразах храмаў, сядзіб, грамадскіх будынкаў. Стыль мадэрн у архітэктуры.

Рамантычнае і рэалістычнае адлюстраванне рэчаіснасці ў жывапісе. Жанрава-тэматычная разнастайнасць жывапісу. Культурна-гістарычная спадчына ў беларускай графіцы.

Напалеон Орда – мастак і кампазітар. Ігнат Буйніцкі: нараджэнне беларускага тэатра.

Гутарка «Своеасаблівае беларускае архітэктуры на мяжы XIX–XX стагоддзяў» («Тэмы і жанры ў беларускім жывапісе»), «Вобраз чалавека ў мастацтве графікі».

Віртуальная экскурсія ў Нацыянальны мастацкі музей Рэспублікі Беларусь.

Падрыхтоўка прэзентацыі «Сюжэты і вобразы ў мастацтве беларускіх мастакоў».

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Архітэктура: Г. Шахт. Царква Успення Прасвятой Багародзіцы ў в. Сар’я Верхнядзвінскага р-на Віцебскай вобл.; А. Гойбель. Касцёл Святога Антонія Падуанскага ў Паставах Віцебскай вобл.; П. П. Мяркулаў. Сабор Уваскрэсення Хрыстова ў Барысаве; Р. Р. Марфельд. Капліца-пахавальня Святаполк-Мірскіх у г. п. Мір Карэліцкага р-на Гродзенскай вобл.; В. А. Шротэр. Дваранская сядзіба ў а. г. Чырвоны Бераг Жлобінскага р-на Гомельскай вобл.; П. Г. Камбураў. Будынак Магілёўскага драматычнага тэатра.

Жывапіс: В. К. Бялыніцкі-Біруля. «Веснавыя воды»; «Квітнеючы сад»; «Сакавік»; Ф. Э. Рушчыц. «Ля касцёла»; «Старое гняздо»; К. Д. Альхімовіч. «Пахаванне Гедыміна»; «На этапе»; Ю. Пэн. «Стары кравец».

Графіка: А. І. Каменскі. «Сустрэча ў пушчы»; С. С. Богуш-Сестранцэвіч. «Цыгане»; Н. Орда (на выбар).

Музыка: Н. Орда. Паланэз «Паўночная зорка».

МАСТАЦКІЯ ЭКСПЕРЫМЕНТЫ XX СТАГОДДЗЯ (4 гадзіны)

9. Кубізм і абстракцыянізм: змяшанне фарбаў і форм (1 гадзіна)

Авангард: рэвалюцыя ў мастацтве.

Кубізм: імкненне да «драбнення» формы. Ілюзорнасць у перадачы прадметаў рэчаіснасці. Кубістычны «калаж». Лепка формай і святлом у скульптуры. Праява кубізму ў графіцы.

Асаблівае мастацкай мовы абстракцыянізму: геаметрычныя формы, лініі, кропкі.

Гутарка на тэму «Колер у мастацтве кубізму і абстракцыянізму».

Выкананне плаката ў стылістыцы Пабла Пікаса.

Выкананне калажу на вольную тэму (матэрыял і тэхніка на выбар) у стылістыцы кубізму.

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Жывапіс (кубізм): Р. Дэланэ. «Эйфелева вежа»; Ж. Брак. «Шкляны графін і газета»; Ф. Лежэ. «Ключы»; П. Пікаса. «Тры музыкі»; «Партрэт Амбруаза Валара»; «Скрыпка і вінаград»; «Кларнет і скрыпка».

Дэкаратыўна-прыкладнае мастацтва (кубізм): П. Пікаса. «Сава»; «Галава Фаўна».

Графіка (кубізм): П. Пікаса. Плакат 1-га Сусветнага кангрэса прыхільнікаў міру ў Парыжы.

Скульптура (кубізм): В. Цадкін. «Нараджэнне форм».

Абстракцыянізм у жывапісе: В. В. Кандзінскі. «Кампазіцыя VIII. № 260»; «Імпразізацыя. Летуценнае»; П. Мандрыян. «Кампазіцыя з чырвоным, чорным, сінім, жоўтым і шэрым»; К. С. Малевіч. «Чорны квадрат»; «Супрэматызм»; «Чорны крыж».

Абстракцыянізм у скульптуры: Г. Мур. «Авал з кропкамі».

10. Экспрэсіянізм і сюррэалізм: мастацтва будучыні (1 гадзіна)

Мастацтва экспрэсіянізму ў жывапісе і музыцы: трагізм успрымання свету і прадчуванне глабальных катастроф. Скажэнне і завастрэнне форм як асноўны прыём стварэння экспрэсіі.

Сюррэалізм у мастацтве: сінтэз ідэй і мастацкіх прыёмаў. Творчасць Сальвадора Далі. Мікалай Селяшчук – беларускі Далі.

Гутарка «Унікальныя прыёмы экспрэсіянізму ў жывапісе, музыцы, кіно».

Дыскусія на тэму «Наватарства сюррэалістаў: знешнія эфекты».

Праект-даследаванне «Мікалай Селяшчук – беларускі Далі».

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Экспрэсіянізм у жывапісе: Э. Л. Кірхнер. «Вуліца Берліна»; Э. Нольдэ. «Сад кветак»; Ф. Марк. «Сіні конь»; «Лёсы жывёл»; П. Клее. «Дом, які верціцца»; О. Какошка. «Салодкі сон».

Экспрэсіянізм у графіцы: Э. Мунк. «Крык»; К. Кольвіц. Цыкл «Сялянская вайна» (на выбар).

Экспрэсіянізм у скульптуры: Э. Барлах. Помнік загінуўшым «Злітуйцеся!».

Экспрэсіянізм у музыцы (фрагменты): А. Шонберг. Монадрама «Чаканне»; Б. Бартак. Фартэпіяны цыкл «Мікракосмас» (мініяцюры на выбар); «Варварскае алегра» («Allegro barbaro»).

Сюррэалізм у жывапісе: С. Далі. «Галатэя сфер»; «Нязменнасць памяці (Мяккі гадзіннік)»; «Уверцюра падманкі»; «Сланы»; М. М. Селяшчук. «Святочныя забавы»; «Калядная раніца».

Сюррэалізм у скульптуры: А. Джакамеці. «Галава».

Сюррэалізм у мастацтве дызайну: М. Опенгейм. Футравы чайны прыбор; С. Далі. Канапа ў форме вуснаў.

11. Парыжская школа. Геніі жывапісу з Беларусі (1 гадзіна)

Парыж – эпіцэнтр мастацкіх адкрыццяў пачатку XX стагоддзя. Творчая атмасфера парыжскай школы.

Амедэа Мадыльяні: лаканічнасць і выразнасць мовы.

Эмацыянальная выразнасць работ Хаіма Суціна. Чараўнік і казачнік Марк Шагал.

Гутарка «Асаблівасці мастацкай мовы Амедэа Мадыльяні».

Праект «Віртуальная выстава беларускіх мастакоў парыжскай школы» (групавая работа).

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

А. Мадыльяні. «Партрэт Жанны Эбютэрн»; «Партрэт Хаіма Суціна»; «Аліса»; Х. Суцін. «Рыбы і памідоры»; «Партрэт Мадлен Кастэн»; «Дарога ў Кань-сюр-Мер»; «Аўтапартрэт»; «Чырвоныя гладыёлусы»; М. Шагал. «Я і вёска»; «Аўтапартрэт з сямю пальцамі»; «Скрыпач»; Распіс плафона Гранд-опера ў Парыжы; П. Крэмень. «Гарадскі пейзаж»; М. Кікоін. «Ваза з кветкамі»; Ф.-Ш. Царфін. «Паўдзённы пейзаж».

12. Эксперыменты ў музыцы і кіно XX стагоддзя (1 гадзіна)

Масавая музычная культура. Джаз як сінтэз еўрапейскіх і афраамерыканскіх музычных традыцый. Творчасць Дж. Гершвіна. Роля групы «The Beatles» у станаўленні рок-музыкі.

Дакладнасць атмасферы і ўнутранага свету чалавека: італьянскі неарэалізм. Жанрава-тэматычныя эксперыменты ў французскім кінематографе.

Гутарка «Джаз у сучаснай музычнай культуры», «Італьянскі неарэалізм: сродкі кінавыразнасці».

Дыскусія «Рок-музыка: ад андэграўнду да канцэртаў на стадыёнах».

Выкананне постара (вокладкі пласцінкі, дыска, часопіса) на тэму аднаго з кінашэдэўраў XX стагоддзя.

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Джаз: Л. Армстранг. Кампазіцыі (на выбар); Дж. Гершвін. «Рапсодыя ў стылі блюз» («Блакітная рапсодыя»); Опера «Поргі і Бес» (Калыханка Клары «Summertime» у выкананні Луі Армстранга і Элы Фіцджэральд).

Рок-музыка: «The Beatles». Кампазіцыі «Michelle»; «Yesterday».

Экранныя мастацтвы (фрагменты): В. дэ Сіка. «Выкрадальнікі веласіпедаў»; Ф. Капра. «Гэта цудоўнае жыццё»; Ж. Дэмі. «Шэрбурскія парасоны».

Кінамузыка: фрагменты (на выбар).

МАСТАЦТВА САВЕЦКАЙ ЭПОХІ (3 гадзіны)

13. Станаўленне мастацтва савецкай эпохі (1 гадзіна)

Уплыў савецкай ідэалогіі на мастацтва. Агітацыйна-масавы характар мастацтва. Новыя тэмы і сродкі выразнасці.

Новыя вехі ў развіцці авангарда: тэатралізаваныя масавыя прадстаўленні. Станаўленне сацыялістычнага рэалізму. Станоўчы вобраз героя ў мастацтве.

Масавая песня як знак і прымета эпохі. «Саветызацыя» тэатра. Стварэнне савецкай кінаіндустрыі.

Гутарка «Рэвалюцыя і мастак: надзеі і расчараванні».

Выкананне прэзентацыі «Партрэтная галерэя скульптурных выяў дзеячаў культуры савецкай эпохі 20–30-х гадоў».

Эскіз рэкламы прадмета (на выбар) у стылістыцы савецкага плаката.

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Архітэктура: У. Г. Шухаў. Вежа радыёстанцыі імя Камінтэрна; У. Я. Татлін. Вежа III Інтэрнацыянала; К. С. Мельнікаў. Дом культуры імя І. В. Русакова ў Маскве; І. У. Жалтоўскі. Жылы дом на вул. Махавой у Маскве; Бр. Весніны. Праект Палаца працы.

Жывапіс: Б. М. Кустодзіеў. «Большавік»; М. З. Шагал. «Мір хацінам, вайна палацам»; Я. М. Чапцоў. «Пасяджэнне сельскай ячэйкі»; А. М. Родчанка (на выбар).

Графіка: Плакаты (на выбар).

Скульптура: В. І. Мухіна. «Сялянка»; «Рабочы і калгасніца»; «Будаўнік»; І. Д. Шадр. «Сейбіт»; «Рабочы»; «Чырвонаармеец»; «Селянін».

Дэкаратыўна-прыкладное мастацтва: Рэвалюцыйны фарфор (на выбар).

Музыка (фрагменты): А. М. Аўраамаў. «Сімфонія гудкоў»; А. В. Масалоў. Сімфанічны эпізод «Завод. Музыка машын» (з балета «Сталь»); Песні І. В. Дунаеўскага, А. В. Аляксандрава, Д. Д. Шастаковіча, М. У. Багаслоўскага і інш. (на выбар).

Экранныя мастацтвы (фрагменты): Р. В. Аляксандраў. «Цырк»; «Светлы шлях»; С. М. Эйзенштэйн. «Браняносец «Пацёмкін»»; Дзіга Вертаў. «Чалавек з кінаапаратам».

14. Паміж традыцыяй і авангардам:

мастацтва Беларусі 1920–1930-х гадоў (1 гадзіна)

Развіццё мастацкай культуры Беларусі 1920–1930-х гадоў у кантэксце нацыянальных традыцый.

Новая мастацкая мова М. М. Філіповіча: мадэліраванне колерам. Прыгажосць роднай зямлі ў творах С. Ю. Жукоўскага і У. М. Кудрэвіча. Маляваныя дываны (маляванкі) А. Кіш. Фантастычны свет Я. Н. Драздовіча. Партрэтная галерэя: З. І. Азгур.

Віцебская мастацкая школа.

Гутарка «Мастацтва Беларусі 1920–1930-х гадоў: традыцыі і эксперыменты».

Дыскусія «Дарога ў прафесійнае мастацтва Беларусі ў 1920–1930-я гады».

Творчы праект «Гістарычныя асобы ў творах мастацтва беларускіх мастакоў 1920–1930-х гадоў».

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Жывапіс: М. М. Філіповіч. «Карагод»; «Жанчына ў намітцы»; Ілюстрацыі да беларускіх народных казак; У. М. Кудрэвіч. «Беларуская вёска»; «Раніца вясны»; С. Ю. Жукоўскі. «Ручай у хвойным лесе»; Я. Н. Драздовіч. «Від пад кольцам на планеце Сатурн»; «Сустрэча вясны на Сатурне»; «Усяслаў Полацкі»; Я. М. Кругер. «Партрэт Я. Купалы»; М. В. Дабужынскі. «Віцебск»; В. М. Ермалаева. «Супрэматычная пабудова (эскіз святочнага афармлення Віцебска)»; П. А. Сергіевіч. «Шляхам жыцця», «Беларусы».

Графіка: С. Юдовін. «Віцебск»; А. М. Тычына. «Стары Мінск»; «Плошча Свабоды»; А. А. Астаповіч. «Вуліца ў вёсцы».

Дэкаратыўна-прыкладное мастацтва: А. Кіш. Маляваныя дываны (на выбар); Я. Н. Драздовіч. Маляваныя дываны (на выбар); М. М. Філіповіч. Керамічныя цацкі «Дудар», «Цымбаліст», «Сялянскі хлопчык».

Скульптура: А. В. Грубэ. «Праца. Тачачнік»; А. А. Бембель. Рэльефы ў Доме ўрада ў Мінску; З. І. Азгур. Партрэты Янкі Купалы, Якуба Коласа.

15. Мастацтва пра вайну: музы не маўчалі (1 гадзіна)

Асноўныя эмацыянальныя лініі мастацкіх твораў ваенных гадоў: нянавісьць да ворага, туга па блізкіх, стойкасць і аптымізм народа, які змагаецца.

Асэнсаванне ваеннага вопыту ў мастацкіх творах пасляваеннага перыяду.

Гутарка «Мастацкія вобразы, народжаныя вайной».

Падрыхтоўка літаратурна-музычнай кампазіцыі «Музы не маўчалі на вайне».

Праект-даследаванне «Тэма вайны ў гісторыі маёй сям'і» (групавая работа).

Падрыхтоўка тэматычнага вечара «Вайна: погляд з ХХІ стагоддзя».

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Жывапіс: А. А. Пластаў. «Фашыст праяцеў»; А. А. Дайнека. «Абарона Севастопаля»; «Ускраіна Масквы»; К. Ф. Юон. «Парад на Чырвонай плошчы 7 лістапада 1941 года»; С. В. Герасімаў. «Маці партызана»; Б. М. Няменскі. «Маці»; А. Д. Шыбнёў. «Палонных вядуць»; А. І. Лактыёнаў. «Ліст з фронту»; Ю. М. Няпрынцаў. «Адпачынак пасля бою»; Б. С. Угараў. «Ленінградка (У сорок першым)»; В. В. Волкаў. «Вызваленне Мінска. 3 ліпеня 1944 года»; П. А. Крываногоў. «Абаронцы Брэсцкай крэпасці»; І. В. Ахрэмчык. «Абаронцы Брэсцкай крэпасці»; Л. Д. Шчамялёў. «Маё нараджэнне»; М. А. Савіцкі. Серыя «Лічбы на сэрцы».

Графіка: Плакаты (на выбар).

Скульптура: Мемарыяльны комплекс «Брэсцкая крэпасць-герой»; Мемарыяльны комплекс «Прарыў» ва Ушацкім раёне Віцебскай вобл.; Мемарыял ахвярам гітлераўскага генацыду «Яма» ў Мінску; Ф. Д. Фівейскі. «Мацней за смерць».

Музыка: Д. Д. Шастаковіч. Сімфонія № 7 «Ленінградская» (ч. 1, эпізод нашэсця); С. С. Пракоф'еў. Кантата «Аляксандр Неўскі» (ч. 4 «Уставайце, людзі рускія»); Музыкальныя кампазіцыі на тэму вайны ў выкананні Л. М. Гурчанка (кампазіцыя «Песні вайны»), ансамбля «Песняры» (кампазіцыя «Праз вайну»), вакальнай групы «Чысты голас» (кампазіцыя «На вайне як на вайне») і інш.; Д. Б. Кабалеўскі. Рэквіем на вершы Р. Раждзественскага (Уступ «Памятайце», «Нашы дзеці»).

Экранныя мастацтвы (фрагменты): Л. Д. Лукаў. «Два байцы»; С. Ф. Бандарчук. «Лёс чалавека»; Р. Н. Чухрай. «Балада пра салдата»; А. А. Таркоўскі. «Іванава дзяцінства»; В. Ц. Тураў. «Я родам з дзяцінства»; І. М. Дабралюбаў. «Іван Макаравіч».

МАСТАЦТВА МЯЖЫ ТЫСЯЧАГОДДЗЯЎ:
НОВЫЯ ФОРМЫ Ў НОВЫХ РЭАЛІЯХ (2 гадзіны)

16. Сучаснае мастацтва – мастацтва будучыні (1 гадзіна)

Паняцце «постмадэрнізм». Цытатнасць і іронія як асноўныя праявы постмадэрнізму. Высокатэхналагічныя магчымасці стварэння эфекту праўды і выдумкі.

Відовішчы характар мастацтва: папулярнае мастацтва і аптычныя ілюзіі. Перформанс і інсталяцыя: мастацтва для ўсіх.

Дыскусія на тэму «Што ў мастацтве першаснае – ідэя або форма?».

Выкананне інсталяцыі на вольную тэму (матэрыял на выбар).

Падрыхтоўка сцэнарыя перформанса на тэму «Я выбіраю здаровы лад жыцця», «Скажы «не» шкодным звычкам» ці інш.

Прыкладны мастацка-ілюстрацыйны матэрыял

Архітэктура: П. Блом. Кубічныя дамы ў Ротэрдаме; Ф. Геры. Канцэртная зала Уолта Дысней ў Лос-Анджэлесе; К. Кума. Будынак шоу-рума M2 у Токіа; Прыклады экаархітэктуры (на выбар); Медыяфасады (на выбар) і/ці інш.

Выяўленчае мастацтва: Э. Уорхал. «Мэрылін Манро»; «Бляшанка супу Кэмпбэл»; В. Вазарэлі. «Вега-200»; «Зялёная і аранжавая кампазіцыя» і/ці інш.

Скульптура: Э. Грыгорску. Помнік паэту Міхаю Эмінеску ў Анешці; Б. Каталана. «Вялікі Ван Гог» з серыі «Вандроўнікі (Падарожнікі)» і/ці інш.

Перформанс, інсталяцыі, арт-аб'екты: Ё. Бойс. 7000 дубоў (акцыя 1982 года); Т. Гайтан. Хайдэльбергскі праект у Дэтройце; К. Ольдэнбург. «Лыжка-мост і вішня»; Дж. Кейдж. Кампазіцыя «4'33''» («Чатыры мініуты трыццаць тры секунды цішыні»); Ж. Пленса. Скульптура «Дом ведаў»; Т. Янсен. Серыя «Пляжныя звяры»; С. Кнап. Светлавыя карціны і/ці інш.

17. Мастацтва Беларусі мяжы тысячагоддзяў (1 гадзіна)

Нацыянальная свядомасць беларускага народа як вядучая тэма мастацтва Беларусі постсавецкага перыяду.

Архітэктура: вобразы-сімвалы новай эпохі. Нацыянальны каларыт у выяўленчым мастацтве. Гістарычныя традыцыі і авангард.

Новыя гукавыя светлы ў музычнай культуры Беларусі. Беларускі кінематограф.

Гутарка «Сімвалы беларускай культуры ў мастацтве мяжы тысячагоддзяў».

Выкананне фатаграфіі на тэму «Прыгажосць звычайнага».

Выкананне прэзентацыі на тэму «Мастацтва Беларусі ў асобах».

Мастацка-ілюстрацыйны матэрыял на выбар настаўніка.

ГЛАВА 3

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

У выніку засваення зместу вучні павінны:

мець уяўленне:

пра асаблівасці развіцця мастацтва XIX – пачатку XXI стагоддзя;

асаблівасці развіцця нацыянальнай культуры XIX – пачатку XXI стагоддзя;

ведаць:

змест паняццяў «рамантызм», «рэалізм», «імпрэсіянізм», «мадэрн», «постмадэрнізм»;

асноўныя сродкі мастацкай выразнасці ў розных відах мастацтва і асаблівасці іх увасаблення ў рамках вывучаемага часавага перыяду;

асноўныя творы мастацтва ў рамках вывучаемага часавага перыяду;

умець:

суадносіць мастацкія творы з вывучаемым гістарычным перыядам;

параўноўваць мастацкія творы розных відаў (стыляў, напрамкаў) мастацтва;

выказваць і абгрунтоўваць свае адносіны да твора мастацтва;

выяўляць асацыятыўныя сувязі мастацкага твора з жыццядзейнасцю чалавека, навакольным светам;

увасабляць мастацкі вобраз у розных відах мастацка-творчай дзейнасці;

валодаць:

навыкамі пошуку і крытычнага адбору мастацтвазнаўчай інфармацыі ў крыніцах рознага тыпу;

мінімальнымі навыкамі аналізу і інтэрпрэтацыі твора мастацтва: для арыентацыі ў культурнай спадчыне мінулага і сучаснасці; арганізацыі свайго вольнага часу; самастойнай мастацкай творчасці.

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова

Міністэрства адукацыі

Рэспублікі Беларусь

29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца»
для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. Асноўнай мэтай вучэбнага прадмета «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» з’яўляецца фарміраванне асноў кампетэнтнасці вучняў у розных сферах працоўнай, гаспадарча-бытавой, канструктарска-тэхналагічнай дзейнасці, тэхнічнай і мастацкай творчасці, якая спрыяе сацыялізацыі асобы ў сучасных сацыяльна-эканамічных умовах.

2. Рэалізацыя гэтай мэты прадугледжвае рашэнне вучэбных, развіцёвых і выхаваўчых задач:

фарміраванне ведаў, уменняў і навыкаў у працэсе выканання розных відаў вучэбна-пазнавальнай і працоўнай дзейнасці (тэхналагічных аперацый) па апрацоўцы матэрыялаў, тэхнічнай і мастацкай творчасці, рамонтных работах у быццё;

фарміраванне асноў графічнай і тэхналагічнай пісьменнасці, уменняў эканомна выкарыстоўваць матэрыялы і выконваць правілы бяспечных паводзін;

фарміраванне гатоўнасці вучняў да прафесійнага самавызначэння;

развіццё пазнавальных інтарэсаў, канструктарска-тэхналагічных і творчых здольнасцей, тэхнічнага і мастацкага мыслення, камунікатыўных і арганізатарскіх уменняў у працэсе выканання розных відаў працоўнай дзейнасці;

выхаванне працавітасці, культуры працы, калектывізму, ініцыятыўнасці і самастойнасці, эстэтычнага густу, культуры паводзін і адносін, павагі да майстэрства; далучэнне да культурных нацыянальных каштоўнасцей і традыцый.

3. Змест вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» (далей – вучэбная праграма) рэалізуецца ў працэсе тэарэтычнага і практычнага навучання. Практычнае навучанне ажыццяўляецца ў працэсе выканання вучнямі практычных работ.

Навучанне вучэбнаму прадмету «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі грунтуецца на наступных метадалагічных падыходах: сістэмна-дзейнасным, асяроддзевым, асобасна арыентаваным, культуралагічным, кампетэнтнасным.

4. Да асноўных відаў кампетэнцый, што фарміруюцца ў працэсе працоўнага навучання вучняў, адносяцца асобасныя, метапрадметныя і прадметныя:

4.1. асобасныя кампетэнцыі арыентаваны на гатоўнасць і здольнасць вучняў да самаразвіцця. Да асобасных кампетэнцый адносяцца:

каштоўнасца-сэнсавыя – здольнасці да каштоўнасцага і эмацыянальна-валявога ажыццяўлення дзейнасці; здольнасці прымаць веды як каштоўнасці, умець гарманічна

адаптавацца ў сучасным свеце, выбіраць каштоўнасця, мэтавыя і сэнсавыя ўстаноўкі для сваіх дзеянняў, самастойна выяўляць супярэчнасці і прымаць рашэнні;

рэфлексіяна-ацэначныя – здольнасці ўсведамлення ўласных індывідуальна-асобасных асаблівасцей, свайго псіхічнага стану; здольнасць ажыццяўляць самакантроль і самаацэнку, гатоўнасць да самаўдасканалення і самаразвіцця;

камунікатыўныя – здольнасці да арганізацыі і прадуктыўнага супрацоўніцтва ў калектыўнай дзейнасці, здольнасці дапускаць магчымасць існавання ў людзей розных пунктаў гледжання, улічваць іх і імкнуцца да каардынацыі розных пазіцый у супрацоўніцтве, выкарыстоўваць маўленне для рэгуляцыі сваіх дзеянняў, дамаўляцца і прыходзіць да агульнага рашэння ў сумеснай дзейнасці, адэкватна выкарыстоўваць маўленчыя сродкі для вырашэння розных камунікатыўных, арганізацыйных і практычных задач;

4.2. метапрадметныя кампетэнцыі накіраваны на авалоданне вучнямі ўніверсальнымі вучэбнымі дзеяннямі (рэгулятыўнымі, інфармацыйнымі, пазнавальнымі), якія складаюць аснову ўмення вучыцца. Да метапрадметных кампетэнцый адносяцца:

рэгулятыўныя – здольнасці прымаць вучэбную задачу, ставіць мэты ў вучэбна-тэхналагічнай і творчай дзейнасці, планаваць свае дзеянні ў адпаведнасці з пастаўленымі задачамі і ўмовамі іх рэалізацыі, ажыццяўляць прамежкавы і выніковы кантроль, ацэнку вучэбных дзеянняў у адпаведнасці з пастаўленымі задачамі і ўмовамі іх выканання, адэкватна ўспрымаць ацэнку настаўніка, выконваць вучэбныя дзеянні ў тэарэтычнай і практычнай дзейнасці;

інфармацыйныя – здольнасці ажыццяўляць пошук, апрацоўку, захаванне і перадачу неабходнай інфармацыі ў адпаведнасці з узроўнем і складанасцю вырашэння задач, ствараць уласны інфармацыйны прадукт, прадстаўляць інфармацыю ў разнастайнай форме (таблічнай, графічнай, схематычнай і інш.) для вырашэння задач, фармуляваць адказы ў вуснай і пісьмовай форме, арыентавацца на разнастайнасць спосабаў вырашэння задач, вылучаць істотную інфармацыю з тэкстаў розных відаў;

пазнавальныя – здольнасці ажыццяўляць вучэбна-пазнавальную дзейнасць, аналізаваць прадметы з вылучэннем істотных і неістотных характарыстык і элементаў, праводзіць параўнанне па зададзеных крытэрыях, будаваць разважанні пра вырабы, іх будову, уласцівасці і сувязі, падагульняць, выяўляць аналогіі, ажыццяўляць праектную дзейнасць;

4.3. прадметныя кампетэнцыі фарміруюцца ў працэсе засваення вучнямі тэарэтычных ведаў, практычных уменняў і навыкаў у розных відах вучэбна-пазнавальнай, працоўнай, гаспадарча-бытавой дзейнасці, у працэсе вывучэння асноў матэрыялазнаўства, выканання тэхналагічных аперацый па апрацоўцы матэрыялаў, тэхнічнай і мастацкай творчасці, рамонтных работах у быце (рацыянальнае выкарыстанне вучэбнай і дадатковай тэхнічнай і тэхналагічнай інфармацыі для праектавання і стварэння аб'ектаў працы; ацэнка ўласцівасцей матэрыялаў і галін іх прымянення; арыентацыя ў наяўных тэхнічных сродках і тэхналогіях стварэння аб'ектаў працы; распазнаванне відаў, прызначэння матэрыялаў, інструментаў і абсталявання; планаванне тэхналагічнага працэсу; падбор матэрыялаў з улікам характару аб'екта працы і тэхналогіі; падбор інструментаў і абсталявання з улікам патрабаванняў тэхналогіі; праектаванне паслядоўнасці тэхналагічных аперацый і складанне тэхналагічнай дакументацыі; выкананне тэхналагічных аперацый з захаваннем устаноўленых норм, правіл бяспечных паводзін і інш.).

5. Змест вучэбнага прадмета «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» прадстаўлены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі:

5.1. інварыянтны кампанент уключае наступныя раздзелы: «Апрацоўка драўніны», «Апрацоўка металаў», «Рамонтныя работы ў быце». Змест інварыянтнага кампанента накіраваны на паслядоўнае авалоданне вучнямі асобнымі тэхналагічнымі аперацыямі па ручной і механічнай апрацоўцы драўніны і металаў, а таксама рамонтнымі работамі ў быце;

5.2. варыятыўны кампанент змяшчае тэмы, якія адлюстроўваюць розныя віды тэхнічнай і мастацкай творчасці вучняў. Настаўніку даецца магчымасць самастойна вызначыць від творчасці (адзін або некалькі) у кожным класе або выбраць скразную тэму з V па IX клас. Акрамя пералічаных у вучэбнай праграме відаў тэхнічнай і мастацкай творчасці, настаўнік можа выбраць іншы (не названы ў спісе) від творчасці, з улікам узроставых асаблівасцей і жаданняў вучняў, стану матэрыяльна-тэхнічнай базы, рэгіянальных і мясцовых умоў, асаблівасцей і традыцый.

Змест вучэбнай праграмы прадугледжвае азнаямленне вучняў з абсталяваннем вучэбных майстэрняў і арганізацыяй вучэбных месцаў для ручной і механічнай апрацоўкі канструкцыйных матэрыялаў, правіламі бяспечных паводзін; вывучэнне відаў і асноўных уласцівасцей выкарыстоўваемых матэрыялаў, іх эканомнае выкарыстанне; вывучэнне відаў інструментаў і прыстасаванняў, бяспечных метадаў і прыёмаў іх выкарыстання; раскрыццё зместу, паслядоўнасці і прыёмаў выканання тэхналагічных аперацый; вывучэнне розных відаў рамонтных работ у быце і авалоданне прыёмамі іх выканання; вывучэнне відаў тэхнічнай і мастацкай творчасці; азнаямленне з тэхналагічным працэсам; чытанне і афармленне графічнай і тэхналагічнай дакументацыі.

Пасля кожнага раздзела вучэбнай праграмы вызначаны асноўныя патрабаванні да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў, якія ўтрымліваюць пералік ведаў (на ўзроўні ўяўлення і разумення), уменняў і навыкаў, што падлягаюць кантролю ў працэсе навучання на занятках тэхнічнай работы.

6. У працэсе працоўнага навучання настаўніку неабходна выкарыстоўваць міжпрадметныя сувязі з такімі вучэбнымі прадметамі, як «Фізіка», «Біялогія», «Хімія», «Матэматыка», «Інфарматыка», якія актывізуюць пазнавальную дзейнасць вучняў, развіваюць іх мысленне і памяць пры пераносе і падагульненні ведаў з розных вучэбных прадметаў.

Фарміраванне тэарэтычных звестак праводзіцца ў працэсе вывучэння новага матэрыялу і пры інструктаванні вучняў да выканання імі практычных заданняў. Усе віды вучэбных заняткаў па тэхнічнай працыносяць практыка-арыентаваны характар. Вучэбнай праграмай прадугледжаны практычныя работы, а таксама прыкладны пералік вырабаў як для індывідуальных, так і для групавых практычных работ. Пералік вырабаў можа змяняцца і дапаўняцца настаўнікам з улікам жаданняў і магчымасцей вучняў, стану матэрыяльна-тэхнічнай базы. Выбар вырабаў павінен забяспечваць магчымасць дынамічнага развіцця фарміруемых уменняў вучняў і забяспечваць магчымасць дасягнення ўстаноўленых вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў (кампетэнцый).

Практычныя ўменні і навыкі, атрыманыя на ўроках працоўнага навучання, рэкамендуецца развіваць на факультатыўных занятках і ў гуртках па адпаведных праграмах.

У вучэбнай праграме для кожнага класа настаўнік мае права змяніць паслядоўнасць вывучэння раздзелаў і тэм пры ўмове захавання цэласнасці сістэмы падрыхтоўкі вучняў, не парушаючы пры гэтым логіку вывучэння курса ў цэлым.

З мэтай павышэння эфектыўнасці правядзення вучэбных заняткаў па тэхнічнай працы настаўнік можа выкарыстоўваць па сваім меркаванні да 15 % вучэбнага часу з улікам мясцовых умоў і наяўнасці матэрыяльна-тэхнічнай базы майстэрні.

Асаблівую ўвагу ў працэсе працоўнага навучання варта звяртаць на выкананне вучнямі правіл бяспечных паводзін пры выкананні работ, правіл пажарнай бяспекі і гігіенічных умоў працы ў майстэрнях. У адпаведнасці з гігіенічнымі патрабаваннямі, з захаваннем тэхнікі бяспекі, а таксама з мэтай засцярогі адзення дзелавага стылю ад забруджвання і пашкоджання мэтазгодна прадугледзець для ўрокаў працоўнага навучання наяўнасць у вучняў і настаўніка зручнага і функцыянальнага спецыяльнага адзення (халат, куртка, кашуля, фартух, нарукі і інш.). Практычныя работы, якія прадугледжваюць выкарыстанне вучэбнага станочнага абсталявання, павінны выконвацца з абавязковым кантролем з боку настаўніка тэхнічнай працы.

7. На вучэбных занятках рэкамендуецца выкарыстоўваць разнастайныя метады навучання і выхавання: расказ, гутарка, самастойная работа, наглядныя метады,

практычныя работы і інш. З мэтай актывізацыі пазнавальнай дзейнасці вучняў выкарыстоўваюцца метады праблемнага навучання, інтэрактыўныя, эўрыстычныя, гульнявыя метады, метады праектаў і інш.

Мэтазгодна спалучаць франтальныя, групавыя, парныя і індывідуальныя формы навучання, выкарыстоўваць такія віды ўрокаў, як урок-даследаванне, урок-практыкум, урок-экскурсія, урок-гульня, інтэграваны ўрок і інш.

Выбар форм і метадаў навучання і выхавання вызначаецца настаўнікам самастойна на аснове мэт і задач вывучэння пэўнай тэмы, сфармуляваных у вучэбнай праграме патрабаванняў да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў з улікам іх узроставых і індывідуальных асаблівасцей.

8. Кантроль вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў праводзіцца ў форме вуснага апытання вучняў, выканання імі самастойных практычных работ, тэставых заданняў, тэхналагічных аперацый, творчых праектаў, выканання вырабаў, распрацоўкі графічнай і тэхналагічнай дакументацыі. З улікам працэсуальнага і выніковага аспектаў дзейнасці вучняў ацэнка практычных работ павінна ажыццяўляцца па наступных крытэрыях: арганізацыя вучэбнага месца; выкананне правіл бяспечных паводзін; рацыянальнасць прымянення інструментаў, прыстасаванняў і абсталявання; правільнасць выканання тэхналагічных аперацый; узровень самастойнасці і творчы падыход у працэсе выканання практычнай работы; час, затрачаны на выкананне практычнай работы; адпаведнасць вырабу (загатоўкі) чарцяжа.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

ТЭМАТЫЧНЫ ПЛАН

Кампаненты, раздзелы і тэмы		Колькасць гадзін
ІНВАРЫАНТНЫ КАМΠΑНАНТ		
I	Апрацоўка драўніны	15
II	Апрацоўка металаў	9
III	Рамонтныя работы ў быце	4
ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАНТ*		
	ТЭХНІЧНАЯ ТВОРЧАСЦЬ:	6
1	Пачатковае мадэліраванне	
2	Аўтамадэліраванне	
3	Авіямадэліраванне	
4	Суднамадэліраванне	
5	Канструяванне і інш.	
	МАСТАЦКАЯ АПРАЦОЎКА МАТЭРЫЯЛАЎ:	
6	Выпальванне па драўніне	
7	Аплікацыя з саломкі	
8	Пляценне з саломкі	
9	Аплікацыя і пляценне з бяросты	
10	Прапільная разьба па драўніне	
11	Контурная разьба па драўніне	
12	Геаметрычная разьба па драўніне	
13	Драўляная мазаіка (інтарсія)	
14	Лясная скульптура і інш.	
Рэзерв часу		1
Усяго		35

* Паслядоўнасць і выбар колькасці тэм на вывучэнне раздзелаў варыятыўнага кампанента ў кожным класе ажыццяўляецца настаўнікам самастойна на падставе жадання вучняў, рэгіянальных асаблівасцей і традыцый.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ

I. Апрацоўка драўніны (15 гадзін)

Сучасныя віды апрацоўкі драўніны. Агульныя звесткі пра сучасныя віды апрацоўкі драўніны, тэхналагічныя машыны для апрацоўкі драўніны. Ручныя электрыфікаваныя інструменты для апрацоўкі драўніны: віды, вобласць ужывання, канструкцыя, прыёмы работы. Эканомія матэрыялаў і электраэнергіі. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з інструментамі і прыстасаваннямі.

Практычныя работы. Вывучэнне канструкцыі ручных электрыфікаваных інструментаў для апрацоўкі драўніны, засваенне прыёмаў падрыхтоўкі да работы і прыёмаў работы.

Сталярныя злучэнні. Агульныя звесткі пра сталярныя злучэнні (зрошчванне, збіванне, злучэнні на шкантах). Інструменты і прыстасаванні для злучэння дэталяў з драўніны. Прыёмы злучэння. Якасць выканання сталярнага злучэння. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з інструментамі і прыстасаваннямі.

Практычная работа. Злучэнне дэталяў зрошчваннем (збіваннем).

Тачэнне драўніны. Графічны рысунак дэталяў канічнай і фасоннай формы. Паняцце конуснасці. Прыёмы тачэння канічных і фасонных паверхняў. Інструменты і прыстасаванні для тачэння дэталяў на такарным станку. Віды тачэння (чарнавое і чыставое), асаблівасці іх выканання. Якасць выканання тачэння. Правілы бяспечных паводзін пры тачэнні.

Практычная работа. Тачэнне вонкавых канічных і фасонных паверхняў.

Азнаямленне з прафесіяй станочніка дрэваапрацоўчых станкоў і інш.

Прыкладны пералік вырабаў: сальніцы, ключніцы, вешалкі, качалкі, ручкі для інструментаў, вырабы для кухонных набораў, масажоры, фігуры для шахмат, макеты і мадэлі, рамкі для фатаграфій, дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра сучасныя віды апрацоўкі драўніны, тэхналагічныя машыны для апрацоўкі драўніны;

на ўзроўні разумення: прызначэнне ручных электрыфікаваных інструментаў для апрацоўкі драўніны; паняцце конуснасці, асаблівасці канічных і фасонных паверхняў вырабу; прыёмы тачэння.

Вучні павінны ўмець:

падбіраць ручны электрыфікаваны інструмент для работы;
вызначаць віды паверхні вырабаў пры тачэнні;
чытаць чарцяжы (эскізы) дэталяў канічнай і фасоннай формы;
распрацоўваць тэхналагічныя карты (вучэбныя) на выкананне вырабаў пры тачэнні;
падрыхтоўваць такарны станок да работы, устанаўліваць і замацоўваць загатоўку;
выконваць чарнавое і чыставое тачэнне вонкавых канічных і фасонных паверхняў, сталярнае злучэнне дэталяў (зрошчванне, збіванне);

кантраляваць якасць выканання тэхналагічных аперацый;
карыстацца абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі пры выкананні тэхналагічных аперацый.

Вучні павінны валодаць:

прыёмамі арганізацыі вучэбнага месца;
бяспечнымі прыёмамі работы з абсталяваннем, інструментамі, прыстасаваннямі і матэрыяламі пры выкананні тэхналагічных аперацый;
прыёмамі выканання тачэння канічных і фасонных паверхняў.

II. Апрацоўка металаў (9 гадзін)

Сучасныя віды апрацоўкі металаў. Агульныя звесткі пра сучасныя віды апрацоўкі металаў, тэхналагічныя машыны для апрацоўкі металаў. Ручныя электрыфікаваныя інструменты для апрацоўкі металаў: віды, вобласць ужывання, канструкцыя, прыёмы работы. Эканомія матэрыялаў і электраэнергіі. Агульныя звесткі пра сучасныя кампазіцыйныя матэрыялы (палімерныя кампазіцыйныя матэрыялы (шклопластык, вугляпластык і інш.)), парашковую металургію; ужыванне ў прамысловасці.

Практычныя работы. Вывучэнне канструкцыі электрыфікаваных інструментаў для апрацоўкі металаў, засваенне прыёмаў падрыхтоўкі да работы і прыёмаў работы. Вывучэнне ўласцівасцей кампазіцыйных матэрыялаў.

Тачэнне металаў. Падрыхтоўка такарна-вінтарэзнага станка да работы: устаноўка разцоў, устаноўка і замацаванне загатоўкі, устаноўка глыбіні рэзання па лімбе. Інструменты і прыстасаванні. Тачэнне вонкавай цыліндрычнай паверхні. Падразанне тарцоў і ўступаў, свідраванне адтулін. Адразанне загатоўкі. Правілы бяспечных паводзін пры тачэнні.

Практычныя работы. Тачэнне вонкавай цыліндрычнай паверхні. Падразанне тарцоў і ўступаў. Свідраванне адтулін. Адразанне загатоўкі.

Разьбовыя злучэнні. Агульныя звесткі пра разьбовыя злучэнні, віды разьбы, іх прызначэнне. Паняцце пра метрычную разьбу і яе элементы. Графічны рысунак разьбы і разьбовых злучэнняў.

Практычная работа. Вывучэнне відаў разьбы і элементаў метрычнай разьбы.

Наразанне вонкавай і ўнутранай разьбы. Наразанне вонкавай і ўнутранай разьбы ўручную. Інструменты і прыстасаванні для наразання вонкавай і ўнутранай разьбы. Вызначэнне дыяметра свердла для адтуліны і дыяметра стрыжня пад разьбу. Прыёмы наразання вонкавай разьбы. Прыёмы наразання ўнутранай разьбы. Дэфекты разьбы. Папярэджанне самаразвінчвання разьбовага злучэння. Якасць выканання разьбы. Правілы бяспечных паводзін пры наразанні разьбы.

Практычныя работы. Наразанне вонкавай разьбы ўручную. Наразанне ўнутранай разьбы ўручную. Зборка дэталяў з металаў з дапамогай разьбовага злучэння.

Азнаямленне з прафесіяй станочніка спецыяльных металаапрацоўчых станкоў і інш.

Прыкладны пералік вырабаў: падсвечнікі, шрубцынгі, вінтавыя заціскі, вешалкі і інш.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра сучасныя віды апрацоўкі металаў, тэхналагічныя машыны для апрацоўкі металаў, кампазіцыйныя матэрыялы; пра разьбовыя злучэнні, віды разьбы;

на ўзроўні разумення: прызначэнне ручных электрыфікаваных інструментаў для апрацоўкі металаў; паняцце пра метрычную разьбу, яе элементы, графічны рысунак; прыёмы і правілы наразання вонкавай і ўнутранай разьбы; дэфекты разьбы, меры папярэджання самаразвінчвання разьбовага злучэння; прыёмы і правілы наладкі такарна-вінтарэзнага станка да работы, тачэння вонкавай цыліндрычнай паверхні, падразання тарцоў і ўступаў, свідравання на станку, адразання загатоўкі.

Вучні павінны ўмець:

падбіраць ручны электрыфікаваны інструмент для работы;

адрозніваць віды разьбы;

вызначаць дыяметр свердла для адтуліны і дыяметр стрыжня пад разьбу, дэфекты разьбы;

наразаць вонкавую і ўнутраную разьбу ўручную;
падрыхтоўваць такарна-вінтарэзны станок да работы (устанаўліваць разцы, замацоўваць загатоўку, устанаўліваць глыбіню рэзаньня);
выконваць тачэнне вонкавай цыліндрычнай паверхні.
Вучні павінны валодаць:
прыёмамі арганізацыі вучэбнага месца;
бяспечнымі прыёмамі работы з абсталяваннем, інструментамі, прыстасаваннямі і матэрыяламі пры выкананні тэхналагічных аперацый;
прыёмамі тачэння вонкавай цыліндрычнай паверхні, наразання разьбы ўручную, зборкі дэталяў з металаў на разьбе.

III. Рамонтныя работы ў быцце (4 гадзіны)

Бытавыя электраўстанавачныя і электратэхнічныя вырабы. Агульныя звесткі пра бытавыя электраўстанавачныя і электратэхнічныя вырабы (падаўжальнікі электрычных, штэпсельныя вілкі, выключальнікі, разеткі, аўтаматычныя выключальнікі і інш.), іх віды, прызначэнне і магчымыя няспраўнасці. Матэрыялы і інструменты для выканання найпрасцейшых электрамантажных работ (зачыстка, аканцоўванне і спосабы злучэння электрычных правадоў, найпрасцейшы рамонт бытавых электраўстанавачных і электратэхнічных вырабаў). Электрычныя лямпы бытавога прызначэння: агульныя тэхнічныя характарыстыкі лямп (тыпы лямп, станоўчыя якасці і недахопы, асаблівасці эксплуатацыі і замены). Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Практычная работа. Найпрасцейшы рамонт электраўстанавачных вырабаў у быцце.

Азнаямленне з прафесіямі электрыка, электрамантажніка і інш.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра электраўстанавачныя і электратэхнічныя вырабы ў быцце, іх від, прызначэнне і магчымыя няспраўнасці;

на ўзроўні разумення: спосабы злучэння электрычных правадоў; агульныя тэхнічныя характарыстыкі электрычных лямп, іх станоўчыя якасці і недахопы, асаблівасці эксплуатацыі; матэрыялы, інструменты, прыстасаванні, абсталяванне для выканання электрамантажных работ у быцце; правілы бяспечных паводзін.

Вучні павінны ўмець:

выконваць найпрасцейшы рамонт электраўстанавачных вырабаў у быцце (падаўжальнікі электрычных, штэпсельныя вілкі і інш.);

выбіраць электрычныя лямпы для асвятлення ў адпаведнасці з іх характарыстыкамі, выконваць іх замену;

выконваць зачыстку, аканцоўванне і злучэнне электрычных правадоў.

Вучні павінны валодаць:

бяспечнымі прыёмамі работы з абсталяваннем, інструментамі, прыстасаваннямі і матэрыяламі пры выкананні рамонту электраўстанавачных вырабаў;

найпрасцейшымі спосабамі рамонту электраўстанавачных вырабаў у быцце.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ (6 гадзін)

ТЭХНІЧНАЯ ТВОРЧАСЦЬ

1. Пачатковае мадэліраванне

Мадэліраванне. Мадэль. Віды мадэлей.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выраб простых мадэлей з плоскіх дэталяў, дэталяў канструктараў. Чытанне чарцяжоў і тэхнічных рысункаў простых мадэлей з плоскіх дэталяў, дэталяў канструктараў. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для пачатковага мадэліравання. Тэхналогія пачатковага мадэліравання з плоскіх дэталей (папера, кардон, піламатэрыялы таўшчынёй да 30 мм, фанера таўшчынёй да 5 мм; мяккі дрот), дэталей канструктараў. Зборка мадэлей па ўзоры, тэхнічным рысунку, чарцяжы, слоўным апісанні і ўласнай задуме. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для пачатковага мадэліравання. Якасць мадэлей. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мадэліраваннем.

Практычныя работы. Арганізацыя вучэбнага месца для пачатковага мадэліравання. Пачатковае мадэліраванне простых вырабаў з плоскіх дэталей, дэталей канструктараў.

Прыкладны пералік вырабаў: простыя вырабы з плоскіх дэталей, з дэталей канструктараў; мадэлі-цацкі, мадэлі-сувеніры, мадэлі парашутаў, планёраў, самалётаў; плоскія паветраныя змеі; контурныя макеты і мадэлі аўтамабіляў; дэкаратыўныя і сувенирныя вырабы і інш.

2. Аўтамадэліраванне

Аўтамадэліраванне. Віды і агульнае ўстройства аўтамадэлей. Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выраб мадэлей. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для аўтамадэліравання. Тэхналогія вырабу асноўных дэталей і зборачных адзінак мадэлей: кузава і хадавой часткі. Аддзелка мадэлей. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для аўтамадэліравання. Якасць мадэлей. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з аўтамадэліраваннем.

Практычныя работы. Выраб кузава мадэлі легкавага аўтамабіля. Выраб хадавой часткі мадэлі легкавага аўтамабіля.

Прыкладны пералік вырабаў: нескладаныя дзеючыя або нядзеючыя аўтамадэлі; мадэлі-копіі легкавых або грузавых аўтамабіляў, мадэлі-сувеніры; дэкаратыўныя і сувенирныя вырабы і інш.

3. Авіямадэліраванне

Агульныя звесткі пра лятальныя апараты. Класіфікацыя лятальных апаратаў.

Авіямадэліраванне. Віды і агульнае ўстройства авіямадэлей. Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выраб авіямадэлей. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для авіямадэліравання. Тэхналогія вырабу асноўных дэталей і зборачных адзінак авіямадэлей: фюзеляжа, крыла, кіля, стабілізатара; вінтаматорнай устаноўкі. Аддзелка авіямадэлей. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для авіямадэліравання. Якасць мадэлей. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з авіямадэліраваннем.

Практычныя работы. Выраб найпрасцейшай мадэлі планёра з паперы. Выраб загатоўак асноўных дэталей мадэлі планёра. Выраб асноўных дэталей мадэлі планёра. Выраб паветранага вінта. Выраб вінтаматорнай устаноўкі мадэлі самалёта з гумавым рухавіком.

Прыкладны пералік вырабаў: нескладаныя мадэлі планёраў; мадэлі самалётаў свабоднага палёту; настольныя мадэлі-копіі самалётаў; авіямадэлі свабоднай канструкцыі, мадэлі-сувеніры; дэкаратыўныя і сувенирныя вырабы і інш.

4. Суднамадэліраванне

Агульныя звесткі пра судны і караблі. Класіфікацыя суднаў і караблёў.

Суднамадэліраванне. Віды і агульнае ўстройства суднамадэлей. Асноўныя ўласцівасці суднамадэлей. Галоўныя памеры мадэлі судна.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выраб суднамадэлей. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для суднамадэліравання. Тэхналогія вырабу асноўных дэталей і зборачных адзінак суднамадэлей: корпуса, вінтаматорнай устаноўкі, рулявога ўстройства,

палубнай надбудовы. Спосабы вырабу корпусаў з паперы, пенапласту, пап'е-машэ, драўніны. Адрэзкі, вырабаванне і рэгуляванне суднамадэляў. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для суднамадэлявання. Якасць мадэляў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаёмленне з прафесіямі, якія звязаны з суднамадэляваннем.

Практычныя работы. Выраб корпуса мадэлі лодкі з паперы. Выраб корпуса мадэлі судна з драўніны. Выраб рубкі суднамадэлі з драўніны. Выраб корпуса мадэлі судна з пап'е-машэ. Выраб гумавага рухавіка для суднамадэлі. Выраб і рэгуляванне найпрасцейшага грабнага вінта. Выраб простага руля. Выраб рубкі з тонкаліставага металу. Адрэзкі корпуса суднамадэлі.

Прыкладны пералік вырабаў: простыя сілуэтныя суднамадэлі (яхта, катар, падводная лодка і інш.); мадэлі суднаў і караблёў; настольныя мадэлі-копіі суднаў і караблёў; мадэлі паруснікаў, мадэлі суднаў і караблёў з гумавамі рухавікамі; настольныя мадэлі-копіі суднаў і караблёў; суднамадэлі свабоднай канструкцыі з электрухавікамі; дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

5. Канструяванне

Канструяванне. Тэхнічнае канструяванне. Канструкцыя вырабу (устройства вырабу, віды злучэнняў дэталей вырабу і г. д.). Канструкцыйныя матэрыялы і іх віды.

Паняцце пра тыпавыя дэталі. Віды тыпавых дэталей. Злучэнні дэталей. Паняцце пра механізм. Віды механізмаў. Паняцце пра машыну. Віды машын. Прынцыпы канструявання. Спосабы канструявання. Паняцце пра тэхніку і транспарт. Віды транспарту.

Мастацкае канструяванне. Кампазіцыя вырабу (форма вырабу, віды адрэзкі дэталей вырабу і г. д.). Уласцівасці кампазіцыі вырабу: сіметрычнасць і асіметрычнасць (сіметрыя і асіметрыя); статычнасць і дынамічнасць (статыка і дынаміка), прапарцыянальнасць (прапорцыі) і маштабнасць (маштаб), кантраснасць (кантрас) і нюанснасць (нюанс), метрычнасць (метр, метрычны паўтор) і рытмічнасць (рытм, рытмічны паўтор), колернасць (колёр).

Графічная і тэхналагічная дакументацыя для канструявання вырабаў. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для канструявання вырабаў. Тэхналогія канструявання і выканання вырабаў. Зборка вырабаў па ўзоры, тэхнічным рысунку, чарцяжы, слоўным апісанні і ўласнай задуме. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для канструявання вырабаў. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаёмленне з прафесіямі, якія звязаны з канструяваннем.

Практычныя работы. Чытанне і выкананне эскізаў канструкцый і кампазіцый вырабаў. Чытанне і выкананне чарцяжоў і тэхнічных рысункаў вырабаў. Канструяванне вырабаў з плоскіх і аб'ёмных дэталей.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з плоскіх і аб'ёмных дэталей (матэрыял: папера, кардон, драўніна, метал); дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

МАСТАЦКАЯ АПРАЦОЎКА МАТЭРЫЯЛАЎ

6. Выпальванне па драўніне

Агульныя звесткі пра мастацкую апрацоўку матэрыялаў. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Паняцце пра выпальванне па драўніне. Віды відарысаў: контурны, святлоцены, сілуэтны. Паняцці: «фон», «контур», «сілуэт». Спосабы выпальвання: плоскае, глыбокае. Віды штрыхоўкі пры выпальванні: паралельнымі лініямі, перасякальнымі лініямі, непарасякальнымі адрэзкамі, пунктамі.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піламатэрыялаў і фанеры з элементамі выпальвання. Чытанне простых эскізаў для выпальвання па драўніне.

Вучэбнае месца для выпальвання па драўніне. Тэхналогія выпальвання па драўніне: падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, выпальванне па драўніне, шліфаванне і аддзелка паверхні загатоўкі. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для выпальвання па драўніне. Прыбор для выпальвання, устройства і прынцып дзеяння. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Чытанне простых эскізаў для выпальвання па драўніне. Выпальванне па драўніне.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з элементамі выпальвання па драўніне і выявамі кветак, птушак, звяроў, паруснікаў; мастацка аформленыя наборы апрацоўчых дошак для кухні; дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

7. Аплікацыя з саломкі

Агульныя звесткі пра мастацкую апрацоўку прыродных матэрыялаў. Прыродныя матэрыялы і іх віды. Саломка як прыродны матэрыял. Нарыхтоўка саломы культурных і дзікарослых раслін.

Паняцце пра аплікацыю з саломкі. Віды аплікацыі з саломкі. Падрыхтоўка саламяных стужак. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне простых вырабаў з саломкі. Чытанне простых эскізаў для аплікацыі з саломкі.

Вучэбнае месца для аплікацыі з саломкі. Тэхналогія аплікацыі з саломкі: выбар і падрыхтоўка фону, перавод малюнка на фон, перавод малюнка на паперу, падрыхтоўка саламяных стужак, наклеіванне саламяных стужак на паперу, сушка саламяных стужак, выразанне дэталяў малюнка з саламяных стужак, наклеіванне дэталяў малюнка на фон, сушка, аздабленне. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для аплікацыі з саломкі. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Чытанне простых эскізаў для аплікацыі з саломкі. Выбар заготовак з саломы з прыпускам на апрацоўку. Падрыхтоўка саламяных стужак і палатна. Аздабленне саламяных стужак. Выкананне аплікацыі з саломкі.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з элементамі аплікацыі з саломкі і выявамі раслін, жывёл або птушак; пано, шкатулкі; дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

8. Пляценне з саломкі

Паняцце пра пляценне з саломкі. Падрыхтоўка саламяных стужак. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з саломкі. Чытанне і выкананне простых эскізаў вырабаў з элементамі пляцення з саломкі.

Вучэбнае месца для пляцення з саломкі. Тэхналогія пляцення з саломкі: падрыхтоўка саломкі да пляцення, пляценне саламяных «павукоў»; выраб плоскіх пляцёнак; сушка, аздабленне. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для пляцення з саломкі. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Падрыхтоўка саломкі і саламяных стужак да пляцення. Пляценне плоскай пляцёнкі «жоска». Пляценне плоскай пляцёнкі «зубатка». Выраб саламяных «павукоў».

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з элементамі пляцення з саломкі: саламяныя «павукі»; сурвэткі, вееры, шкатулкі, кошыкі, вазы, рамкі для фатаграфій; дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

9. Аплікацыя і пляценне з бяросты

Агульныя звесткі пра мастацкую апрацоўку бяросты. Бяраста як прыродны матэрыял. Нарыхтоўка бяросты.

Паняцце пра аплікацыю з бяросты. Падрыхтоўка бяросты. Паняцце пра пляценне з бяросты. Падрыхтоўка берасцяных стужак. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў. Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з бяросты.

Вучэбнае месца для аплікацыі з бяросты. Тэхналогія аплікацыі з бяросты: выбар і падрыхтоўка фону, перавод малюнка на фон, перавод малюнка на паперу, падрыхтоўка бяросты, наклеіванне бяросты на паперу, сушка бяросты, выразанне дэталяў малюнка з бяросты, наклеіванне дэталяў малюнка на фон, сушка, аздабленне. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для аплікацыі з бяросты. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Вучэбнае месца для пляцення з бяросты. Тэхналогія пляцення з бяросты: падрыхтоўка бяросты да пляцення, выраб берасцяных стужак, пляценне з берасцяных стужак. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для пляцення з бяросты. Якасць вырабаў.

Азнаёмленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Падрыхтоўка бяросты да аплікацыі. Аплікацыя з бяросты. Падрыхтоўка бяросты да пляцення. Пляценне з берасцяных стужак палатна.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з элементамі аплікацыі і пляцення з бяросты: дэкаратыўныя пано розных кампазіцый, дэкаратыўныя вырабы з элементамі пляцення з берасцяных стужак, берасцянікі для захоўвання сыпучых прадуктаў, кошыкі і вазачкі, сувеніры і інш.

10. Прапільная разьба па драўніне

Паняцце аб прапільнай разьбе па драўніне лобзікам. Віды контураў: замкнёны і незамкнёны, знешні і ўнутраны. Плоскія і аб'ёмныя вырабы. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піламатэрыялаў і фанеры з элементамі прапільнай разьбы. Чытанне і выкананне простых эскізаў для прапільнай разьбы па драўніне.

Тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піламатэрыялаў і фанеры з элементамі прапільнай разьбы.

Вучэбнае месца для прапільнай разьбы па драўніне лобзікам. Тэхналогія прапільнай разьбы па драўніне для выканання плоскіх і аб'ёмных вырабаў: падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, выпілоўванне лобзікам па знешнім і ўнутраным контурах прамых і хвалістых ліній, тупых і вострых вуглоў, шліфаванне, адзелка. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для прапільнай разьбы па драўніне. Ручны і электрычны лобзікі, устройства і прыцыпы дзеяння. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін падчас работы з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаёмленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Нанясенне малюнка на загатоўку з фанеры. Выпілоўванне ручным (электрычным) лобзікам.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з элементамі прапільнай разьбы па драўніне: паліцы, падстаўкі, рамкі для фатаграфій; паліцы для кніг, упрыгожанняў, дыскаў, касет; сувеніры і інш.

11. Контурная разьба па драўніне

Разьба па драўніне (нож, стамеска). Матэрыял для разьбы па драўніне. Асноўныя прыёмы разьбы па драўніне.

Паняцце пра контурную разьбу па драўніне. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піламатэрыялаў і фанеры з элементамі контурнай разьбы.

Вучэбнае месца для контурнай разьбы па драўніне. Тэхналогія контурнай разьбы па драўніне з простым узорам: падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, разьба па драўніне нажом-касяком, вугалковай і паўкруглай стамескамі, шліфаванне і аддзелка паверхні загатоўкі. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для контурнай разьбы па драўніне. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Падрыхтоўка паверхні загатоўкі з драўніны да нанясення малюнка. Выкананне контурнай разьбы па драўніне.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з элементамі контурнай разьбы па драўніне: пано, наборы апрацоўчых дошак, дэкаратыўныя вырабы, сувеніры і інш.

12. Геаметрычная разьба па драўніне

Паняцце пра геаметрычную разьбу па драўніне. Элементы геаметрычнай разьбы: прамалінейныя (двухгранныя, трохгранныя, чатырохгранныя) выемкі; крывалінейныя (двухгранныя, трохгранныя, дужкавыя) выемкі. Узоры геаметрычнай разьбы: трохвугольнікі, змейкі, зорачкі, разеткі з прамымі і выгнутымі прамянямі і інш. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піламатэрыялаў з элементамі геаметрычнай разьбы.

Вучэбнае месца для геаметрычнай разьбы па драўніне. Тэхналогія геаметрычнай разьбы па драўніне (прамалінейныя, крывалінейныя выемкі): падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, разьба па драўніне: прамалінейныя (двухгранныя, трохгранныя, чатырохгранныя), крывалінейныя (двухгранныя, трохгранныя, дужкавыя) выемкі; трохвугольнікі, змейкі, зорачкі, разеткі з прамымі і выгнутымі прамянямі і іншае; шліфаванне і аздабленне паверхні загатоўкі. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для геаметрычнай разьбы па драўніне. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка. Выкананне геаметрычнай разьбы па драўніне (прамалінейныя выемкі). Выкананне геаметрычнай разьбы па драўніне (крывалінейныя выемкі).

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з элементамі геаметрычнай разьбы: апрацоўчыя дошкі, аздабленне мэблі, шкатулкі, сальніцы, сухарніцы, вазы, сувеніры і інш.

13. Драўляная мазаіка (інтарсія)

Паняцце пра драўляную мазаіку (інтарсію). Віды інтарсіі. Выбар і падрыхтоўка матэрыялаў. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне простых і складаных вырабаў з піламатэрыялаў, ліставых драўняных матэрыялаў з элементамі драўлянай мазаікі (інтарсіі).

Вучэбнае месца для выканання драўлянай мазаікі (інтарсіі). Тэхналогія выканання драўлянай мазаікі для простых і складаных вырабаў: падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, выпілоўванне лобзікам, шліфаванне і аддзелка. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для драўлянай мазаікі. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Падрыхтоўка паверхні загатоўкі з драўніны да нанясення малюнка. Выкананне драўлянай мазаікі (інтарсіі) для выканання простых вырабаў.

Прыкладны пералік вырабаў: простыя і складаныя (шмат дэталей, розных па памерах, форме і аддзелцы) сувенірныя вырабы з элементамі драўлянай мазаікі (інтарсіі) і з выявамі раслін, жывёл і інш.

14. Лясная скульптура

Паняцці пра лясную скульптуру і лясную знаходку. Нарыхтоўка і падрыхтоўка да апрацоўкі лясных знаходак. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выраб лясной скульптуры.

Вучэбнае месца для вырабу лясной скульптуры. Тэхналогія вырабу лясной скульптуры. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для вырабу лясной скульптуры. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін падчас работы з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Выбар і падрыхтоўка матэрыялу (загатавак) для выканання лясных знаходак і скульптур. Выраб простых лясных скульптур.

Прыкладны пералік вырабаў: простыя лясныя знаходкі і скульптуры; сувенірныя вырабы з элементамі лясной скульптуры і інш.

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Працоўнае навучанне. Абслуговая праца»
для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

ГЛАВА 1 ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

1. Асноўнай мэтай вучэбнага прадмета «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» з’яўляецца фарміраванне асноў кампетэнтнасці вучняў у розных сферах працоўнай, гаспадарча-бытавой дзейнасці, дэкаратыўна-прыкладнай творчасці, якая спрыяе сацыялізацыі асобы ў сучасных сацыяльна-эканамічных умовах.

2. Рэалізацыя гэтай мэты прадугледжвае рашэнне вучэбных, развіццёвых і выхаваўчых задач:

фарміраванне ведаў, уменняў і навыкаў у працэсе выканання розных відаў вучэбна-пазнавальнай і працоўнай дзейнасці (тэхналагічных аперацый) па апрацоўцы матэрыялаў і гатаванні ежы, вядзенні хатняй гаспадаркі, дэкаратыўна-прыкладнай творчасці, дамаводства, вырошчванні раслін;

фарміраванне асноў графічнай і тэхналагічнай пісьменнасці, уменняў эканомна выкарыстоўваць матэрыялы і выконваць правілы бяспечных паводзін;

фарміраванне гатоўнасці вучняў да прафесійнага самавызначэння; развіццё пазнавальных інтарэсаў і самастойнасці; творчых, канструктарскіх здольнасцей; тэхнічнага і мастацкага мыслення; камунікатыўных і арганізатарскіх уменняў у працэсе выканання розных відаў дзейнасці;

выхаванне працавітасці, культуры працы, ініцыятыўнасці і самастойнасці, эстэтычнага густу, культуры паводзін і зносін, далучэнне да культурных нацыянальных каштоўнасцей і традыцый.

Змест вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» (далей – вучэбная праграма) рэалізуецца ў працэсе тэарэтычнага і практычнага навучання. Практычнае навучанне ажыццяўляецца ў працэсе выканання вучнямі практычных работ.

Навучанне вучэбнаму прадмету «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі грунтуецца на метадалагічных падыходах: сістэмна-дзейнасным, асяроддзевым, асобасна арыентаваным, культуралагічным, кампетэнтнасным.

3. Да асноўных відаў кампетэнцый, што фарміруюцца ў працэсе працоўнага навучання вучняў, адносяцца асобасныя, метапрадметныя і прадметныя:

3.1. асобасныя кампетэнцыі арыентаваны на гатоўнасць і здольнасць вучняў да самаразвіцця. Да асобасных кампетэнцый адносяцца:

каштоўнасна-сэнсавыя – здольнасці да каштоўнаснага і эмацыянальна-валявога ажыццяўлення дзейнасці; здольнасці прымаць веды як каштоўнасць, умець гарманічна адаптавацца ў сучасным свеце, выбіраць каштоўнасныя, мэставыя і сэнсавыя ўстаноўкі для сваіх дзеянняў, самастойна выяўляць супярэчнасці і прымаць рашэнні;

рэфлексіўна-ацэначныя – здольнасці ўсведамлення ўласных індывідуальна-асобасных асаблівасцей, свайго псіхічнага стану; здольнасці ажыццяўляць самакантроль і самаацэнку, гатоўнасць да самаўдасканалення і самаразвіцця;

камунікатыўныя – здольнасці да арганізацыі і прадуктыўнага супрацоўніцтва ў калектыўнай дзейнасці, здольнасці дапускаць магчымасць існавання ў людзей розных пунктаў гледжання, улічваць іх і імкнуцца да каардынацыі розных пазіцый у супрацоўніцтве, выкарыстоўваць маўленне для рэгуляцыі сваіх дзеянняў, дамаўляцца і прыходзіць да агульнага рашэння ў сумеснай дзейнасці, адэкватна выкарыстоўваць маўленчыя сродкі для вырашэння розных камунікатыўных, арганізацыйных і практычных задач;

3.2. метапрадметныя кампетэнцыі накіраваны на авалоданне вучнямі ўніверсальнымі вучэбнымі дзеяннямі (рэгулятыўнымі, інфармацыйнымі, пазнавальнымі), якія складаюць аснову ўмення вучыцца. Да метапрадметных кампетэнцый адносяцца:

рэгулятыўныя – здольнасці прымаць вучэбную задачу, ставіць мэты ў вучэбна-тэхналагічнай і творчай дзейнасці, планаваць свае дзеянні ў адпаведнасці з пастаўленымі задачамі і ўмовамі іх рэалізацыі, ажыццяўляць прамежкавы і выніковы кантроль, ацэнку вучэбных дзеянняў у адпаведнасці з пастаўленымі задачамі і ўмовамі іх выканання, адэкватна ўспрымаць ацэнку настаўніка, выконваць вучэбныя дзеянні ў тэарэтычнай і практычнай дзейнасці;

інфармацыйныя – здольнасці ажыццяўляць пошук, апрацоўку, захоўванне і перадачу неабходнай інфармацыі ў адпаведнасці з узроўнем і складанасцю вырашэння задач, ствараць уласны інфармацыйны прадукт, прадстаўляць інфармацыю ў разнастайнай форме (таблічнай, графічнай, схематычнай і інш.) для вырашэння задач, фармуляваць адказы ў вуснай і пісьмовай форме, арыентавацца на разнастайнасць спосабаў вырашэння задач, вылучаць істотную інфармацыю з тэкстаў розных відаў;

пазнавальныя – здольнасці ажыццяўляць вучэбна-пазнавальную дзейнасць, аналізаваць прадметы з вылучэннем істотных і неістотных характарыстык і элементаў, праводзіць параўнанне па зададзеных крытэрыях, будаваць разважанні пра вырабы, іх будову, уласцівасці і сувязі, падагульняць, выяўляць аналогіі, ажыццяўляць праектную дзейнасць;

3.3. прадметныя кампетэнцыі фарміруюцца ў працэсе засваення вучнямі тэарэтычных ведаў, практычных уменняў і навыкаў у розных відах вучэбна-пазнавальнай, працоўнай, гаспадарча-бытавой дзейнасці, у працэсе вывучэння асноў матэрыялазнаўства, вядзення хатняй гаспадаркі, выканання тэхналагічных аперацый па апрацоўцы матэрыялаў і гатаванні ежы, дэкаратыўна-прыкладным мастацтве, дамаводства, вырошчванні раслін (рацыянальнае выкарыстанне вучэбнай і дадатковай тэхналагічнай інфармацыі для праектавання і стварэння аб'ектаў працы; ацэнка ўласцівасцей матэрыялаў і галін іх прымянення; арыентацыя ў наяўных тэхнічных сродках і тэхналогіях стварэння аб'ектаў працы; распазнаванне відаў, прызначэння матэрыялаў, інструментаў і абсталявання; планаванне тэхналагічнага працэсу; падбор матэрыялаў з улікам характару аб'екта працы і тэхналогіі; падбор інструментаў і абсталявання з улікам патрабаванняў тэхналогіі; праектаванне паслядоўнасці тэхналагічных аперацый і складанне тэхналагічнай дакументацыі; выкананне тэхналагічных аперацый з захаваннем устаноўленых норм, правіл бяспечнай працы і інш.).

4. Змест вучэбнага прадмета «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» прадстаўлены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі:

4.1. інварыянтны кампанент уключае раздзелы: «Асновы гатавання ежы», «Асновы выканання швейных вырабаў», «Асновы дамаводства», «Асновы вырошчвання раслін».

Усе раздзелы праграмы ўтрымліваюць асноўныя тэарэтычныя звесткі і практычныя работы. Пры гэтым прадугледжваецца, што перад выкананнем практычных работ вучні павінны асвоіць неабходны мінімум тэарэтычнага матэрыялу. Вучэбны матэрыял структураваны ў лагічнай паслядоўнасці для вывучэння. Для кожнай тэмы вызначаны віды практычных работ, змест якіх накіраваны на фарміраванне ўменняў і навыкаў, неабходных у паўсядзённым жыцці.

Пры вывучэнні раздзела «Асновы гатавання ежы» закладваюцца асновы культуры харчавання. Асабліваю ўвагу трэба звярнуць на вывучэнне асноўных звестак аб прадуктах харчавання, выбар прадуктаў харчавання, вызначэнне іх дабраякаснасці і ўмоў захоўвання; на вывучэнне тэхналогіі гатавання страў і напояў з выкарыстаннем кухонных прылад, сталовых прыбораў, посуду, інструментаў і абсталявання. Змест тэмы «Беларуская нацыянальная кухня» накіраваны на адраджэнне і захаванне кулінарных традыцый нацыянальнай кухні.

Змест раздзела «Асновы выканання швейных вырабаў» накіраваны на асваенне асноў праектавання, выканання і догляду вырабаў з тэкстыльных матэрыялаў.

Змест раздзела «Асновы дамаводства» фарміруе культуру быту. У вучняў павінны быць сфарміраваны веды, неабходныя гаспадыні для забеспячэння камфорту і ўтульнасці ў доме. Катэгорыя агульных звестак і паняццяў садзейнічае адраджэнню і захаванню сямейных і нацыянальных культурных традыцый. Пры планаванні выбару аб'ектаў працы магчыма выкарыстанне гадзін і тэм варыятыўнага кампанента вучэбнай праграмы. Пры вывучэнні тэм раздзела дапускаецца азнаямленне з магчымасцямі выкарыстання камп'ютарных праграм для візуалізацыі праектавання інтэр'ера на розных этапах яго распрацоўкі.

Раздзел «Асновы вырошчвання раслін» вывучаецца ва ўстановах агульнай сярэдняй адукацыі, якія маюць вучэбна-доследны ўчастак. Тэмы раздзела накіраваны на фарміраванне ведаў пра асартымент раслін, асаблівасці іх вырошчвання і правілы па іх доглядзе.

Пасля кожнага раздзела вучэбнай праграмы вызначаны асноўныя патрабаванні да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў, якія ўтрымліваюць пералік ведаў (на ўзроўні ўяўлення і разумення), уменняў і навыкаў, што падлягаюць кантролю ў працэсе навучання на занятках;

4.2. варыятыўны кампанент ахоплівае розныя віды дэкаратыўна-прыкладной творчасці і накіраваны галоўным чынам на азнаямленне вучняў з народнай творчасцю і далучэнне да яе. Настаўніку даецца магчымасць самастойна вызначыць від творчасці (адзін або некалькі) у кожным класе або выбраць скразную тэму з V па IX клас. Акрамя пералічаных у вучэбнай праграме відаў дэкаратыўна-прыкладной творчасці, настаўнік можа выбраць іншы (не названы ў спісе) від творчасці з улікам узроставых асаблівасцей і жаданняў вучняў, стану матэрыяльна-тэхнічнай базы, рэгіянальных і мясцовых умоў, асаблівасцей і традыцый.

У працэсе працоўнага навучання настаўніку неабходна выкарыстоўваць міжпрадметныя сувязі, якія актывізуюць пазнавальную дзейнасць вучняў, развіваюць іх мысленне і памяць пры пераносе і падагульненні ведаў з розных вучэбных прадметаў. На ўроках абслуговай працы прасочваюцца міжпрадметныя сувязі з такімі вучэбнымі прадметамі, як «Фізіка», «Біялогія», «Хімія», «Матэматыка», «Інфарматыка». Вывучэнне і аналіз вучэбных праграм па іншых вучэбных прадметах дае магчымасць настаўніку дыдактычна правільна рэалізаваць міжпрадметныя сувязі ў сістэме вучэбнай і пазакласнай работы па абслуговай працы з апорай на раней засвоеныя веды вучняў.

Фарміраванне тэарэтычных звестак праводзіцца ў працэсе вывучэння новага матэрыялу і пры інструктаванні вучняў да выканання імі практычных заданняў. Усе віды вучэбных заняткаў па абслуговай працыносяць у асноўным практыка-арыентаваны

характар. Вучэбнай праграмай прадугледжаны практычныя работы, а таксама прыкладны пералік вырабаў як для індывідуальных, так і для групавых практычных работ. Пералік вырабаў можа змяняцца і дапаўняцца настаўнікам з улікам жаданняў і магчымасцей вучняў, стану матэрыяльна-тэхнічнай базы. Выбар вырабаў павінен забяспечваць магчымасць дынамічнага развіцця ўменняў, якія фарміруюцца ў вучняў, і забяспечваць магчымасць дасягнення ўстаноўленых вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў (кампетэнцый).

Практычныя ўменні і навыкі, атрыманыя на ўроках працоўнага навучання, рэкамендуецца развіваць на факультатыўных занятках і ў гуртках па адпаведных праграмах.

У вучэбнай праграме для кожнага класа настаўнік мае права змяніць паслядоўнасць вывучэння раздзелаў і тэм пры ўмове захавання цэласнасці сістэмы падрыхтоўкі вучняў да працоўнай, гаспадарча-бытавой дзейнасці, не парушаючы пры гэтым логіку вывучэння курса ў цэлым.

З мэтай павышэння эфектыўнасці правядзення вучэбных заняткаў па абслуговай працы настаўнік можа выкарыстоўваць па сваім меркаванні да 15 % вучэбнага часу з улікам мясцовых умоў і наяўнасці матэрыяльна-тэхнічнай базы кабінета.

Асабліваю ўвагу ў працэсе працоўнага навучання варта звяртаць на выкананне вучнямі правіл бяспечных паводзін пры правядзенні работ, правіл пажарнай бяспекі і гігіенічных умоў працы ў кабінете. У адпаведнасці з гігіенічнымі патрабаваннямі, з захаваннем тэхнікі бяспекі, а таксама з мэтай засцярогі адзення дзелавага стылю ад забруджвання і пашкоджання мэтазгодна прадугледзець для ўрокаў працоўнага навучання наяўнасць у вучняў і настаўніка зручнага і функцыянальнага спецыяльнага адзення (халат, куртка, фартух, нарукі і інш.).

На вучэбных занятках рэкамендуецца выкарыстоўваць разнастайныя метады навучання і выхавання: расказ, гутарка, самастойная работа, наглядныя метады, практычныя работы і інш. З мэтай актывізацыі пазнавальнай дзейнасці вучняў выкарыстоўваюцца метады праблемнага навучання, інтэрактыўныя, эўрыстычныя, гульнявыя метады, метады праектаў і інш.

Мэтазгодна спалучаць фронтальныя, групавыя, парныя і індывідуальныя формы навучання, выкарыстоўваць такія віды ўрокаў, як урок-даследаванне, урок-практыкум, урок-экскурсія, урок-гульня, інтэграваны ўрок і інш.

Выбар форм і метадаў навучання і выхавання вызначаецца настаўнікам самастойна на аснове мэт і задач вывучэння пэўнай тэмы, сфармуляваных у вучэбнай праграме патрабаванняў да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў з улікам іх узроставых і індывідуальных асаблівасцей.

Кантроль вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў праводзіцца ў форме вуснага апытання вучняў, выканання імі самастойных практычных работ, тэставых заданняў, тэхналагічных аперацый, творчых праектаў, выканання вырабаў, распрацоўкі графічнай і тэхналагічнай дакументацыі. З улікам працэсуальнага і выніковага аспектаў дзейнасці вучняў ацэнка практычных работ павінна ажыццяўляцца па наступных крытэрыях: арганізацыя вучэбнага месца; выкананне правіл бяспечных паводзін; рацыянальнасць прымянення інструментаў, прыстасаванняў і абсталявання; правільнасць выканання тэхналагічных аперацый; узровень самастойнасці і творчы падыход у працэсе выканання практычнай работы; час, затрачаны на выкананне практычнай работы; адпаведнасць вырабу (загатоўкі) чарцяжу.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

ТЭМАТЫЧНЫ ПЛАН

Кампаненты, раздзелы і тэмы		Колькасць гадзін
ІНВАРЫАНТНЫ КАМПАНАНТ		
I	Асновы гатавання ежы	7/7*
II	Асновы выканання швейных вырабаў	16/14

III	Асновы дамаводства	5/4
IV	Асновы вырошчвання раслін	0/4
ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМΠΑНАЕНТ**		
1	Вышыўка	7/6
2	Вязанне кручком	
3	Вязанне пруткамі	
4	Абрэзкавая тэхніка (пэчворк)	
5	Бісерапляценне	
6	Работа з саломкай	
7	Ткацтва	
8	Нітачны дызайн (ізанітка)	
9	Роспіс па тканіне	
10	Валянне	
11	Дэкупаж і інш.	
Усяго		35/35

* Колькасць гадзін для вывучэння раздзелаў (тэм) (у лічніку – для ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі, якія не маюць вучэбна-доследных участкаў, у назоўніку – для ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі, якія маюць вучэбна-доследныя ўчасткі).

** Паслядоўнасць і выбар колькасці тэм на вывучэнне раздзелаў варыятыўнага кампанента ў кожным класе ажыццяўляецца настаўнікам самастойна на падставе жадання вучняў, рэгіянальных асаблівасцей і традыцый.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНАЕНТ

I. Асновы гатавання ежы (7/7 гадзін)

Аб'екты грамадскага харчавання. Агульныя звесткі пра аб'екты грамадскага харчавання, іх ролю, класіфікацыю (рэстаран, кафэ, буфет, бар, сталовая і інш.). Азнаямленне з меню і яго раздзелаў.

Практычная работа. Вывучэнне прапанаваных варыянтаў меню.

Сервіроўка стала. Агульныя звесткі пра характэрныя асаблівасці сервіроўкі стала і віды прыёма гасцей (маладзёжная вечарына, фуршэт, кактэйль, чайны стол і інш.). Асаблівасці сервіроўкі стала (на выбар).

Практычная работа. Сервіроўка стала (маладзёжная вечарына і інш.).

Віды цеста і спосабы яго падрыхтоўкі. Агульныя звесткі пра значэнне вырабаў з цеста ў харчаванні чалавека; пра муку, яе віды, вызначэнне дабраякаснасці мукі, умовы і тэрміны захоўвання, сыравіну, якая выкарыстоўваецца для падрыхтоўкі цеста. Віды цеста. Віды разрыхляльнікаў, іх прызначэнне. Кухонныя прылады і посуд, неабходныя для падрыхтоўкі вырабаў з цеста. Тэхналогія падрыхтоўкі вырабаў з цеста. Патрабаванні да якасці. Афармленне гатовых страў. Правілы падачы.

Практычныя работы. Падрыхтоўка вырабаў з цеста. Вызначэнне дабраякаснасці мукі.

Салодкія стравы. Агульныя звесткі пра значэнне салодкіх страў, іх віды ў харчаванні чалавека. Спосабы цеплавой апрацоўкі, якія ўжываюцца пры падрыхтоўцы салодкіх страў. Кухонныя прылады і посуд, неабходныя для падрыхтоўкі салодкіх страў. Тэхналогія падрыхтоўкі салодкіх страў. Патрабаванні да якасці. Афармленне гатовых страў. Правілы падачы.

Практычная работа. Падрыхтоўка салодкіх страў.

Беларуская нацыянальная кухня. Агульныя звесткі пра асаблівасці тэхналогіі падрыхтоўкі страў беларускай нацыянальнай кухні, звязаных з сямейнымі абрадамі. Патрабаванні да якасці. Правілы падачы.

Практычная работа. Падрыхтоўка страў беларускай нацыянальнай кухні.

Азнаямленне з прафесіямі пекара, кандытара і інш.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра аб'екты грамадскага харчавання, іх ролю, класіфікацыю, характэрныя асаблівасці відаў прыёму гасцей, значэнне вырабаў з цеста ў харчаванні чалавека, пра муку, яе віды; значэнне салодкіх страў, іх віды ў харчаванні чалавека;

на ўзроўні разумення: звесткі пра муку, цеста і правілы яго падрыхтоўкі; віды разрыхляльнікаў.

Вучні павінны ўмець:

сервіраваць стол да прыёму гасцей;

вызначаць дабраякаснасць мукі;

выконваць першасную апрацоўку мукі, гаватаць вырабы з цеста, салодкія стравы;

вызначаць якасць прыгатаваных страў, афармляць і падаваць гатовыя стравы;

карыстацца посудам (кухонным, сталовым), прыладамі, прыстасаваннямі, бытавымі электрапрыборамі, неабходнымі для апрацоўкі прадуктаў пры падрыхтоўцы страў.

Вучні павінны валодаць:

правіламі бяспечных паводзін;

навыкамі падрыхтоўкі вырабаў з цеста і салодкіх страў;

навыкамі сервіроўкі стала і афармлення прыгатаваных страў;

навыкамі знаходжання неабходнай інфармацыі ў розных крыніцах.

II. Асновы выканання швейных вырабаў (16/14 гадзін)

Сучасныя тэкстыльныя матэрыялы. Агульныя звесткі пра нятаканыя матэрыялы, іх уласцівасці, пракладачныя, дубліруючыя і падкладачныя матэрыялы. Агульныя звесткі пра трыкатажнае палатно, яго віды і ўласцівасці, выкарыстанне пры выкананні швейных вырабаў. Віды сучасных аздобных матэрыялаў (па прызначэнні).

Практычная работа. Вывучэнне ўласцівасцей трыкатажнага палатна.

Стыль у адзенні. Агульныя звесткі пра стыль і ансамбль у адзенні, касцюм (па відзе і прызначэнні) і аксесуараў да яго. Паняцце пра рацыянальны гардэроб.

Практычная работа. Выраб аксесуараў да адзення.

Выбар і стварэнне эскіза швейнага вырабу. Агульныя звесткі пра мастацкі эскіз. Віды мастацкага эскіза.

Практычная работа. Распрацоўка мастацкага эскіза швейнага вырабу, падбор матэрыялаў, выбар віду аздаблення паводле выбранага стылю.

Вызначэнне памераў швейнага вырабу. Агульныя звесткі пра меркі, неабходныя для пабудовы чарцяжа, правілы выбару прыбавак у залежнасці ад віду вырабу і ўласцівасцей асноўных матэрыялаў.

Практычная работа. Зняцце мерак для пабудовы чарцяжа швейнага вырабу.

Пабудова чарцяжа швейнага вырабу. Агульныя звесткі пра асаблівасці пабудовы лякальных крывых на чарцяжы швейнага вырабу, афармленне і чытанне чарцяжа.

Практычная работа. Пабудова чарцяжа швейнага вырабу.

Мадэліраванне швейнага вырабу. Агульныя звесткі пра спосабы мадэліравання (знясенне змяненняў і карэкціроўка выкрайкі па асноўных канструктыўных лініях).

Практычная работа. Выкананне мадэліравання швейнага вырабу.

Раскрой тканіны. Агульныя звесткі пра тэхналагічную паслядоўнасць выканання швейнага вырабу з улікам механічных і фізічных уласцівасцей тканін. Паслядоўнасць раскрою.

Практычная работа. Падрыхтоўка тканіны і яе раскрой.

Прызначэнне і прыёмы выканання машынных швоў. Агульныя звесткі пра класіфікацыю машынных швоў (па прызначэнні). Паслядоўнасць выканання машынных швоў.

Практычная работа. Выкананне ўзораў машынных швоў (на выбар).

Тэхналогія выканання швейнага вырабу. Падрыхтоўка дэталяў крою да апрацоўкі. Апрацоўка і аздабленне вырабу з улікам механічных і фізічных уласцівасцей тканін.

Практычная работа. Выкананне швейнага вырабу.

Канчатковая апрацоўка швейнага вырабу. Агульныя звесткі пра канчатковую апрацоўку швейнага вырабу з улікам механічных і фізічных уласцівасцей тканін і пра догляд яго.

Практычная работа. Выкананне канчатковай апрацоўкі швейнага вырабу. Вывучэнне характарыстак мыйных сродкаў.

Азнаёмленне з прафесіяй касцюмера і інш.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы для афармлення інтэр'ера кухні (прыхватка, тэкстыльны кошык, грэлка для заварачнага чайніка, пакетніца, сэтэ, арганайзер насценны, сашэ для сталовых прыбораў і інш.) і інш.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра віды нятаканых, пракладачных, дубліруючых, падкладачных матэрыялах; трыкатажнае палатно, яго віды і ўласцівасці, выкарыстанне пры выкананні швейных вырабаў; касцюм, яго віды і прызначэнне, аксесуары, іх віды і прызначэнне; асаблівасці пабудовы чарцяжа швейнага вырабу; спосабы мадэліравання; класіфікацыю машынных швоў (па прызначэнні), мыйныя сродкі.

на ўзроўні разумення: сутнасць паняццяў: трыкатаж, стыль, ансамбль у адзенні, касцюм, рацыянальны гардэроб, аксесуар; уласцівасці нятаканых матэрыялаў.

Вучні павінны ўмець:

улічваць уласцівасці тканін і трыкатажнага палатна пры выкананні вырабаў;
распрацоўваць эскіз вырабу;
разлічваць колькасць тканіны, неабходную для выканання швейнага вырабу;
выконваць раскрой матэрыялу, эканомна расходаваць матэрыялы;
працаваць на швейнай машыне; выконваць швейныя вырабы і аксесуары да адзення;
выконваць канчатковую апрацоўку швейнага вырабу, ажыццяўляць догляд вырабаў з тэкстыльных матэрыялаў.

Вучні павінны валодаць:

правіламі бяспечных паводзін;
правіламі выканання гігіенічных патрабаванняў;
спосабамі арганізацыі вучэбнага месца;
прыёмамі выканання тэхналагічных аперацый;
навыкамі ўжывання канструктарскай і тэхналагічнай дакументацыі;
прыёмамі ажыццяўлення самакантролю якасці выконваемага вырабу;
навыкамі знаходжання неабходнай інфармацыі ў розных крыніцах.

III. Асновы дамаводства (5/4 гадзіны)

Хатняя эканоміка. Агульныя звесткі пра структуру сямейнага бюджэту (даходы, выдаткі, баланс, планаванне бюджэту); рацыянальнае вядзенне хатняй гаспадаркі.

Практычная работа. Складанне табліцы планавання сямейнага бюджэту.

Правы спажыўца. Агульныя звесткі пра правы спажыўца (Закон пра ахову праў спажыўца, органы нагляду за правамі спажыўца); правілы звароту някаснага тавару (тэрмін абслугоўвання, гарантыйны тэрмін, тэрмін прыдатнасці, таварны чэк, касавы чэк).

Практычная работа. Вызначэнне якасці прапанаванага тавару.

Імідж дзелавага чалавека. Агульныя звесткі пра складнікі іміджу сучаснага дзелавага чалавека (знешні выгляд, культура паводзін, культура зносін і г. д.); маўленчы этыкет (прывітанне, формы звароту, размова па тэлефоне).

Практычная работа. Складанне рэзюмэ.

Інтэр'ер нашага дома. Агульныя звесткі аб праектаванні інтэр'ера, пра этапы стварэння праектаў інтэр'ера (збор інфармацыі, эскізаваўне, планіроўка); спосабы стварэння макетаў (папяровае і камп'ютарнае мадэліраванне); віды камп'ютарных праграм для візуалізацыі праектаў (3ds Max, ArchiCAD, 3D Home Дызайнер 2002).

Практычная работа. Распрацоўка варыянта планіроўкі жылога памяшкання.

Азнаямленне з прафесіяй дызайнера інтэр'ера і інш.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра структуру сямейнага бюджэту; правы спажыўца; маўленчы этыкет; праектаваўне інтэр'ера; спосабы стварэння макетаў;

на ўзроўні разумення: сутнасць паняццяў: бюджэт, тэрмін абслугоўвання, гарантыйны тэрмін, тэрмін прыдатнасці, імідж; спосабы рацыянальнага вядзення хатняй гаспадаркі.

Вучні павінны ўмець:

складаць план рацыянальнага выкарыстання сямейнага бюджэту;

вызначаць якасць прапанаванага тавару;

распрацоўваць планіроўку жылога памяшкання;

складаць рэзюмэ.

Вучні павінны валодаць:

правіламі бяспечных паводзін;

навыкамі знаходжання неабходнай інфармацыі ў розных крыніцах, складання алгарытму выконваемай работы.

IV. Асновы вырошчвання раслін (0/4 гадзіны)

Газоны: тыпы і віды, тэхналогія ўпарадкавання. Агульныя звесткі пра тыпы газонаў (спартыўны, дэкаратыўны, спецыяльны); віды дэкаратыўных газонаў (партэрныя, паркавыя, маўрытанскія, лугавыя); асартымент раслін для стварэння газонаў. Працэс упарадкавання газонаў. Правілы бяспечных паводзін пры падрыхтоўцы ўчастка для стварэння газона.

Практычная работа. Падрыхтоўка ўчастка для стварэння газона.

Асартымент раслін для стварэння газонаў. Агульныя звесткі пра асартымент газонных траў і глебапокрыўных культур, тэхналогію іх вырошчвання. Падрыхтоўка глебы для стварэння газона. Пасеў газонных траў. Догляд газона. Правілы бяспечных паводзін пры стварэнні газона з дывановых раслін.

Практычная работа. Падрыхтоўка глебы, стварэнне і догляд газона.

Азнаямленне з прафесіяй ландшафтнага дызайнера і інш.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра тыпы і віды дэкаратыўных газонаў;
асартымент газонных траў і глебапокрывальных культур;

на ўзроўні разумення: звесткі пра газон, працэс упарадкавання і догляд газона.

Вучні павінны ўмець:

падрыхтоўваць участак для стварэння газона, глебу пад газоны;

выбіраць і сеяць газонную траву;

ствараць газон з дывановых раслін, даглядаць яго.

Вучні павінны валодаць:

правіламі бяспечных паводзін пры стварэнні газона;

навыкамі стварэння газона з дывановых раслін, падрыхтоўкі глебы пад газон;

прыёмамі ажыццяўлення самакантролю якасці выкананай работы;

навыкамі знаходжання неабходнай інфармацыі ў розных крыніцах.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ (7/6 гадзін)

1. Вышыўка

Аздабляльныя швы

Вышыванне як від дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва. Віды вышывання.
Асаблівасці беларускай народнай вышыўкі.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца.
Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Выбар малюнка для вышыўкі. Спосабы пераводу малюнка на тканіну.

Віды аздабляльных швоў. Тэхналогія іх выканання. Спосабы замацавання ніткі ў
пачатку і канцы вышывання. Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабу.

Практычныя работы. Выкананне ўзораў аздабляльных швоў. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, вышытая мініяцюра і інш.

Лічаныя швы

Лічаныя швы ў беларускай народнай вышыўцы.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца.
Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Набор. Тэхніка выканання вертыкальных і гарызантальных набораў. Спосабы
павароту вышывальнай ніткі ў канцы кожнага рада. Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Лічаная гладзь. Спосабы выканання: аднабаковая, двухбаковая. Тэхніка выканання.
Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Разнавіднасці шва «крыж». Тэхналогія вышывання простага крыжа радамі па
гарызанталі, вертыкалі і дыяганалі. Патрабаванні да афармлення добрага і вываратнага
бакоў. Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабу.

Практычныя работы. Практыкаванні ў выкананні лічаных швоў. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, вышытая мініяцюра і інш.

Гладзь

Віды свабоднага вышывання.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца.
Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Гладзь. Класіфікацыя гладзі па спосабе выканання, форме элементаў, колеры.
Тэхналагічныя асаблівасці выканання. Спосабы замацавання ніткі на тканіне.
Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Выбар малюнкаў для вышыўкі. Спосабы пераводу малюнка на тканіну.
Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабу.
Практычныя работы. Практыкаванні ў вышыўцы гладдзю. Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, вышытая мініяцюра і інш.

Скразное вышиванне

Віды скразнога вышивання. Строчавае вышиванне. Паняцце пра мярэжку. Віды мярэжак. Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.
Тэхналогія і паслядоўнасць выканання мярэжкі. Патрабаванні да якасці работы.
Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабу.
Практычныя работы. Практыкаванні ў выкананні мярэжак. Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка і інш.

Аплікацыя з тканіны

Аплікацыя. Віды аплікацыі. Прымяненне аплікацыі з тканіны.
Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.
Тэхналогія выканання аплікацыі. Спосабы замацавання аплікацыі. Афармленне работы. Патрабаванні да якасці работы.
Практычныя работы. Практыкаванні ў выкананні матываў. Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, пано і інш.

2. Вязанне кручком

Вязанне кручком як від дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва. Асартымент вырабаў.
Інструменты, прыстасаванні і матэрыялы для работы. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.
Падбор кручка і пражы. Пачатковая пятля, ланцужок. Асноўныя віды петляў, іх умоўнае абазначэнне. Структура пятлі. Спосабы вывязвання пятлі. Патрабаванні да якасці работы.
Прыёмы вязання палатна. Віды вязання па крузе. Рапорт узору. Пабудова і чытанне схем для вязання.
Канчатковая апрацоўка вязанага вырабу.
Практычныя работы. Выкананне ўзораў. Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, прыхватка і інш.

3. Вязанне пруткамі

Вязанне пруткамі. Віды і спосабы вязання пруткамі. Асартымент вырабаў.
Інструменты, прыстасаванні і матэрыялы для работы. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.
Падбор пруткоў і пражы. Падрыхтоўка да вязання пражы, якая ўжывалася раней.
Набор петляў пачатковага рада. Асноўныя віды петляў. Схема пабудовы пятлі. Спосабы вывязвання петляў. Паняцце пра пругавыя петлі. Віды пругоў. Замацаванне петляў.
Спосабы прыбаўлення і ўбаўлення петляў пры вязанні пруткамі. Тэхналогія вязання пяццю пруткамі. Патрабаванні да якасці работы.
Схема вязанага палатна. Разлік шчыльнасці вязання і колькасці петляў пачатковага рада.
Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабаў.
Практычныя работы. Выкананне ўзораў. Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: шалік, павязка на галаву, шарф, шапачка і інш.

4. Абрэзкавая тэхніка (пэчворк)

Пэчворк. Асартымент вырабаў.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Кампазіцыя з геаметрычных элементаў. Гарманічныя спалучэнні тканін па фактуры, колеры.

Тэхналогія выканання вырабу. Машынны спосаб злучэння абрэзкаў. Патрабаванні да якасці работы.

Канчатковае аздабленне і афармленне вырабаў.

Практычныя работы. Выкананне элементаў узору. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: прыхватка, сурвэтка і інш.

5. Бісерапляценне

Бісернае рукадзелле. Асноўныя віды нізання. Асартымент вырабаў. Матэрыялы і інструменты для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Тэхніка нізання аднарадных і шматрадных ланцужкоў у адну і некалькі нітак. Схемы нізання.

Аздабленне вырабаў. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы. Засваенне прыёмаў нізання. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: упрыгажэнні з бісеру.

6. Работа з саломкай

Аплікацыя з саломкі

Аплікацыя з саломкі як від дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва. Класіфікацыя аплікацыі з саломкі.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Віды саломы, якая прымяняецца ў аплікацыі. Уласцівасці саломы. Віды фону для аплікацыі. Кляі, якія прымяняюцца ў аплікацыі. Апрацоўка элементаў кампазіцыі: таніраванне, наданне аб'ёмнай формы.

Тэхналогія выканання аплікацыі з саломкі. Канчатковае аздабленне кампазіцыі. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы. Падрыхтоўка саламяных стужак. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: дэкаратыўнае пано і інш.

Саломаяпляценне

Саломаяпляценне як адзін з самых старажытных відаў народных рамёстваў.

Віды пляцення. Плоскае і аб'ёмнае пляценне. Асноўныя віды плоскіх і аб'ёмных пляцёнак.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Нарыхтоўка і першасная апрацоўка саломы. Падрыхтоўка саломкі да пляцення.

Тэхналогія саломаяпляцення. Спосабы нарошчвання саломін. Аздабленне гатовых пляцёнак. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы. Засваенне прыёмаў пляцення. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: сувеніры з саломкі.

7. Ткацтва

Ткацтва як адзін з самых старажытных відаў народных рамёстваў.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Паняцце аб працэсе ткацтва. Аснова і ўток. Патрабаванні, што прад'яўляюцца да нітак асновы і ўтку.

Падрыхтоўка нітак асновы і ўтку да ткацтва. Разлік асновы. Нацягванне асновы на раму. Спосабы намотвання нітак утку. Прыёмы ткацтва.

Тэхналогія выканання работы. Патрабаванні да якасці работы.
Практычныя работы. Засваенне прыёмаў ткацтва. Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: пояс, павязка на галаву і інш.

8. Нітачны дызайн (ізанітка)

Нітачны дызайн як від мастацкай дзейнасці.
Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца.
Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.
Асаблівасці распрацоўкі кампазіцыі для ізаніткі.
Выкананне элементаў на аснове прамых ліній, вуглоў, дуг, акружнасцей. Разметка асновы. Падрыхтоўка фону.
Тэхналогія выканання работы. Афармленне работы. Патрабаванні да якасці работы.
Практычныя работы. Практыкаванні ў выкананні матываў. Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: паштоўка, закладка, пано і інш.

9. Роспіс па тканіне

Роспіс па тканіне як від дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва. Віды роспісу тканіны: халодны і гарачы батык, трафарэтны, свабодны і вузельчыкавы роспіс.
Вузельчыкавы роспіс.
Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца.
Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.
Падбор фарбавальніка для тканіны з улікам яе валакністага складу.
Тэхналогія выканання вузельчыкавага роспісу. Спосабы замацавання фарбаў.
Афармленне работы. Патрабаванні да якасці работы.
Практычныя работы. Выкананне ўзораў у тэхніцы вузельчыкавага роспісу.
Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: шалік, сурвэтка і інш.

10. Валянне

Валянне з шэрсці як тэхніка рукадзелля. Віды валяння.
Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца.
Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.
Сухое валянне. Віды іголак для фільцавання. Сухое валянне з дапамогай шаблона.
Мокрае валянне. Разнастайныя хімічныя рэчывы, якія ўжываюцца для валяння, тэхніка бяспекі пры іх прымяненні. Прынцып звальвання шарсцяных валокнаў. Асноўныя віды раскладкі шэрсці: перпендыкулярная і радыяльная. Спосабы звальвання палатна.
Наданне формы звальваемаму вырабу.
Практычныя работы. Засваенне прыёмаў валяння. Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: брошка, цацка і інш.

11. Дэкупаж

Гісторыя ўзнікнення і развіцця тэхнікі «дэкупаж».
Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца.
Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.
Асаблівасці выканання на розных паверхнях.
Практычныя работы. Засваенне прыёмаў выканання дэкупажу. Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: вырабы ў тэхніцы «дэкупаж».

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пaстaнoвa
Мiнiстэртвa aдукацыi
Рэспублiкi Бeлaрусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для IX класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. У сістэме вучэбных прадметаў агульнай сярэдняй адукацыі асваенне вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» забяспечвае атрыманне вучнямі базавай фізкультурнай адукацыі.

2. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» дыферэнцыраваны з улікам узростава-палавых асаблівасцей вучняў і прадстаўлены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі.

Інварыянтны кампанент з’яўляецца зместам вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», абавязковым для засваення вучнямі, якія аднесены па стане здароўя да асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп. Ён складаецца з двух раздзелаў – «Асновы фізкультурных ведаў» і «Асновы ведаў спорту» – і змяшчае мінімальны аб’ём вучэбнага матэрыялу, неабходны для агульнай фізкультурнай адукацыі, агульнакультурнага, духоўнага і фізічнага развіцця, аздаравлення, маральнага ўдасканалення вучняў, фарміравання здаровага ладу жыцця, актыўнага адпачынку з выкарыстаннем сродкаў фізічнай культуры.

Раздзел «Асновы фізкультурных ведаў» уключае тэарэтычны матэрыял, неабходны для фарміравання светапогляду здаровага ладу жыцця, самастойнага выкарыстання сродкаў фізічнай культуры з мэтай аздаравлення і актыўнага адпачынку, вывучэння і практычнага траўмабяспечнага асваення вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе». Як правіла, настаўнік пры распрацоўцы паўрочнага планаваання вызначае вучэбныя заняткі, на якіх вылучаецца неабходная колькасць часу для вывучэння тэарэтычнага матэрыялу.

Раздзел «Асновы ведаў спорту» ўключае практычны і неабходны для яго засваення тэарэтычны вучэбны матэрыял, які вывучаецца на вучэбных занятках адначасова з фарміраваннем рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці. Змест практычнага вучэбнага матэрыялу прадстаўлены практыкаваннямі, комплексамі і элементамі такіх ведаў спорту, як лёгкае атлетыка, гімнастыка і акрабатыка, лыжныя гонкі, спартыўныя гульні (баскетбол, валејбол, гандбол, футбол), што адпавядае агульным задачам развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей вучняў.

Варыятыўны кампанент прадстаўлены відамі спорту інварыянтнага кампанента, а таксама практыкаваннямі, комплексамі і гульнявымі элементамі плавання, аэробікі спартыўнай, тэніса настольнага, канькабежнага спорту. З агульнага аб’ёму зместу варыятыўнага кампанента настаўнік выбірае і выкарыстоўвае ў адукацыйным працэсе вучэбны матэрыял з улікам наяўнасці адпаведнай фізкультурна-спартыўнай базы, інтарэсаў вучняў, спартыўных традыцый установы агульнай сярэдняй адукацыі. Дапускаецца ў якасці вучэбнага матэрыялу выкарыстоўваць змест вучэбных праграм факультатыўных заняткаў, якія адпавядаюць пераліку ведаў спорту варыятыўнага кампанента, а таксама электронныя сродкі навучання – вучэбна-метадычныя дапаможнікі для настаўнікаў фізічнай культуры.

3. Вучэбныя заняткі праводзяцца ў форме ўрокаў фізічнай культуры і здароўя. Арганізацыя вучэбных заняткаў павінна адпавядаць агульнапедагагічным

заканамернасцям, прынцыпам і патрабаванням агульнай сярэдняй адукацыі. Формы і метады правядзення ўрокаў фізічнай культуры і здароўя вызначаюцца настаўнікам пры распрацоўцы дакументаў планавання зместу вучэбнага матэрыялу.

4. Мэтай вывучэння вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» з'яўляецца фарміраванне фізічнай культуры асобы і аздараўленне вучняў з улікам іх узростава-палавых асаблівасцей.

5. Указаная мэта дасягаецца ў выніку фарміравання ў вучняў кампетэнцый у галіне фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці, рашэння асобна арыентаваных адукацыйных, выхаваўчых, аздараўленчых і прыкладных задач.

Да адукацыйных задач вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» адносяцца засваенне і навучанне выкарыстанню на практыцы даступных на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі:

фізкультурных ведаў, неабходных для бяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

рухальных уменняў і навыкаў, спосабаў дзейнасці, якія складаюць змест вывучаемых відаў спорту;

духоўных каштоўнасцей алімпізму і алімпійскага руху як культурных гуманістычных феноменаў сучаснасці;

Выхаваўчай задачай вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» з'яўляецца садзейнічанне станаўленню і развіццю:

адносін да ўласнага здароўя і здароўя іншых як да каштоўнасці;

станоўчых рыс характару, такіх як дысцыплінаваныя паводзіны, добразычлівае стаўленне да таварышаў, калектывізм, сумленнасць, спагадлівасць, смеласць, настойлівасць у дасягненні мэты;

гарманічнага спалучэння маральных, фізічных і інтэлектуальных якасцей асобы.

Аздараўленчымі задачамі вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» з'яўляюцца:

прывіццё навыкаў здаровага ладу жыцця;

павышэнне разумовай працаздольнасці;

прафілактыка стрэсавых станаў і захворванняў сродкамі фізічнай культуры;

садзейнічанне ўмацаванню здароўя вучняў, фарміраванне правільнай паставы, прафілактыка міяпіі і плоскаступнёвасці.

Да прыкладных задач вучэбнага прадмета, якія забяспечваюць паспяховую сацыяльную адаптацыю і бяспеку жыццядзейнасці вучняў, адносяцца:

навучанне ўменням і навыкам супрацоўніцтва з аднагодкамі ў працэсе фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці;

засваенне ведаў, уменняў і навыкаў, неабходных для бяспекі падчас самастойных фізкультурных заняткаў;

фарміраванне ведаў, уменняў і навыкаў па бяспецы жыццядзейнасці ў экалагічна неспрыяльных умовах (для тых, хто пражывае на тэрыторыі радыёактыўнага забруджвання ва ўмовах уздзеяння наступстваў аварыі на Чарнобыльскай атамнай электрастанцыі (ЧАЭС)).

6. Пры асваенні зместу вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» (далей – вучэбная праграма) вучні набываюць кампетэнцыі, якія маюць сацыяльную і асабістую значнасць. Асобныя і прадметныя кампетэнцыі вучняў, якія заканчваюць IX клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, канкрэтызаваны ў чатырох напрамках:

вучні павінны ведаць і разумець;

вучні павінны ведаць і выконваць;

вучні павінны ведаць і ўмець;

вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці.

Змест асобных і прадметных кампетэнцый сфармуляваны ў асноўных патрабаваннях да вучняў, якія заканчваюць навучанне ў IX класе ўстановы агульнай сярэдняй адукацыі.

7. Змeст вучэбнaгa прaдмeтa «Фізічнaя кyльтyрa і здaрoўe» нeабхoднa дыфэрэнцырaвaць y зaлeжнacці ад аcaблiвacцeй cтaнy здaрoўя вучнiяў.

Пры прaвaдзeннi ўрoкa фізічнaй кyльтyрy і здaрoўя для вучнiяў аcнoўнaй і пaдрyхтoўчaй мeдыцынcкiх гpyп дaзiрaвaннe фізічнaй нaгpyзкi вьзнaчaeццa з yлiкaм чacтaты capдэчных cкapачэньнiяў (дaлeй – ЧCC).

Сьpэднiя ўзрoстaвыя пaкaзчыкi ЧCC y cпaкoі cклaдaюць: для вучнiяў 10 гaдoў – 89 yд/мiн, 11–12 гaдoў – 85 yд/мiн, 13–14 гaдoў – 87 yд/мiн, 15–16 гaдoў – 81 yд/мiн.¹

¹ Сoлoдкoв, A. C. Физiology чeлoвeкa. Oбщaя. Cпoртивнaя. Bозpaстнaя : yчeб. / A. C. Сoлoдкoв, E. Б. Сoлoгyб. – 3-e изд., испр. и дoп. – M. : Сoвeтcкiй cпoрт, 2008. – 620 c.

Для вьзнaчэньнa iнтэнciўнacці фізічнaй нaгpyзкi пa ЧCC вькapыcтoўвaюццa тpь пaкaзчыкi: пapoгaвaя (нaймeншaя), cьpэднiя і пiкaвaя (нaйбoльшaя) ЧCC, aдпaвeднa вьзнaчeнaыя як 60, 70, 80 % ад мaкcимaльнaй ЧCC, штo aдпaвiдaє aэpoбнaй нaгpyзцi.² Maкcимaльнaя ЧCC pазлiчвaeццa пa фoрмyлe: $ЧCC_{\text{мaкc}} = 200 \text{ yд/мiн} - \text{yзрoст}$.

² Cпoртивнaя физiology : yчeб. для ин-тoв физ. кyльтyрy / пoд pед. Я. M. Кoцa. – M. : Физкyльтyрa и cпoрт, 1986. – 240 c.

Пapoгaвaя ЧCC (60 % ад $ЧCC_{\text{мaкc}}$) – гэтa нaймeншaя ЧCC (iнтэнcиўнacць нaгpyзкi), нiжэй зa якyю нe ўзнікae эфeктy ад yздзeяньнa фізічнaй нaгpyзкi.

Сьpэднiя ЧCC (70 % ад $ЧCC_{\text{мaкc}}$) – гэтa ЧCC, якaя aдпaвiдaє cьpэднiй iнтэнcиўнacці нaгpyзкi aсoбнaгa ўрoкa.

Пiкaвaя ЧCC (80 % ад $ЧCC_{\text{мaкc}}$) – гэтa нaйбoльшaя ЧCC (iнтэнcиўнacць нaгpyзкi), якaя мoжa бьць дaсьгнyтa, aлe нe пaвiннa бьць пepaвышaнa пaдчac aсoбнaгa ўрoкa.

Рэкaмeндyеццa ў пaчaткy нaвyчaльнaгa гoдa вькapыcтoўвaць нa ўрoкaх фізічных нaгpyзкi мiнiмaльнaй і cьpэднiй iнтэнcиўнacці з пacтyпoвым пaвышэньнeм і пepaxoдaм дa cьpэднiй і мaкcимaльнaй iнтэнcиўнacці ў cьpэдзiнe і дa кaнцa нaвyчaльнaгa гoдa.

8. Для эфeктyўнaгa нapмiрaвaннa фізічнaй нaгpyзкi і кiрaвaннa ўрoкaм фізічнaй кyльтyрy і здaрoўя нeабхoдны кoмплeкcны мeдыкa-пeдaгaгiчны кaнтpoль, нa пaдcтaвe якoгa aцэньвaeццa эфeкт нaгpyзкi і фyнкцыянaльнy cтaн apгaнiзмa вучнiяў.

Вькapыcтoўвaюць нacтyпнyя вiдy кaнтpoлю: aпepaтыўны, бьгyчы і этaпнy.

Aпepaтыўны кaнтpoль пpьзнaчeны для рэгiстpaцыi aднaгo пpактыкaвaннa, cepьi пpактыкaвaннiяў і ўрoкa ў цэлым, a тaкcaмa фyнкцыянaльных змьeнeньнiяў apгaнiзмa. Aнaлiз вьнiкaў кaнтpoлю зacнaвaны нa aцэньвaннi зaлeжнacці тьпy «дoзa – эфeкт», дзe дoзaй з'яўлeццa вeлiчынa і чac нaгpyзкi, a эфeктaм – cтyпeнь вьяўлeнacці і нaкiрaвaнacць фyнкцыянaльных зpyxaў.

Бьгyчы кaнтpoль пpадyглeджвae рэгiстpaцыю фізічных нaгpyзaк і iх yплыў нa apгaнiзм нa пpacьгy нeкaлькiх yрoкaў (5–10).

Этaпнy кaнтpoль фізічнaй нaгpyзкi зaклyчaeццa ў рэгiстpaцыi яe пaрaмeтpaў і iх aнaлiзe нa пpacьгy нeкaлькiх мeсяцaў і нaвaт ycьгo нaвyчaльнaгa гoдa.

Aб'ём і iнтэнcиўнacць вькaнaнaй вучнiямi пaдрyхтoўчaй мeдыцынcкaй гpyпy фізічнaй нaгpyзкi aбмьжoўвaюццa знiжaным фyнкцыянaльным cтaнaм кapдыpэcпiрaтopнaй ciстeмy ў пapaўнaннi з aсoбaмi aснoўнaй мeдыцынcкaй гpyпy. Для вучнiяў пaкaзaнaй мeдыцынcкaй гpyпy дaзiрaвaннe фізічнaй нaгpyзкi пpaвoдзiццa з yлiкaм ЧCC. Пpь нeабхoднacці дaдaткoвa вьзнaчaeццa фyнкцыянaльнy cтaн apгaнiзмa шльхaм пpaвaдзeннa пpoбы з 20 пpьcьдaннiямi ў пaчaткy кoжнaй чвэpцi і штoмeсячнa – для кapэкцiй пaрaмeтpaў фізічнaй нaгpyзкi згoднa дaдaткy 1. Для пpaвaдзeннa пpoбы рэкaмeндyеццa вькapыcтoўвaць гpyпaвы мeтaд apгaнiзaцыi ўрoкa.

Для знiжэньнa aб'ёмy і iнтэнcиўнacці фізічнaй нaгpyзкi нa ўрoкaх фізічнaй кyльтyрy і здaрoўя aбмьжoўвaюццa тpэнiрoвaчнyя пpактыкaвaннi нa хyткacць, мaкcимaльнyю вьшьiню вьcкoквaннa і дaлёкacць cкaчкoў, вaгa cнaрaдaў для кiдaннa.

Aбмeжaвaннi пa aб'ёмe і iнтэнcиўнacці фізічнaй нaгpyзкi вучнiямi пaдрyхтoўчaй мeдыцынcкaй гpyпy пpaдcтaўлeны ў змecцe вучэбнaгa мaтэpьялy.

9. Вынікі вучэбнай дзейнасці вучняў і ступень засваення зместу вучэбнай праграмы ацэньваюцца па крытэрыях:

узровень развіцця рухальных здольнасцей вучняў;
вучэбныя нарматывы па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў для ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў выкладзены згодна дадатку 2.

Вучэбная праграма змяшчае вучэбны матэрыял па спартыўных гульнях (баскетбол, валејбол, гандбол, футбол), які рэкамендаваны для вывучэння ў аб'ёме 35 гадзін на вучэбных занятках «Гадзіна здароўя і спорту», згодна дадатку 3.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

РАЗМЕРКАВАННЕ ВУЧЭБНАГА МАТЭРЫЯЛУ

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу па кампанентах, раздзелах і тэмах з указаннем колькасці гадзін на іх вывучэнне прадстаўлена ў табліцы 1.

Вучэбныя заняткі па лёгкай атлетыцы – кросавай падрыхтоўцы ва ўмовах бяспечнай зімы праводзяцца замест лыжных гонак.

Лыжныя гонкі пры адсутнасці снегу замяняюцца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

Вучэбныя заняткі па плаванні арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцей для іх правядзення.

Дамашнія заданні колькасцю гадзін не рэгламентуюцца.

Табліца 1

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Колькасць гадзін
ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ	46
Асновы фізкультурных ведаў	2
Забеспячэнне бяспекі заняткаў	0,5
Гігіенічныя веды	0,25
Правілы самастойных заняткаў, самакантроль	0,5
Здаровы лад жыцця	0,5
Алімпізм і алімпійскі рух	0,25
Асновы ведаў спорту	38
Лёгкая атлетыка	12
Лёгкая атлетыка – кросавая падрыхтоўка	0 (8)
Гімнастыка і акрабатыка	10
Лыжныя гонкі	8
Спартыўныя гульні	8
Тэсціраванне ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў	6
ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАЕНТ	24
Аэробіка спартыўная	+
Баскетбол	+
Валејбол	+
Гандбол	+
Гімнастыка атлетычная	+
Канькабежны спорт	+
Лёгкая атлетыка	+
Лыжныя гонкі	+
Плаванне	+
Тэніс настольны	+
Футбол	+
Прыкладныя дамашнія заданні	+
УСЯГО	70

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ

АСНОВЫ ФІЗКУЛЬТУРНЫХ ВЕДАЎ

Забеспячэнне бяспекі заняткаў. Папярэджанне магчымага траўматызму ў спартыўных залах, басейнах і на адкрытых пляцоўках. Падрыхтоўка месцаў для бяспечных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Страхоўка, узаемадапамога пры выкананні фізічных практыкаванняў. Правілы паводзін у час масавых спартыўных і відовішчых мерапрыемстваў.

Гігіенічныя веды. Уплыў актыўнага рухальнага рэжыму на дынаміку разумовай працаздольнасці вучняў. Прафілактыка прастудных захворванняў. Віды і спосабы загартоўвання.

Здаровы лад жыцця. Паняцці гіпадынаміі, гіпердынаміі, аптымальнай рухальнай актыўнасці. Спосабы папярэджання і пераадолення шкодных звычак. Індывідуальны рухальны рэжым вучняў у розныя перыяды года.

Правілы самастойных заняткаў, самакантроль. Дзённік самакантролю вучня. Ацэнка і аналіз узроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Алімпізм і алімпійскі рух. Асноўныя каштоўнасці алімпізму, абвешчаныя ў Алімпійскай хартыі. Уклад беларускіх алімпійцаў у прапаганду ідэалаў алімпізму і здаровага ладу жыцця падрастаючага пакалення. Умовы выдачы нагруднага значка Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплексу Рэспублікі Беларусь.

АСНОВЫ ВІДАЎ СПОРТУ

ЛЁГКАЯ АТЛЕТЫКА

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках лёгкай атлетыкі. Правілы абыходжання са спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Паняцце спартыўнай класіфікацыі Рэспублікі Беларусь. Рэкорды свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь, рэгіёна, школы ў відах лёгкай атлетыкі, якія ўваходзяць у праграму Алімпійскіх гульняў. Лепшыя спартсмены краіны, рэгіёна, школы і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Хадзьба. Паскораным крокам; скандынаўская хадзьба.

Бег. З высокага старту 30, 60 м з максімальнай хуткасцю на вынік*; эстафетны бег; чаўночны бег 4 x 9 м; бег на час 2, 4, 6 мін з зададзенай хуткасцю.

Скачкі з месца. Трайны і пяцярны скачок; уверх штуршком дзвюма нагамі; тое ж з падцягваннем каленняў на месцы і з рухам наперад; з нагі на нагу з рухам наперад. Скачкі праз кароткую скакалку.

Скачкі з разбегу. У даўжыню сагнуўшы ногі*; у вышыню спосабам «пераступанне»*.

Кіданне. Кіданне мяча 150 г з месца і з разбегу па калідоры 10 м на далёкасць* і на зададзеную адлегласць; тэніснага мяча з месца і з двух-трох крокаў разбегу на зададзеную і максімальную далёкасць адскоку ад сцяны, у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 15–18 м.

* Дадзеныя практыкаванні абавязковыя для вывучэння і ацэнкі тэхнікі выканання.

Развіццё хуткасных, сілавых, хуткасна-сілавых, каардынацыйных здольнасцей, гібкасці, вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу;

абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТЫКА – КРОСАВАЯ ПАДРЫХТОЎКА

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках кросавай падрыхтоўкі. Папярэджанне магчымага траўматызму пры бегу па перасечанай мясцовасці з пераадоленнем натуральных перашкод.

Практычны матэрыял

Чаргаванне хадзьбы і бегу. Пераадоленне вертыкальных (з апорай і без апоры) і гарызантальных перашкод у скачку з прыжымленнем на адну нагу без парушэння рытму бегу. Размеркаванне сіл на дыстанцыі. Крос 2000 м (дзяўчаты)*, 3000 м (юнакі)*.

Развіццё каардынацыйных здольнасцей, хуткаснай і аэробнай вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку вучэбнага года толькі пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

ГІМНАСТЫКА І АКРАБАТЫКА

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках гімнастыкі і акрабатыкі. Устаноўка і прыбіранне спартыўнага гімнастычнага абсталявання.

Практычны матэрыял

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні³ і практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Без прадметаў, са скакалкай, з гімнастычнай палкай, набіўнымі мячамі, гантэлямі, на гімнастычнай лаўцы і з гімнастычнай лаўкай, каля гімнастычнай сценкі і на гімнастычнай сценцы.

³ Дадзеныя практыкаванні выконваюцца ў падрыхтоўчай частцы ўрока.

Перакладзіна нізкая (юнакі). Пад'ём пераваротам штуршком адной і махам другой нагой, упор прагнуўшыся, перамах з упору ва ўпор верхам, з упору верхам паварот ва ўпор, саскок махам назад з упору.

Перакладзіна высокая (юнакі). Размахванні выгінамі, пад'ём з вісу ва ўпор сілай, пад'ём з вісу ва ўпор пераваротам*, з вісу саскок махам назад.

Брусы паралельныя (юнакі). Размахванне ва ўпоры на перадплеччях, на руках, з размахвання ва ўпоры на перадплеччях пад'ём махам наперад у сед ногі паасобку, з седу ногі паасобку кулёк наперад сагнуўшыся ў сед ногі паасобку; з размахвання ва ўпоры саскок махам назад; згінанне і разгінанне рук ва ўпоры.

Брусы рознавысокія (дзяўчаты). Віс на верхняй жэрдцы, размахванні выгінамі, віс прысеўшы на ніжняй жэрдцы, штуршком дзвюма нагамі віс лежачы на ніжняй жэрдцы,

сед вуглом на ніжняй жэрдцы, саскок з паваротам на 180° з седу на бядры. Бярвяно гімнастычнае⁴ (дзяўчаты). Прысяданне з наступным устанавленнем, паварот на дзвюх нагах на насках у паўпрыседзе і прыседзе на 180° , саскок прагнуўшыся; паўтарэнне развучаных практыкаванняў з вучэбнай праграмы VIII класа; камбінацыя з раней развучаных практыкаванняў*.

⁴ Пры адсутнасці гімнастычнага бярвяна практыкаванне выконваецца на рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі.

Апорныя скачкі. Ногі паасобку праз гімнастычнага казла вышынёй 110 см у даўжыню* (юнакі), у шырыню* (дзяўчаты).

Лажанне. Па канаце (шасце) з дапамогай ног (дзяўчаты), без дапамогі ног на зададзеную адлегласць (юнакі).

Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі. З 10–12 практыкаванняў з гімнастычнай палкай, мячом, гантэлямі ў зыходным становішчы седзячы і ляжачы (па адным комплексе ў кожнай чвэрці).

Акрабатыка. Кулькі наперад, назад, перавароты ўбок, доўгі кулёк з двух-трох крокаў разбегу штуршком дзвюма нагамі (юнакі); мост прагінам назад з дапамогай і самастойна (дзяўчаты); стойка на галаве і руках, стойка махам адной, штуршком другой нагой на руках з дапамогай і самастойна* (юнакі), стойка на лапатках* (дзяўчаты). Камбінацыя з раней развучаных пяці практыкаванняў*.

Развіццё хуткасных, хуткасна-сілавых, сілавых, каардынацыйных здольнасцей, гібкасці, вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Махі:

абмежаваць колькасць паўтарэнняў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату.

Махі:

выключыць практыкаванні: «з размахвання ва ўпоры на пераплеччах пад'ём махам уперад у сед ногі паасобек», «доўгі кулёк з дзвюх-трох крокаў разбегу штуршком дзвюма нагамі», «стойка на галаве і руках», апорныя скачкі.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках па лыжных гонках. Правілы папярэджання абмаражэнняў і траўмаў пры перамяшчэнні на лыжах. Загартоўваючае ўздзеянне заняткаў лыжнымі гонкамі. Уплыў заняткаў лыжнымі гонкамі на фізічнае развіццё і павышэнне ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучня.

Лепшыя лыжнікі свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь, рэгіёна, школы і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам, каньковым ходам без адштурхвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам; чаргаванне хадоў класічнага і свабоднага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы ў гору «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне ўпорам, «плугам»; павароты пераступаннем і ў руху «плугам». Прымяненне вивучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 3 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

абмеркаваць даўжыню дыстанцыі;

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

СПАРТЫЎНЫЯ ГУЛЬНІ

(вывучаюцца не менш за дзве з чатырох спартыўных гульняў)

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках спартыўных гульняў. Правілы абыходжання з гульнявым інвентаром і абсталяваннем. Правілы саборніцтваў па спартыўных гульнях. Мова жэстаў судзі. Этыка іграка. Правілы паводзін на гульнях у якасці гледача (этыка балельшчыка).

Лепшыя ігракі свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь, рэгіёна, школы і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Баскетбол. Стойкі, перамяшчэнні ў стойцы, лоўля мяча дзвюма і адной рукой, вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са зменай хуткасці і напрамку руху. Вядзенне папераменна правай і левай рукой. Перадачы мяча на месцы і ў руху*; перамяшчэнні з перадачамі мяча ў парах, тройках. Кідкі па кальцы з месца, пасля вядзення і двух крокаў*. Штрафны кідок*. Абаронныя дзеянні супраць іграка, які валодае мячом; абаронныя дзеянні супраць іграка, які атакуе кальцо. Атакуючыя дзеянні з перахопленнем мяча ў час вядзення. Вырыванне і выбіванне мяча, перадачы мяча пры сустрэчным руху, адскокам ад падлогі. Прымяненне развучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Валейбол. Шматразовыя перадачы мяча зверху дзвюма рукамі над сабой, у парах і тройках, з перамай месцаў, праз сетку, стоячы на месцы, і з перамяшчэннямі ўздоўж сеткі*. Перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку. Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы*. Перадача мяча знізу дзвюма рукамі над сабой, у парах, праз сетку*. Прыём мяча, які адскачыў ад сеткі. Ніжняя і верхняя прамыя падачы* з пападаннем у зоны 1, 5 і 6. Ніжняя бакавая падача. Двухбаковая гульня. Судзейская практыка.

Гандбол. Стойкі і перамяшчэнні іграка, лоўля мяча. Перадачы мяча ад пляча сагнутай рукой, без замаху, лоўля і перадачы мяча пры сустрэчным руху*. Вядзенне мяча са змяненнем хуткасці перамяшчэння. Кідкі па варотах*, прыёмы гульні ў абароне, нападзенні. Найпрасцейшыя ўзаемадзеянні ў абароне, у нападзенні. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Футбол. Перамяшчэнні па полі з паскарэннямі, спінай наперад, прыстаўнымі, скрыжаванымі крокамі. Вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад'ёму са змяненнем хуткасці і напрамку руху*. Удары нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, знешнім, унутраным бокам пад'ёму*, наском. Спыненне мяча нагой, грудзмі. Удары па мячы галавой пасля накідвання партнёрам. Падманныя рухі з мячом. Падманныя рухі з тармажэннем і зменай напрамку руху без мяча. Найпрасцейшыя тактычныя камбінацыі ў парах і тройках. Прымяненне развучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Развіццё хуткасных, хуткасна-сілавых, каардынацыйных здольнасцей, вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ТЭСЦІРАВАННЕ ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Выкананне тэставых практыкаванняў плануецца настаўнікам на пачатак і заканчэнне навучальнага года. На працягу аднаго ўрока не рэкамендуецца выконваць больш за два тэставыя практыкаванні.

Пералік тэставых практыкаванняў для юнакоў:

бег 30 хвілін;

чаўночны бег 4 x 9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;

скачок у даўжыню з месца або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі;

падцягванне на перакладзіне або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы;

нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;

бег 1500 м, або хадзьба 2000 м, або 6-хвілінны бег.

Пералік тэставых практыкаванняў для дзяўчат:

бег 30 м;

чаўночны бег 4 x 9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;

скачок у даўжыню з месца або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку;

падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 хвіліну або падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну;

нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;

бег 1000 м, або хадзьба 1500 м, або 6-хвілінны бег.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў прадстаўлены ў дадатку 2.

Вынікі, якія паказваюць вучні пры выкананні тэставых практыкаванняў, выкарыстоўваюцца для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў, планавання і карэкціроўкі зместу паўрочнага каляндарна-тэматычнага плана, распрацоўкі планаў-канспектаў урокаў.

10-бальная шкала ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 2.

10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 3.

Табліца 2

10-бальная шкала ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей вучняў

Тэставыя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Юнакі										
Бег 30 м (с)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0 і больш
Чаўночны бег 4 x 9 м (с) або	9,0	9,1	9,3	9,4	9,6	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0 і больш
Скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	124	120	110	100	90	82	73	65	58	54 і менш

Скачок ў даўжыню з месца (см) або	233	228	223	218	212	202	192	181	171	160 і менш
Трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	665	640	620	600	580	555	530	500	480	445 і менш
Падцягванне ў вісе на перакладзіне (разоў) або	12	11	10	8	7	5	2	1	–	–
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	34	32	29	26	24	21	18	15	12	10 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	14	12	11	10	9	6	4	1	– 1	– 3 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	13	12	10	9	7	6	4	2	0	– 4 і менш
Бег 1500 м (мін, с) або	5,49	5,58	6,10	6,17	6,28	6,46	7,07	7,29	7,48	8,06 і больш
Хадзьба 2000 м (мін, с) або	13,45	14,00	14,25	14,55	15,30	16,05	16,40	17,10	17,30	18,00 і больш
6-мінутны бег (м)	1410	1370	1330	1300	1280	1220	1170	1130	1100	1080 і менш
Дзяўчаты										
Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5 і больш
Чаўночны бег 4 x 9 м (с) або	10,0	10,1	10,3	10,5	10,7	11,1	11,4	11,8	12,1	12,5 і больш
Скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	135	130	120	112	107	92	80	71	68	65 і менш

Тэставыя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Скачок у даўжыню з месца (см) або	189	184	180	176	171	163	154	145	136	128 і менш
Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	495	470	450	425	410	380	340	310	300	290 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або	55	53	51	49	47	43	39	35	31	28 і менш
Падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	30	28	25	22	20	16	13	10	8	5 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	19	17	15	14	12	9	6	2	– 1	– 4 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	17	15	13	12	11	9	5	3	1	– 1 і менш
Бег 1000 м (мін, с) або	4,41	4,51	5,00	5,12	5,21	5,43	6,02	6,23	6,40	7,04 і больш
Хадзьба 1500 м (мін, с) або	13,05	13,20	13,50	14,00	14,20	14,45	15,00	15,30	16,00	17,00 і больш
6-мінутны бег (м)	1215	1180	1120	1100	1070	1000	960	910	850	855 і менш

Табліца 3

10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў
па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў

Кантрольныя практыкаванні	Бал									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юнакі										
Бег 60 м (с)	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7	10,0	10,3	10,5	10,7	10,8 і больш

Бег 2000 м (мін, с)	8,04	8,30	8,58	9,24	9,50	10,08	10,24	10,40	10,56	10,57 і больш
Скачок у даўжыню (см)	424	410	396	383	370	350	330	310	290	289 і менш
Скачок у вышыню (см)	125	120	115	–	110	–	–	105	100	95 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	44	42	40	38	37	34	31	28	25	24 і менш
Бег на лыжах 3 км (мін, с)	14,50	15,30	16,10	16,50	17,30	18,00	18,30	19,00	19,30	19,31 і больш
Плаванне 50 м (мін, с); 50, 25 м – без уліку часу	1,05	1,10	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м і менш
Крос 3000 м (мін, с)	15,10	15,30	15,50	16,10	16,30	16,50	17,10	17,30	17,50	17,51 і больш
Дзяўчаты										
Бег 60 м (с)	9,5	9,7	9,9	10,1	10,2	10,3	10,5	10,7	10,9	11,0 і больш
Бег 1500 м (мін, с)	6,15	6,25	6,35	6,55	7,05	7,15	7,35	7,45	7,55	7,56 і больш
Скачок у даўжыню (см)	376	360	342	326	310	292	276	260	244	243 і менш
Скачок у вышыню (см)	115	110	105	–	100	95	–	90	85	80 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	27	25	23	21	20	19	18	17	16	15 і менш
Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў)	23	20	19	18	16	14	12	11	10	9 і менш
Бег на лыжах 3 км (мін, с)	16,15	16,50	17,26	18,03	18,40	19,13	19,46	20,20	20,53	20,54 і больш
Плаванне 50 м (мін, с); 50, 25 м – без уліку часу	1,30	1,40	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м і менш
Крос 2000 м (мін, с)	11,0	11,20	11,35	11,50	12,10	12,45	13,10	13,30	13,50	13,51 і больш

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМΠΑНЕНТ

АЭРОБІКА СПАРТЫЎНАЯ

Тэарэтычныя звесткі

Аэробіка спартыўная – выкананне практыкаванняў у аэробным рэжыме работы пад музычнае суправаджэнне. Аздараўленчая і прафілактычная накіраванасць аэробікі. Аэробіка высокая і нізкая інтэнсіўнасці. Гігіенічныя патрабаванні да адзення вучняў, якія займаюцца. Харчаванне пры занятках аэробікай. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

Разнавіднасці прыстаўнога кроку ўбок, асноўнага кроку, скрыжаванага кроку, крокаў ногі паасобку – ногі разам. Камбінацыі з асвоеных крокаў у спалучэнні з рухамі рук (рукі ў бакі, уверх, уперад, управа, улева, кругі рукамі, кругі перадплеччамі, кругі плячамі, згінанні і разгінанні рук).

Падскокі нагу ўперад, убок, назад. Падскокі ногі паасобку – ногі разам. Падскокі на месцы на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук; папераменна на левай, правай і на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук. Спалучэнне падскокаў ногі паасобку – ногі разам з рознымі становішчамі рук.

Пачарговае шматрадовае падыманне каленяў. Пачарговае падыманне каленяў з падскокам.

Выпады ўперад, убок, з падскокамі.

Махі нагамі ўперад, у бакі, уперад і ўбок з падскокамі.

Паўшпагат на правую нагу, левую нагу. Хвалі з зыходных становішчаў стоячы, седзячы на пятках на падлозе.

Павароты на 180° і 360° стоячы на адной назе, другая прыціснута да галенастопа. Раўнавага стоячы на насках, рукі ўверх; стоячы на адной назе, другую нагу ўбок, рукі ўверх або ў бакі. Утрыманне раўнавагі пасля прыжамлення, скачкоў або падскокаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Падскокі, выпадкі, махі:

знізіць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату.

Падскокі:

абмежаваць колькасць выкананых падскокаў.

Махі:

абмежаваць махавыя практыкаванні з максімальнай амплітудай руху.

БАСКЕТБОЛ

Тэарэтычныя звесткі

Баскетбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку баскетбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні ігракоў у нападзенні і абароне. Правілы спаборніцтваў па баскетболе. Абавязкі і правы ігракоў і суддзяў.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках баскетболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя баскетбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Высокая, сярэдняя і нізкая стойка баскетбаліста. Скачкі штуршком адной і дзвюма нагамі. Спыненне крокам і скачком. Павароты на месцы, развароты.

Перадачы мяча дзвюма рукамі ад грудзей, дзвюма рукамі зверху, адной рукой ад пляча, стоячы на месцы і ў руху.

Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей, дзвюма рукамі пры паралельным і сустрэчным руху, у скачку. Лоўля мяча ў спалучэнні са спыненнем і паваротамі.

Спалучэнне прыёмаў «лоўля – перадача – паварот».

Вядзенне мяча са змяненнем вышыні адскоку і напрамку, абвядзеннем перашкод, па крузе; са спыненнем, паваротамі, перадачамі па сігнале.

Кідкі мяча па кальцы дзвюма рукамі ад грудзей, адной ад пляча, з адскокам і без адскоку ад шчыта, пад вуглом да шчыта ў руху, штрафныя кідкі.

Спалучэнне прыёмаў «перадача – лоўля – вядзенне – кідок».

Захоп мяча – вырыванне. Вырыванне і выбіванне мяча ў іграка, які спыніўся пасля вядзення. Накрыванне мяча. Перахопліванне мяча стоячы збоку, з-за спіны пры перадачы, выкананай уздоўж пляцоўкі. Перахопліванне перадачы, выкананай уздоўж пляцоўкі.

Тактычныя дзеянні іграка без мяча: выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру, убок ад партнёра з мячом.

Вызначэнне гульнявой сітуацыі, мэтазгоднай для прымянення вядзення, перадачы, кідка па кальцы. Выбар спосабу вядзення мяча і кідка па кальцы.

Прымяненне спалучэнняў развучаных прыёмаў у гульнявых сітуацыях.

ВАЛЕЙБОЛ

Тэарэтычныя звесткі

Валейбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці валейбола – валейбол, пляжны валейбол. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку валейбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні ігракоў у абароне і нападзенні. Расстаноўка ігракоў, гульня «лібера». Абавязкі і правы ігракоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па валейболе.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках валейболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя валейбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад, з выскокваннем і прыжымленнем на абедзве нагі. Скачок уверх штуршком адной і дзвюма нагамі.

Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з пераменай месцаў, праз сетку ў становішчы стоячы на месцы.

Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы. Прыём мяча, які адскочыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела.

Атакуючы ўдар у скачку штуршком дзвюма нагамі з зон 2, 3 і 4.

Ніжняя прамае і ніжняя бакавае падачы з пападаннем у зоны 1, 5 і 6.

Тактыка напаўдзеньня: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы, выбар напрамку перадачы; узаемадзеянне ігракоў першай і другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі.

Тактыка абароны: узаемастрахоўка свабодных зон. Выкарыстанне ў гульні «лібера».

Выкарыстанне развучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

ГАНДБОЛ

Тэарэтычныя звесткі

Гандбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да адзеньня і абутку гандбаліста. Трэнераваны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні ігракоў у напаўдзеньні і абароне. Тактыка-тэхнічныя дзеянні вартара. Абавязкі і правы ігракоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па гандболе.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках гандболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя гандбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне скрыжаваным, прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Спыненне адной і дзвюма нагамі. Бег з паскарэннямі на кароткіх адрэзках, бег з выскокваннем і прыжымленнем на адну і абедзве нагі. Скачок убок штуршком адной нагой. Падзеньне на рукі, на бядро і тулава з месца і з разбегу.

Лоўля мяча дзвюма рукамі збоку (без павароту тулава) стоячы на месцы, у руху, у скачку. Лоўля мяча адной рукой з захопам і без захопу. Лоўля мяча на вялікай хуткасці перамяшчэння, у скачку пры непасрэднай блізкасці абаронцы.

Перадачы мяча адной рукой (хлестам, штуршком, кісцевая) на блізкую адлегласць у розных напрамках з месца, з разбегу ў адзін, два і тры крокі, у скачку, пасля спынення, пасля лоўлі мяча з паўадскоку, пасля лоўлі ў непасрэднай блізкасці абаронцы. Перадача мяча адной і дзвюма рукамі «ў адзін дотык». Дальняя перадача адной рукой хлестам партнёру ў руху.

Вядзенне мяча аднаўдарнае без зрокавага кантролю, шматударнае на высокай хуткасці перамяшчэння з праследаваннем. Вядзенне на вялікай хуткасці з рэзкім спыненнем і зменай напрамку руху, з паваротам кругом.

Кідкі мяча па варотах адной рукой хлестам зверху і збоку, з нахілам тулава ўлева і ўправа, у апорным становішчы, у скачку, з рознымі спосабамі бегу, з рознай траекторыяй (гарызантальнай, сыходзячай, узыходзячай, навеснай) палёту мяча, з далёкай і блізкай адлегласці.

Тактыка напаўдзеньня: індывідуальныя дзеянні, кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку кідка; узаемадзеянне ігракоў другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі, узаемадзеянне з лінейным іграком, з крайнім іграком, узаемадзеянне крайняга іграка з лінейным. Камандныя дзеянні: пазіцыйнае напаўдзеньне па сістэме расстаноўкі 4 : 2, напаўдзеньне 6 : 0 з выхадам.

Тактыка абароны: зонная абарона па сістэме расстаноўкі 3 : 3, абарона ў меншасці 5 : 6 і 4 : 6.

Тактыка гульні варатара: выбар пазіцыі ў варотах і ў зоне варатара, стойкі варатара, узаемадзеянні варатара з абаронцамі і нападаючымі.

Выкарыстанне развучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ГІМНАСТЫКА АТЛЕТЫЧНАЯ

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін у трэнажорнай зале, пры выкананні практыкаванняў з абцяжарваннямі і на трэнажорах.

Практычны матэрыял

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Хадзьба з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы; хадзьба па гімнастычнай лаўцы з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі, з паваротамі, прысяданнямі на дзвюх і адной назе.

Практыкаванні для фарміравання розных груп мышцаў:

для мышцаў галёнкі: пад'ёмы на наскі без абцяжарванняў, з гантэлямі ў руках, з грыфам ад штангі на плячах;

для мышцаў спіны: нахілы ўперад са штангай за галавой; у становішчы лежачы цяга штангі да грудзей; цяга Т-падобнай штангі да грудзей у нахіле; падцягванне на перакладзіне ў вісе звычайным, сярэднім і шырокім хватам;

для мышцаў грудзей: згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (далоні на шырыні плячэй, шырэй плячэй); жым штангі вузкім хватом; развядзенне і звядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы; жым гантэлей і штангі ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы;

для мышцаў плечавога пояса: жым гантэлей і штангі стоячы і седзячы; цяга блочнай прылады дзвюма рукамі стоячы, седзячы і ў нахіле; развядзенне рук з гантэлямі седзячы на нахіленай лаўцы; пад'ём гантэлі па чарзе правай і левай рукой у становішчы седзячы на нахіленай лаўцы;

для мышцаў рук: згінанне і разгінанне рук з гантэлямі седзячы на лаўцы пад вуглом 45°; хватом зверху разгінанне рук са штангай з-за галавы ў становішчы стоячы, лежачы на нахіленай лаўцы;

для мышцаў брушнага прэса: у вісе падцягванне каленяў да грудзей; стоячы нахілы тулава ў бакі; кругавыя рухі тулавам з гантэлямі за галавой;

для мышцаў бядра: частковыя прысяданні (практыкаванне выконваецца на чвэрць, палову або тры чвэрці амплітуды) са змяненнем тэмпу і колькасці паўтараў.

Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей вучняў. Кросавы бег ад 10 да 30 мін з частатой пульсу 120–140 уд/мін; гульня ў футбол, баскетбол, гандбол; агульнаразвіццёвыя практыкаванні з абцяжарваннем уласнага цела, з рознымі эспандарамі; практыкаванні на гімнастычнай перакладзіне, брусах, трэнажорах; комплексы практыкаванняў кругавой трэніроўкі, якія ўключаюць да 8–12 станцый.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:

у гульні ў футбол, баскетбол, гандбол абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю;

абмежаваць інтэнсіўнасць практыкаванняў кругавой трэніроўкі.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату.

Практыкаванні для развіцця сілы:

абмежаваць вагу абцяжарвання;

абмежаваць падцягванне на перакладзіне і згінанне і разгінанне рук ва ўпоры.

КАНЬКАБЕЖНЫ СПОРТ

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспекі заняткаў на ўроках па канькабежным спорце. Падрыхтоўка канькоў і адзення да заняткаў на лёдзе. Правілы папярэджання траўм і абмаражэнняў.

Загартоўваючае ўздзеянне заняткаў канькабежным спортам. Уплыў заняткаў канькабежным спортам на фізічнае развіццё і павышэнне ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена.

Практычны матэрыял

Спосабы перамяшчэння. Хадзьба ў каньках па снезе. Стаянне на каньках на лёдзе. Адштурхоўванне па чарзе правай і левай нагой. Слізганне на двух каньках па краі льдавай пляцоўкі. Слізганне на адным каньку з прыстаўленнем другога канька, на двух каньках «змейкай». Адштурхоўванне і слізганне на двух каньках па прамой, па павароце ўправа і ўлева. Павароты на двух каньках дугой і прыстаўнымі крокамі. Тармажэнне «паўплугам» і «плугам». Старт. Бег па прамой і паварот. Бег з махавымі рухамі дзвюх рук. Фінішаванне. Бег на каньках 100, 200, 300, 500 м без уліку часу. Рухавыя гульні на лёдзе.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на каньках:

абмежаваць даўжыню дыстанцыі, выключыць бег на каньках 500 м;

выключыць бег на каньках з высокай інтэнсіўнасцю.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТЫКА

Тэарэтычныя звесткі

Разнавіднасці і дыстанцыі бегу. Разнавіднасці і спосабы скачкоў. Разнавіднасці кіданняў і штурханняў. Лёгкаатлетычныя мнагабор'і. Лёгкая атлетыка ў Дзяржаўным фізкультурна-аздараўленчым комплексе Рэспублікі Беларусь.

Практычны матэрыял

Бег. Са змяненнем хуткасці, са змяненнем напрамку, з павелічэннем і памяншэннем даўжыні кроку, выскокваннямі ўверх штуршком правай і левай нагой. Эстафетны бег з адрэзкамі 30, 60, 100 м. Чаўночны бег 3 x 10 м, 4 x 9 м, 10 x 5 м. Бег з раўнамернай і зменнай хуткасцю, кросавы бег.

Скачкі. З месца штуршком дзвюма нагамі. Мнагаскокі на дзвюх нагах. Выскокванні ўверх з даставаннем рукой прадмета. Скачкі ў даўжыню з разбегу на далёкасць; скачкі ў вышыню з разбегу развучаным спосабам.

Кіданне. Тэніснага мяча на далёкасць з месца, з чатырох-шасці крокаў і з поўнага разбегу на далёкасць, у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 10–25 м, на далёкасць адскоку ад сцяны.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, эстафетны бег.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў, мнагаскокаў, выскокванняў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Умовы захоўвання і асаблівасці падрыхтоўкі лыжнага інвентару, адзення і абутку да заняткаў. Спосабы папярэджання абмаражэнняў пры перамяшчэнні на лыжах. Аказанне першай дапамогі пры траўмах, абмаражэннях. Уплыў заняткаў лыжнымі гонкамі на ўмацаванне здароўя. Гісторыя развіцця лыжнага спорту ў Рэспубліцы Беларусь.

Практычны матэрыял

Класічны стыль. Папераменны двухкрокавы, адначасовы бяскрокавы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы хады. Способы пераходу з аднаго ходу на другі.

Свабодны стыль. Каньковы ход без адштурхвання палкамі, адначасовы паўканьковы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы каньковыя хады. Способы пераходу з аднаго ходу на другі.

Павароты пераступаннем на месцы і ў руху. Павароты махам правай (левай) кругом, павароты махам правай (левай) праз лыжу назад кругом.

Спускі ў асноўнай, высокай і нізкай стойках.

Пад'ёмы ступаючым крокам, слізготным крокам, «лесвічкай», «паўелачкай», «елачкай».

Тармажэнне ўпорам, «пругам».

Пераадоленне перашкод на лыжах спосабамі пераступання, пералажання. Пераадоленне бугроў (30–50 см вышыняй) і ўпадзін пры перамяшчэнні ў асноўнай стойцы.

Праходжанне дыстанцый з выкарыстаннем вывучаных спосабаў перамяшчэння. Праходжанне дыстанцый з пераадоленнем спускаў і пад'ёмаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

ПЛАВАННЕ

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін вучняў у басейне. Падрыхтоўка рэчаў для купання да заняткаў плаваннем. Правілы асабістай і грамадскай гігіены пры наведванні басейна. Правілы бяспечнага купання ў адкрытых вадаёмах.

Спосабы спартыўнага плавання. Уплыў заняткаў плаваннем на здароўе вучняў. Загартоўваючае ўздзеянне заняткаў плаваннем. Самакантроль падчас заняткаў плаваннем.

Лепшыя плыўцы свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Практыкаванні на сушы. Актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ступні, плечавых, тазабедраных і галёнкаступнёвых суставаў. Практыкаванні для развіцця сілавой вынослівасці мышцаў рук, ног, брушнага прэса, спіны. Імітацыйныя практыкаванні для развіцця каардынацыі рухаў рук і ног пры плаванні абраным стылем. Спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту.

Практыкаванні ў вадзе. Практыкаванні для фарміравання тэхнікі рухаў рук, ног і дыхання пры плаванні абраным стылем. Плаванне ў поўнай каардынацыі абраным стылем. Практыкаванні для адпрацоўкі тэхнікі паваротаў пры плаванні абраным стылем. Практыкаванні для адпрацоўкі тэхнікі старту. Праплаванне да 100 м любым спартыўным спосабам.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «кроль на грудзях»: імітацыя грабка рукамі на сушы; плаванне з дошкай на нагах, на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверсе – праплаванне адрэзкаў 5–6 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, толькі правай рукой, папераменна дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног плавальныя дошкі, надзіманыя кругі і да т.п.; тое ж, але з актыўнымі рухамі нагамі і поўным цыклам дыхання; плаванне спосабам «кроль на грудзях» у поўнай каардынацыі дыхання з рухамі рук і ног. Плаванне 25 м без уліку часу.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «кроль на спіне»: імітацыя грабка рукамі на сушы; з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе – праплаванне адрэзкаў 5–6 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, толькі правай рукой, папераменна дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да т.п.; тое ж, але з актыўнымі рухамі нагамі і поўным цыклам дыхання; плаванне спосабам «кроль на спіне» ў поўнай каардынацыі дыхання з работай рук і ног. Плаванне 25 м без уліку часу.

Скачкі ў вадзе. Скачкі ў вадзе з борціка нагамі ўніз. Спад галавой уніз з зыходных становішчаў седзячы на борціку і седзячы на тумбачцы. Стартавы скачок у вадзе з тумбачкі.

Развіццё хуткасных, хуткасна-сілавых, сілавых, каардынацыйных здольнасцей, гібкасці, вынослівасці з акцэнтам на развіццё аэробнай вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Плаванне:

абмежаваць праплаванне з высокай інтэнсіўнасцю адрэзкаў і дыстанцый.

ТЭНІС НАСТОЛЬНЫ

Тэарэтычныя звесткі

Тэніс настольны – алімпійскі від спорту. Тэніс настольны ў Адзінай спартыўнай класіфікацыі Рэспублікі Беларусь. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку тэнісіста. Харчаванне спартсмена пры занятках тэнісам. Відазмяненне тэхнікі гульні ў настольны тэніс. Удасканаленне абсталявання і інвентару. Правілы гульні. Абавязкі і правы ігракоў і суддзяў. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя спартсмены свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Бег 10, 30, 60 м, бег з паскарэннем, чаўночны бег 4 x 9 м, 6 x 20 м, 10 x 5 м. Чаўночны бег з вар'іраваннем звычайнага бегу з бегам спінай уперад. Бег з максімальнай хуткасцю 5 x 30 м, 10 x 30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 мін.

Скачкі трайныя і пяцярныя з месца штуршком дзвюма нагамі. Выскокванне ўверх з нізкага прыседу. Прысяданні па чарзе на правай і левай назе. Скачкі на адной назе з паваротамі на 180° у правы і левы бок. Паскарэнні пасля скачкоў з паваротамі на 180° і 360° . Скачкі з боку ў бок з пружыністымі прысяданнямі. Пераскокванне праз гімнастычную лаўку правым і левым бокам. Выскокванне ўверх з высокім падыманнем бёдраў («кенгуру»).

Выкруты рук назад з гімнастычнай палкай з паступовым памяншэннем шырыні хвата.

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку, аб сценку з паваротам на 360° (з прысяданнем, з перакладваннем ракеткі ў другую руку) у момант адскоку мяча.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікам у руцэ; адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннем управа і ўлева, наперад і назад; падачы мяча з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай; удараў у розным тэмпе перад люстэркам; удараў у зададзеным тэмпе з вар'іраваннем ад павольнага да максімальна хуткага ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

Кідкі мяча аб сценку і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Кіданне тэніснага мяча на далёкасць і ў цэль адной кісцю, кісцю і перадплеччам, усёй рукой і корпусам.

Гульня: дзвюма ракеткамі, «негульнявой» рукой. Гульня двума мячамі. Гульня аднаго супраць двух чалавек.

Падача з элементамі вывучаемага ўдару. Удар на сталё па дыяганалі. Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па мячы са зменным прыходзячым кручэннем.

Змяненне тэмпу гульні. Спартыўнае ў працяглым утрыманні мяча ў гульні. Гульня «трохвугольнікам» з аднаго пункта ў два пункты процілеглага боку. Гульня вывучаемым ударам з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, палавіны стала, дзвюх трацей стала.

Гульня вывучаемым ударам па кароткіх і доўгіх прыходзячых мячах. Гульня і спартыўнае на дакладнасць пападання ў абазначаныя на сталё зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-коратка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на сталё зоны.

Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на сталё зоны.

Спалучэнне накатам справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатам справа і злева.

Падрэзка злева. Падача зрэзкай злева. Спалучэнне зрэзкі і накатам.

Зрэзка справа. Падача зрэзкай управа ў пазначаныя на сталё зоны. Спалучэнне зрэзкі справа і зрэзкі злева, зрэзкі і накатам.

Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Тактыка гульні ў сучасны настольны тэніс (на прыкладзе дэманстрацыі запісу гульні з паказам і разборам асноўных варыянтаў тактычных дзеянняў).

Прымяненне развучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з максімальнай скорасцю 5 x 30 м, 10 x 30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 мін.

Скачкі:

абмежаваць інтэнсіўнасць скачкоў, выскокванняў і пераскокванняў.

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ФУТБОЛ

Тэарэтычныя звесткі

Футбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці футбола: футбол, міні-футбол, футбол у залах, пляжны футбол. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку футбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні ігракоў у нападзенні, паўабароне, абароне. Тактыка-тэхнічныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы ігракоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па футболе.

Самакантроль на занятках футболом. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя футбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Агульнападрыхтоўчыя, спецыяльна-падрыхтоўчыя практыкаванні і эстафеты з футбольным мячом. Рухавыя гульні і эстафеты з вядзеннем мяча, з абводкай стоек, з прыёмам і спыненнем мяча, з ударамі па варотах, у «лабірынт» (з мячом і без мяча), на збліжэнне з сапернікам, з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, з абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара), шматпланавыя гульні для развіцця каардынацыйных, хуткасных здольнасцей. Гульні ў футбол па спрошчаных правілах.

Разнастайныя спосабы вядзення мяча, перадачы, удары і прыёмы мяча нагой і галавой, жангліраванне мячом, гульні і эстафеты на развіццё спрытнасці, гульнявой вынослівасці, дакладнасці ўдараў па варотах і перадач мяча, фарміраванне навыкаў тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні, спрошчаныя гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў, гульні для каманд з 7 чалавек, тэсты на гульнявыя здольнасці, гульні ў футбол камандай з 8 чалавек з улікам падзелу поля на ўчасткі.

Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: «вядзенне – перадача», «прыём – перадача», «прыём – вядзенне – перадача».

Удары па мячы на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне – адбор мяча, абвядзенне – адбор – удар па варотах, перахопліванне мяча, гульні галавой, камбінацыі ў тройках з мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападаючага, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да т.п.

Практыкаванні з мячом і без мяча, накіраваныя на развіццё каардынацыйных здольнасцей, хуткасці, спрытнасці, дакладнасці рухаў. Гульні з бегам, скачкамі, перадачамі мяча.

Практыкаванні пераменнай інтэнсіўнасці для развіцця гульнявой вынослівасці (бег з вядзеннем мяча на дыстанцыі да 1 км з паскарэннямі, рыўкамі, скачкамі), хуткасна-сілавых якасцей, сілы.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ПРЫКЛАДНЫЯ ДАМАШНІЯ ЗАДАННІ

Комплекс ранішняй гімнастыкі з 10–12 практыкаванняў у чаргаванні з гімнастычнай палкай, скакалкай, гантэлямі. Раўнамерны бег да 2 км (дзяўчаты) і 3–4 км (юнакі). Язда на веласіпедзе 8–10 км. Хадзьба на лыжах 3–5 км. Паўторны бег з высокім падыманнем бядра і максімальнай частатой рухаў. Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне, рукі за галавой. Падыманне і апусканне прамых ног са становішча лежачы на спіне з дакрананнем падлогі за галавой. Падыманне і апусканне, адвядзенне і звядзенне рук з гантэлямі 1–3 кг. Пачарговыя прысяданні з гантэлямі ў руках на правай і левай назе. Прысяданні з высококваннем уверх. Раўнавага на адной назе (стойка «Фламінга»). Скачкі праз кароткую скакалку да 5 мін. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы і ва ўпоры седзячы ззаду.

Падрыхтоўка і ўдзел у школьных і раённых фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах, днях здароўя, спартыўных спаборніцтвах.

ГЛАВА 3

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ, ЯКІЯ ЗАВЯРШАЮЦЬ НАВУЧАННЕ НА II СТУПЕНІ АГУЛЬнай СЯРЭДняй АДУКАЦЫі

Вучні павінны ведаць і разумець:

- сацыяльную і асобасную значнасць фізічнай культуры ў сучасным грамадстве;
- змест здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;
- негатыўнае ўздзеянне шкодных звычак на развіццё арганізма вучня;
- станоўчае ўздзеянне фізкультурных і спартыўных заняткаў на развіццё і стан органаў і сістэм арганізма чалавека;
- нормы рухальнай актыўнасці для аптымальнага развіцця арганізма, умацавання здароўя, падтрымкі разумовай і фізічнай працаздольнасці;
- крытэрыі фізічнага развіцця і ўзроўні фізічнай падрыхтаванасці;
- правілы выканання тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці;
- спосабы папярэджання траўматызму пры выкананні фізічных практыкаванняў;
- правілы самакантролю падчас вучэбных і самастойных фізкультурных заняткаў;
- асноўныя каштоўнасці алімпізму, абвешчаныя ў Алімпійскай харты, іх уплыў на фарміраванне ўяўленняў пра гарманічна развітую асобу;
- значэнне алімпійскіх ідэалаў для фізічнага і духоўнага самаўдасканалення;
- сістэму спартыўных спаборніцтваў па відах спорту, якія ўваходзяць і не ўваходзяць у праграму Алімпійскіх гульняў;
- правілы спаборніцтваў вывучаных гульнявых відаў спорту.

Вучні павінны ведаць і выконваць:

- правілы бяспечных паводзін у працэсе самастойных і арганізаваных фізкультурных і спартыўных заняткаў, падчас удзелу ў фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах, пры наведванні спартыўна-масавых мерапрыемстваў;
- правілы асабістай і грамадскай гігіены, гігіенічныя патрабаванні да спартыўнай вопраткі, абутку, абсталявання і інвентару;
- правілы вымярэння і крытэрыі ацэнкі ўзроўню свайго фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці;
- правілы ацэнкі велічыні фізічнай нагрузкі;
- правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў;
- патрабаванні спартыўнай этыкі падчас удзелу ў спартыўных спаборніцтвах і фізкультурна-масавых мерапрыемствах;
- патрабаванні да рухальнага рэжыму ў вучэбныя і невучэбныя дні.

Вучні павінны ведаць і ўмець правільна выконваць:

- комплексы практыкаванняў ранішняй гігіенічнай гімнастыкі, практыкаванні для захавання і падтрымання правільнай паставы;
- тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню развіцця рухальных якасцей;
- нормы і патрабаванні для атрымання нагруднага значка Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплексу Рэспублікі Беларусь.

Вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці:

- прымяняць атрыманыя веды, сфарміраваныя ўменні і навыкі для захавання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;
- самастойна распрацоўваць і захоўваць індывідуальны рухальны рэжым вучэбнага і выхаднага дня;
- пастаянна падтрымліваць правільную паставу;
- ацэньваць свой узровень развіцця фізічных якасцей у кожным тэсце і ўзровень агульнай фізічнай падрыхтаванасці;
- правільна вымяраць і ацэньваць узровень свайго фізічнага развіцця;
- гуляць у вывучаныя спартыўныя і рухавыя гульні;
- ажыццяўляць судзейства спартыўных і рухавых гульняў;
- паказаць у кожным тэставым практыкаванні індывідуальна максімальны вынік;
- аказваць першую дапамогу пры розных траўмах; перамяшчацца на лыжах з дапамогай развучаных лыжных ходоў; праплываць не менш за 25 м любым спосабам плавання.

Дадатак 1
да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для IX класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

МЕТОДЫКА ПРАВЯДЗЕННЯ ПРОБЫ З 20 ПРЫСЯДАННЯМІ ДЛЯ ВЫЗНАЧЭННЯ ФУНКЦЫЯНАЛЬНАГА СТАНУ АРГАНІЗМА І ДАЗІРАВАННЯ ПАРАМЕТРАЎ ФІЗІЧНАЙ НАГРУЗКІ

Методыка: адпачынак 5 мін. Падлік частаты сардэчных скарачэнняў (ЧСС) за 10 с (пералік за 1 мін). Дзецца дазіраваная нагрузка ў выглядзе 20 прысяданняў за 30 с. Пасля нагрузкі падлічваецца ЧСС за першыя 10 с з кожнай мінуцы аднаўлення (пералік за 1 мін).

Для дазіравання параметраў фізічнай нагрузкі ажыццяўляецца дзяленне вучняў на падгрупы ў залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення.

Дазіраванне параметраў фізічнай нагрузкі

Падгрупы вучняў у залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення	Аб'ём фізічнай нагрузкі	Інтэнсіўнасць фізічнай нагрузкі
Прырост ЧСС ≤ 50 % і час аднаўлення ≤ 3 мін	Як у асноўнай групе	Як у асноўнай групе
Прырост ЧСС ад 50 да 75 %	Як у асноўнай групе	Зніжана на 20 %
Прырост ЧСС > 75 % і час аднаўлення ЧСС > 5 мін	Зніжаны на 20 %	Зніжана на 30 %

Дадатак 2
да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для IX класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ ДЛЯ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ РАЗВІЦЦЯ РУХАЛЬНЫХ ЯКАСЦІЎ ВУЧНІЎ

Бег 1000, 1500 м выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Старт групавы. Вучням, якія парушылі правілы спаборніцтваў па бегу, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання кантрольных практыкаванняў выстаўляецца 0 балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 с.

6-мінутны бег выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна, якая папярэдне размячаецца на кожныя 10 або 20 м. Рэкамендуецца праводзіць забегі асобна сярод хлопчыкаў і дзяўчынак. Група хлопчыкаў (дзяўчынак) стартуе адначасова. Падчас бегу настаўнік лічыць колькасць кругоў, якія пераадолелі вучні. Па заканчэнні 6 мін настаўнік падае гукавы сігнал (напрыклад, з дапамогай свістка), пасля якога вучні пераходзяць на крок, запамніўшы месца, дзе іх застаў сігнал. Затым настаўнік кожнаму вучню індывідуальна вылічвае даўжыню пераадоленай дыстанцыі з улікам колькасці поўных кругоў і той часткі бегавой дарожкі, дзе вучань пе-райшоў на крок.

Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца 0 балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 10 м.

Хадзьба 1500, 2000 м выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэставае практыкаванне асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Пры невялікай напэўняльнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова.

Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадзьбой, спыняцца для адпачынку або «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама тым, якія не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца 0 балаў. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Падцягванне на перакладзіне выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча «віс хватам зверху». Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца згінанні тулава і ног у каленных суставах, развядзенне, скрыжаванне і іншыя рухі нагамі, рыўкі, махі і разгойдванне, перахопліванні рук. Падцягванне залічваецца, калі падбародак вучня знаходзіцца вышэй за ўзровень перакладзіны, а пры апусканні рукі поўнасю выпрамяляюцца ў локцевых суставах.

Падыманне тулава за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча «лежачы на спіне, рукі скрыжаваны перад грудзмі, далоні на локцевых суставах, ступні ног зафіксаваны». Вугал у каленным суставе складае 90°. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залічваецца колькасць нахілаў тулава пры дакрананні локцевых і каленных суставаў з наступным апусканнем на спіну і дакрананнем лопаткамі да гімнастычнай маты.

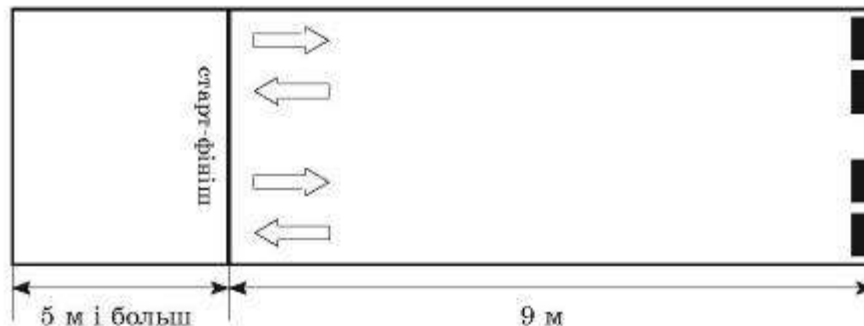
Падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча «лежачы на спіне, рукі за галавой, прамыя ногі разам». Настаўнік або другі вучань размяшчаецца з боку галавы тэсціруемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале настаўніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногі да вугла 90° да дакранання галёнкай да гімнастычнай палкі, загадзя замацаванай у нерухомым становішчы або ўтрымліваемай настаўнікам. Затым тэсціруемы

апускае ногі да дакранання пяткамі да гімнастычнай маты. Залічваецца колькасць поўных цыклаў (падыманне і апусканне) на працягу 1 мін.

Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы. Вучань прымае зыходнае становішча «ўпор лежачы, кісці рук на шырыні плячэй, ногі разам». Захоўваючы прамое становішча тулава і ног, вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла не менш за 90° і, выпрамяляючы рукі, вяртаецца ў зыходнае становішча. Не дапускаецца згінаць ногі і тулава, дакранацца да падлогі каленямі і грудзмі. Залічваецца колькасць згінанняў і разгінанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

Бег 30 м праводзіцца на прамой бегавой дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага або нізкага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Вучню, які парушыў правілы спаборніцтваў у бегу (фальстарт), можа быць дадзена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Чаўночны бег 4 x 9 м выконваецца ў спартыўнай зале на палавіне валебольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу – не большая за 2 чалавекі. Кожнаму вучню даюцца дзве спробы запар. Па камандзе «Падрыхтавацца!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валебольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту ў напрамку да пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50 x 50 x 100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад аднаго (рыс. 1).



Рыс. 1

Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, бяруць кожны па адным бруску (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (або за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць за бруском, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы хуткасці, перасякаюць яе з бруском у руках.

Час выканання чаўночнага бегу кожным вучнем фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 с. Залічваецца лепшы вынік з двух спроб.

Скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін выконваюцца на цвёрдым пакрыцці (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або бегавой дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкі выконваецца толькі наперад. Скачкі выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагі адначасова. Дапускаецца выкарыстоўваць любыя скакалкі прамысловай вытворчасці або самаробныя (напрыклад, з турысцкага фала). Забараняецца выкарыстоўваць на скакалцы ўстаўкі-ўцяжарвальнікі. Пры памылцы ў час скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкі. Залічваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу 30 с або 1 мін.

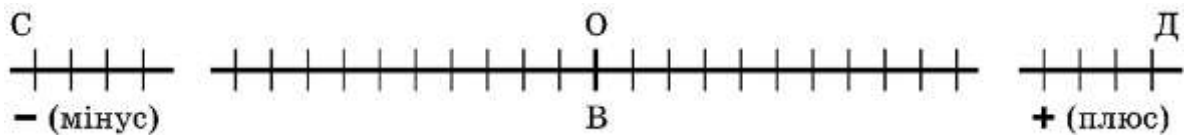
Скачок у даўжыню з месца выконваецца штуршком дзвюма нагамі на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даецца 3 спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы або на дарожцы стадыёна з прыжамленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкі выконваюцца штуршком дзвюма нагамі злітна без затрымак і

спыненняў. Кожнаму вучню даецца 3 спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі выконваецца ў спартыўнай зале з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку, пяткі на кантрольнай лініі. Выкарыстоўваецца мяч вагой 1 кг. Вучань утрымлівае мяч дзвюма рукамі над галавой, затым згінае рукі ў локцевых суставах, апускае мяч за галаву і рэзкім рухам кідае яго ўперад-уверх. Кожнаму вучню даецца 3 спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе. Вучань садзіцца на падлогу з боку знака «—» (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі ОВ упіраюцца ва ўпоры для ног, ступні вертыкальна (рыс. 2). Два партнёры з двух бакоў прыціскаюць яго калені да падлогі, не дазваляючы згінаць ногі ў каленных суставах.



Рыс. 2

Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, апускае рукі на падлогу, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі ўздоўж вымяральной лінейкі па лініі СД. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 с. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.

Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы. Для ацэнкі выніку выкарыстоўваецца вымяральная лінейка, прымацаваная вертыкальна да гімнастычнай лаўкі. Вучань прымае зыходнае становішча, пяткі і наскі ног разам. Наскі не выходзяць за край гімнастычнай лаўкі. Тэспіруемы кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральной лінейкі. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 с. Не дапускаецца згінанне ног у каленных суставах. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.

Дадатак 3
да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для IX класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

ВУЧЭБНЫ МАТЭРЫЯЛ ПА СПАРТЫЎНЫХ ГУЛЬНЯХ, ЯКІ РЕКАМЕНДАВАНЫ ДЛЯ ВЫВУЧЭННЯ НА ВУЧЭБНЫХ ЗАНЯТКАХ «ГАДЗІНА ЗДАРОЎЯ І СПОРТУ» (35 гадзін)

БАСКЕТБОЛ

Тэхніка-тактычныя дзеянні. Прыёмы, спосабы выканання і іх разнавіднасці. Стойкі іграка, перамяшчэнні, спыненні, трыманне і лоўля мяча, перадачы, вядзенне, кідкі па кальцы. Індывідуальныя дзеянні ў нападзенні і абароне. Персанальная абарона.

Аматарскі і прафесійны баскетбол і яго відовішчасць. Арганізацыя і правядзенне аматарскіх спаборніцтваў па баскетболе. Прафесійныя падыходы да баскетбола. Этыка

іграка. Правілы паводзін на гульнях у якасці балельшчыка. Лепшыя ігракі свету, краіны і рэгіёну і іх дасягненні.

Паўтарэнне пройдзенага матэрыялу: перамяшчэнні іграка (хадзьба, бег, скачкі, павароты, спыненні); лоўля мяча адной і дзвюма рукамі; вядзенне мяча без зрокавага кантролю са змяненнем напрамку і хуткасці; перадачы мяча на месцы і ў перамяшчэнні; перадачы мяча пры сустрэчным руху; кідкі мяча па кальцы з месца адной рукой ад пляча з блізкай і сярэдняй дыстанцыі; кідкі ў руху, штрафны кідок; спыненне крокам і скачком пасля вядзення і перадач мяча; шчыльная апека іграка з мячом і без мяча; выбіванне і вырыванне мяча; персанальная абарона.

Лоўля мяча, які высока ляціць: на месцы, у скачку, у руху.

Перадачы мяча на месцы і ў руху, сустрэчныя перадачы ў парах; тройках; калонах па паветры і з адскокам ад падлогі.

Вядзенне мяча без зрокавага кантролю са зменай напрамку і хуткасці: на месцы і ў руху, навучанне паваротам.

Кідкі мяча па кальцы: з месца (адной рукой ад пляча з сярэдняй і далёкай дыстанцыі; пасля перамяшчэнняў, паскарэнняў, скачкоў); у руху (кідок адной рукой знізу, дзвюма рукамі знізу; атака карзіны па дузе пасля вядзення і двух крокаў; атака пасля двух крокаў сходу); у скачку (пасля спынення скачком, крокам).

Фінты і спалучэнні прыёмаў: фінт на праход – праход; вядзенне – паварот – кідок; фінт на праход – вядзенне – паварот – кідок; фінт на праход – фінт на кідок – праход – кідок.

Накрыванне мяча: у парах на месцы і ў руху.

Перахопліванне мяча ў гульнявых заданнях.

Дзеянні іграка без мяча: выхад на свабоднае месца для атрымання мяча; выхад для адцягвання. Індывідуальныя дзеянні іграка з мячом: выхад з атрыманнем мяча – перадача на кідок мяча; выхад з атрыманнем мяча – кідок мяча; выхад з атрыманнем мяча – праход з вядзеннем мяча.

ВАЛЕЙБОЛ

Тэхніка-тактычныя дзеянні. Асаблівасці выканання гульнявых прыёмаў (стоек, перамяшчэнняў, перадач, падач, нападаючага ўдару). Індывідуальныя дзеянні ў нападзенні і абароне. Групавыя ўзаемадзеянні ў нападзенні і абароне.

Аматарскі і прафесійны валејбол і яго відовішчнасць. Арганізацыя і правядзенне аматарскіх спаборніцтваў па валејболе. Прафесійныя падыходы да валејбола. Этыка іграка. Правілы паводзін на гульнях у якасці балельшчыка. Лепшыя ігракі свету, краіны і рэгіёну і іх дасягненні.

Паўтарэнне пройдзенага матэрыялу: стойкі; перамяшчэнні (хадзьба, прыстаўныя крокі, дваіны крок, скачок, бег, скачкі, спыненні пасля перамяшчэнняў); перадача мяча дзвюма рукамі зверху на месцы і пасля перамяшчэнняў, са змяненнем напрамку; перадача мяча дзвюма рукамі знізу на месцы і пасля перамяшчэнняў, са змяненнем напрамку; падача ніжняя прамая на дакладнасць; падача верхняя прамая на дакладнасць.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху на месцы: з розных зыходных становішчаў (седзячы, з прыседу), пасля розных практыкаванняў (упор прысеўшы – упор лежачы – выскачыць), з ударам аб сцяну, у пары, над сабой.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху пасля перамяшчэнняў: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі, у пары, у пары з адскокам ад падлогі, над сабой (з адскокам ад падлогі і без), групавыя практыкаванні: з перамай месцаў.

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу на месцы: з розных зыходных становішчаў (седзячы, з прыседу), пасля розных практыкаванняў (паварот на 360°), з ударам аб сцяну, у пары, над сабой.

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу пасля перамяшчэнняў: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі, у пары, у пары з адскокам ад падлогі, над сабой (з адскокам ад падлогі і без), групавыя практыкаванні: з перамай месцаў.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху са змяненнем напрамку: перадача ў тройках, чацвёрках, па зонах (напрыклад, з зоны 5 у зону 3, з 3 – у 4, з 4 – назад у 5).

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу са змяненнем напрамку: перадача ў тройках, чацвёрках, па зонах (напрыклад, з зоны 5 у зону 3, з 3 – у 4, з 4 – назад у 5).

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху праз сетку (на месцы і пасля перамяшчэння): перадачы ў розных спалучэннях (пасля перадачы над сабой зверху (знізу) – партнёру, пасля павароту на 360°, пасля дотыку да сеткі), з рознай адлегласці ад сеткі (кароткая, доўгая); перадача з перамяшчэннем у калоне (калоны размешчаны праз сетку), у парах выкананне перадачы з прасоўваннем уздоўж сеткі.

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу праз сетку (на месцы і пасля перамяшчэння): перадачы ў розных спалучэннях (пасля перадачы над сабой зверху (знізу) – партнёру, пасля павароту на 360°, пасля дотыку да сеткі), з рознай адлегласці ад сеткі (кароткай, доўгай); перадача з перамяшчэннем у калоне (калоны размешчаны праз сетку), у парах выкананне перадачы з прасоўваннем уздоўж сеткі.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку: імітацыі, практыкаванні з нерухомым мячом, з уласнага падкідвання, з накідвання партнёра.

Падача верхняй прамая: спаборніцтвы на выкананне ўстаноўленай настаўнікам колькасці падач, спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў вызначаны квадрат, падачы ў блізкую частку пляцоўкі, падачы ў далёкую частку пляцоўкі, падачы ў левую частку пляцоўкі, падачы ў правую частку пляцоўкі, падачы на дакладнасць у зону.

Падача ніжняй прамая: спаборніцтвы на выкананне ўстаноўленай настаўнікам колькасці падач, спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў вызначаны квадрат, падачы ў блізкую частку пляцоўкі, падачы ў далёкую частку пляцоўкі, падачы ў левую частку пляцоўкі, падачы ў правую частку пляцоўкі, падачы на дакладнасць у зону.

Нападаючы ўдар: практыкаванні для засваення разбегу, наскоку, практыкаванні для засваення ўдарнага руху, імітацыя прыёму, практыкаванні з нерухомым мячом, выкананне нападаючага ўдару з накідвання настаўніка і партнёра, практыкаванні з уласнага падкідвання.

Прыём мяча з падачы: у парах на бакавых лініях, прыём падачы, пары размешчаны праз сетку ў трох метрах ад сеткі, у шасці метрах ад сеткі, прыём мяча ў парах, адзін размешчаны на задняй лініі, насупраць выконваюцца падачы (сілавая, якія плануюць, з рознай траекторыяй) з месца падачы.

Змяненне напрамку перадач: перадача ў тройках па зонах (напрыклад, з зоны 5 у зону 3, з 3 – у 4, з 4 – назад у 5).

Падача ва ўстаноўлены квадрат, у пэўную зону пляцоўкі: падачы на дакладнасць у зону, спаборніцтвы на дакладнасць пападання ва ўстаноўлены квадрат.

Пры выкананні нападаючых удараў: выбар спосабу адбівання мяча праз сетку, імітацыя атакуючага ўдару і перадача («падман») на бок саперніка дзвюма рукамі, імітацыя атакуючага ўдару для адцягвання ўвагі саперніка.

Узаемадзеянне паміж ігракамі пярэдняй лініі: ігрок зоны 3 выконвае перадачу ў зону 4 або 2, калі сувязны ігрок будзе знаходзіцца ў зоне 2.

Узаемадзеянне паміж ігракамі пярэдняй і задняй лініі: ігрок, які прымае падачу (нападаючы ўдар), накіроўвае мяч іграку ў зону 3, які выконвае перадачу ў зону 4 або 2.

Выбар месца пры прыёме падачы: выхад пад мяч у залежнасці ад напрамку палёту мяча.

Выбар спосабу прыёму падачы: у залежнасці ад траекторыі і хуткасці палёту мяча прыём падачы выконваць дзвюма рукамі зверху або дзвюма рукамі знізу.

Узаемадзеянне ігракоў, якія прымаюць падачу, з сувязным іграком: ігрок, які прымае падачу (нападаючы ўдар) накіроўвае мяч іграку ў зону 3, калі сувязны будзе знаходзіцца ў зоне 2, то ігрок, які прымае падачу (нападаючы ўдар), павінен выканаць даводку мяча ў зону 2. Прыём з падачы ў зону 3 для перадачы: ігрок, які займаецца, размяшчаецца ў зоне 6 (5, 1), падачай мяч накіроўваюць іграку, які павінен выканаць даводку ў зону 3.

Страхоўка іграка, які прымае падачу: кожны ігрок павінен быць гатовы падстрахаваць партнёра, які прымае падачу, асабліва каля бакавых ліній. Ігрок, які

не валодае прыёмам, у крытычныя моманты гульні выключаецца наогул. Пры гэтым зоны дзеянняў перамяшчаюцца паміж іншымі ігракамі. Тры ігракі размешчаны на задняй лініі, адзін – каля сеткі, падачу прымае адзін ігрок, астатнія страхуюць (прыём іграка зоны 1 – страхуе ігрок зоны 6, прымае ігрок зоны 6 – страхуюць ігракі зон 1 і 5, прыём іграка зоны 5 – страхуе ігрок зоны 6).

Пры правядзенні вучэбных гульняў ужываць вывучаныя тэхніка-тактычныя дзеянні.

ГАНДБОЛ

Тэхніка бяспекі падчас заняткаў гандболам. Выкананне патрабаванняў пры падрыхтоўцы абсталявання і інвентару да факультатывных заняткаў. Падрыхтоўка гульнявога поля і пляцовак да заняткаў. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры ўдарах, ранках і іншых найбольш тыповых траўмах гандбалістаў. Урачэбны кантроль: рэгулярнасць праходжання медаглядаў, допуск да заняткаў і ўдзелу ў спартыўных спаборніцтвах.

Тэхніка-тактычныя дзеянні ігракоў абароны і нападения. Гульнявыя дзеянні ў гульні 2 на 3, 3 на 4, 3 на 2, 4 на 3 ігракі. Перадача мяча ўразрэз двум абаронцам, у адрыў з выхадам адзін на адзін з варатаром.

Тэхніка-тактычныя дзеянні: фінт – абход, адбор – фінт – кідок па варотах, стварэнне колькаснай перавагі, падманныя дзеянні без мяча і з мячом, гульня двух нападаючых супраць трох абаронцаў, гульня трох нападаючых супраць двух абаронцаў, заслон, барацьба за выгадную пазіцыю.

Падманныя дзеянні (паскарэнні, развароты і да т.п.) без мяча і з мячом; жангліраванне мячамі, папераменна правай і левай рукой; вядзенне мяча з перадачамі ў парах папераменна правай і левай рукой у высокім тэмпе і з паскарэннямі; перадачы мяча правай і левай рукой, у скачку, з апоры пры паралельным і сустрэчным руху; у парах і тройках, спыненне мяча, які коціцца, правай і левай рукой з наступнай перадачай; лоўля мяча левай рукой, правай рукой, дзвюма рукамі, кідок па варотах у скачку з апоры; кідкі правай і левай рукой па нерухомым і мячы, які коціцца, з пападаннем у вароты з сярэдняй і далёкай дыстанцыі; кідкі па варотах з лініі, з вугла, сяміметровыя кідкі.

ФУТБОЛ

Тэхніка-тактычныя дзеянні ігракоў абароны і нападения. Гульнявыя дзеянні ў гульні 2 на 3, 3 на 4, 3 на 2, 4 на 3 ігракі. Перадача мяча ўразрэз двум абаронцам, у адрыў з выхадам адзін на адзін з варатаром. Тэхніка-тактычныя дзеянні: адбор – абводка – перадача, адбор – абводка – удар па варотах, стварэнне колькаснай перавагі, падманныя дзеянні без мяча і з мячом, гульня двух нападаючых супраць трох абаронцаў, гульня трох нападаючых супраць двух абаронцаў, заслон варатара, барацьба за выгадную пазіцыю.

Практыка судзейства гульні ў футбол. Судзейства гульні ў якасці сакратара, памочніка судзі ў полі, бакавога судзі, судзі ў полі.

Гульня ў футбол, удзел у спаборніцтвах. Гульня на стандартным полі поўнымі складамі. Удзел у матчавых сустрэчах, першынствах установы адукацыі, рэгіянальных турнірах.

Правілы гульні. Падманныя дзеянні (паскарэнні, развароты і да т.п.) без мяча і з мячом.

Жангліраванне мячом адной нагой, папераменна правай і левай нагой, па чарзе нагой і галавой.

Вядзенне мяча з перадачамі ў парах папераменна правай і левай нагой у высокім тэмпе і з паскарэннямі.

Перадачы мяча правай і левай нагой, галавой пры паралельным і сустрэчным руху.

У парах і тройках спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагой з наступнай перадачай.

Спыненне нагой і грудзмі мяча, які ляціць, з наступным ударам па варотах.

Удары правай і левай нагой па нерухомым і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наскон з пападаннем у вароты з сярэдняй і далёкай дыстанцыі.

Удар па варотах галавой пасля падачы са штрафнога і вуглавога ўдару.

Тэхніка-тактычныя звязкі ў парах, тройках, чацвёрках: вядзенне – перадача, прыём – перадача, прыём – вядзенне – перадача, вядзенне – удар па варотах, прыём – удар па варотах, спыненне – перадача.

Гульня варацара: лоўля і адбіванне мяча рукамі стоячы на месцы і ў руху, лоўля мяча рукамі ў падзенні, увядзенне мяча ў гульню кідком адной рукой, ударам нагой па нерухомым мячы і пасля накідвання.

Эстафеты з вядзеннем і перадачамі мяча ў максімальна хуткім тэмпе.

Увядзенне мяча ў гульню кідком дзвюма рукамі з-за бакавой лініі. Гульня ў футбол 6 на 6, 8 на 8 ігракоў і поўнымі складамі.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Русский язык»
для V класса учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Цель обучения русскому языку – сформировать у учащихся систему знаний о языке и речи; научить их пользоваться языком во всех видах речевой деятельности (чтение, слушание, письмо, говорение) и в избранных сферах применения языка; развивать интеллектуальную, духовно-нравственную, коммуникативную, гражданскую культуру учащихся.

Реализация указанной цели достигается в процессе формирования языковой, речевой, коммуникативной, лингвокультурологической и социокультурной компетенций.

2. Задачи обучения русскому языку:

языковое и речевое развитие учащихся на основе усвоения знаний о системе русского языка на всех его уровнях (фонетическом, лексическом, грамматическом); норм русского литературного языка (произносительных, речевых, словообразовательных, морфологических, синтаксических, орфографических и пунктуационных); правил функционирования языковых средств в речи; обогащения словарного запаса и грамматического строя речи учащихся; формирование правописных умений и навыков, умений пользоваться языком в различных видах речевой деятельности (языковая и речевая компетенции);

формирование коммуникативных умений создавать самостоятельные связные высказывания различных стилей, типов и жанров речи в устной и письменной форме на основе овладения учащимися речеведческими понятиями (культура устной и письменной речи, текст, типы речи, жанры речи, стили речи) (коммуникативная компетенция);

формирование речевой культуры учащихся на основе освоения языка как системы сохранения и передачи культурных ценностей, как средства постижения русской и национальной культуры в контексте общемировой; развитие способности пользоваться культурологическими сведениями для обеспечения полноценной коммуникации (лингвокультурологическая и социокультурная компетенции).

3. Теоретическая и практическая направленность обучения русскому языку и развития речи учащихся подчинены компетентностному подходу, который объединяет два понятия: образовательная компетенция и компетентность. Образовательная компетенция – это общая норма, результат подготовки учащегося по учебному предмету (русскому языку). Содержание образовательной компетенции регламентирует предметно-деятельностную составляющую учебного процесса, комплексное достижение его целей, запланированного результата. Компетентность – это личностные достижения ученика в области теории и практики владения языком.

Различают метапредметные и предметные компетенции. Важными для обучения русскому языку являются такие метапредметные компетенции, как ценностно-смысловая, учебно-познавательная, информационная. Они регулируют содержательный компонент привлекаемых текстов, учебно-познавательную работу с информацией, с учебными моделями, общими схемами; выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации, установление аналогии и т.д. К предметным компетенциям относятся языковая, речевая, коммуникативная, лингвокультурологическая и социокультурная.

4. Оптимальными и эффективными подходами, определяющими теоретическую и методическую базу обучения языку и речи, являются системно-функциональный, коммуникативно-деятельностный и лингвокультурологический.

Системно-функциональный подход предполагает усвоение системы русского языка, единиц разных уровней с точки зрения значения, строения и функционирования; отбор и организацию языкового материала для создания различных видов текстов, формирования языковой и речевой компетенций учащихся.

Коммуникативно-деятельностный подход предполагает направленность занятий по русскому языку на обеспечение максимального приближения учебного процесса к реальному процессу общения, что способствует формированию коммуникативной компетенции.

Лингвокультурологический подход обеспечивает формирование лингвокультурологической компетенции и решение важной задачи – духовно-нравственное, эстетическое, гражданское воспитание учащихся на основе взаимодействия языка, литературы, культуры, что даёт возможность приобщить учащихся к национальной, русской и мировой культуре.

Системно-функциональный подход к обучению учащихся V–X классов обуславливает выбор линейно-опережающего и концентрического принципов построения содержания обучения русскому языку как наиболее соответствующих требованиям к организации процесса обучения, развитию и воспитанию языковой и речевой личности. Линейность структуры содержания обучения обеспечивает последовательное изучение многоуровневой системы языка, опережение – параллельное формирование языковых, речевых и коммуникативных умений. Опережение осуществляется благодаря изучению в V классе пропедевтического раздела «Синтаксис и пунктуация».

Разделы «Культура речи», «Текст», «Стили речи» изучаются концентрически с V по IX классы, что позволяет учитывать возрастные возможности учащихся, обеспечивать сравнительно раннее ознакомление с необходимым теоретическим материалом для формирования коммуникативно-речевых умений и навыков, прочность усвоения знаний в результате возвращения к теме в каждом последующем классе на новом уровне и в расширенном объеме.

5. Линейно-опережающий и концентрический принципы дают возможность осознавать языковые и речевые явления во взаимосвязи и одновременно формировать и совершенствовать языковую, речевую и коммуникативную компетенции учащихся.

В соответствии с учебной программой по учебному предмету «Русский язык» (далее – учебная программа) учебный материал для изучения в V классе представлен следующими разделами:

- «Культура устной и письменной речи»;
- «Речевая ситуация. Стили речи»;
- «Синтаксис и пунктуация»;

«Текст»;
«Фонетика. Графика. Орфоэпия»;
«Орфография»;
«Лексика и фразеология».

6. Принципами отбора содержания обучения являются:
учет функционально-семантических особенностей фактов языковой системы;
минимизация теоретических сведений на основе их значимости для речевой деятельности;
учет общих и специфических особенностей белорусского и русского языков;
опора на текст (текстоцентрический подход при отборе языкового и дидактического материала);
опора на этнокультуру (при отборе дидактического материала).

7. На учебных занятиях целесообразно сочетать фронтальные, групповые, парные и индивидуальные формы обучения. С целью активизации познавательной деятельности учащихся рекомендуется использовать методы проблемного обучения, интерактивные, эвристические, дискуссии, метод проектов и др. Выбор форм и методов обучения и воспитания определяется учителем самостоятельно на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных в учебной программе требований к результатам учебной деятельности учащихся.

Работа по развитию речи организуется на каждом уроке, при изучении всех разделов и тем курса русского языка. Это обучающие виды работ по развитию связной устной и письменной речи учащихся. Выделение часов на их проведение планирует учитель, исходя из общего количества часов, отведённых на изучение данной темы. Работа над данными видами деятельности может проводиться как в процессе урока, так и при подготовке к нему учащихся дома. Проведение учебных занятий по развитию связной речи учащихся является обязательным.

8. Содержание учебного материала для повторения в конце изученного курса планирует учитель на основе учета усвоенных в течение года знаний, умений и навыков и систематизированного теоретического и практического материала. Требования к умениям и навыкам, которыми должны овладеть учащиеся в процессе изучения всех разделов, указаны в рубриках учебной программы после каждой темы: «Грамматическая норма», «Произносительная норма», «Орфографическая норма», «Основные требования к результатам учебной деятельности учащихся».

Для диагностики усвоения теоретических сведений, определения результатов учебной деятельности рекомендуются следующие формы контроля:

устное сообщение учащегося;
диктанты различных видов;
изложение (подробное, сжатое, выборочное, с дополнительным заданием);
сочинение (сочинение-описание; сочинение-повествование, сочинение-рассуждение);
различные виды разборов в пределах изученного материала;
тестовая работа.

Основная часть учебной программы состоит из трех компонентов: теоретического материала, операционного (способы деятельности) и практического (умения и навыки), что в совокупности и составляет содержание обучения. В конце учебной программы указаны формы и количество обязательных контрольных работ.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(105 ч)

Повторение изученного в начальных классах (8 ч)

Текст. Тема, основная мысль, заголовок. Текст-повествование. Текст-описание. Текст-рассуждение (ознакомление). Части текста-повествования: начало, основная часть, концовка.

Предложение. Виды предложений по цели высказывания. Виды предложений по интонации. Главные (подлежащее и сказуемое) и второстепенные члены предложения (без деления на виды).

Словосочетание. Главное и зависимое слова. Словосочетания в предложении.

Состав слова. Окончание. Нулевое окончание. Корень слова. Однокоренные слова. Чередование согласных в корнях слов. Суффикс. Приставка. Разбор слов по составу.

Понятие об орфограмме. Проверяемые безударные гласные в корне слова. Непроверяемые безударные гласные в корне слова. Двойные согласные. Непроизносимые согласные. Проверяемые согласные в корне слова. Разделительные *ъ* и *ь*. Гласные в сочетаниях *жи, ши, же, ше, ча, ща, чу, шу*. Раздельное написание предлогов со словами.

Части речи. Правописание безударных гласных в падежных окончаниях имён существительных 1, 2, 3 склонения. Правописание безударных окончаний существительных в форме множественного числа. Правописание безударных гласных в падежных окончаниях имён прилагательных. Правописание личных местоимений 3-го лица с предлогами. Правописание окончаний глаголов. Правописание *-тся, -ться* в глаголах. Правописание *ь* после шипящих в начальной форме глагола, в окончаниях глаголов 2-го лица единственного числа настоящего и будущего времени. Правописание гласных перед суффиксом *-л-* в глаголах прошедшего времени.

Язык и речь. Устная и письменная речь. Диалогическая и монологическая речь.

Виды деятельности: анализ текста, устное сообщение, письмо по памяти, сопоставление текстов разных типов речи, развёрнутый ответ на вопрос, выразительное чтение текста, мини-сочинение о памятном дне летних каникул, устное изложение (пересказ) текста.

Культура устной и письменной речи (7 ч)

Нормы литературного языка: произносительная, словообразовательная, морфологическая, синтаксическая, орфографическая, пунктуационная. Качества речи: правильность, точность, логичность, богатство, чистота, уместность, выразительность (ознакомление).

Диалог. Монолог.

Виды деятельности: устное сообщение, анализ текста, сопоставление текстов, сочинение продолжения текста-повествования по данному началу, сочинение-описание по данному началу, сочинение нового продолжения старой сказки, сочинение-описание раннего утра, сочинение текста-описания по предложенным словам, редактирование и сочинение текста поздравления, сочинение текста в форме диалога, составление плана текста, пересказ текста по составленному плану, устное словесное рисование (мини-сочинение-описание), устное изложение, подробное изложение по составленному плану.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Расширить знания о языке и речи; уметь обнаруживать нарушения языковой нормы в речи; анализировать качества речи; овладеть элементарными умениями построения диалога и монолога;

осознанно выбирать темп и громкость устной речи; создавать связные высказывания с учетом требований точности, богатства, чистоты, уместности, логичности и выразительности речи; уметь вести диалог в ситуациях официального и неофициального общения.

Речевая ситуация. стили речи (3 ч)

Понятие о речевой ситуации. Признаки речевой ситуации. Стили речи: художественный, научный, публицистический, официально-деловой и разговорный (ознакомление). Речевая норма.

Виды деятельности: устное сообщение, характеристика речевой ситуации, анализ текста, редактирование текста, сочинение-описание в художественном стиле речи, мини-сочинения текстов в разных стилях речи.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать признаки речевой ситуации и функциональных стилей речи;
уметь характеризовать речевую ситуацию; различать функциональные стили речи;
создавать устные и письменные связные высказывания, различные по стилю.

СИНТАКСИС И ПУНКТУАЦИЯ (18 ч)

Словосочетание (3 ч)

Строение и грамматическое значение словосочетаний: главное и зависимое слова в словосочетании; смысловый вопрос к зависимому слову.

Орфографическая норма. Правописание падежных окончаний имён существительных и прилагательных.

Грамматическая норма. Согласование имен прилагательных с именами существительными. Правильный выбор падежной формы имени существительного при управлении. Правильное употребление глаголов одеть, надеть.

Произносительная норма. Ударение в формах винительного падежа имен существительных женского рода (вóду, рúку, нóгу, гóлову, стóрону, стéну, дóску).

Виды деятельности: устное сообщение, анализ текста, развёрнутый ответ на вопрос, выявление и исправление грамматических ошибок в словосочетаниях, выявление в тексте ключевых словосочетаний, конструирование синонимичных словосочетаний.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Уметь обнаруживать главное и зависимое слово в словосочетании, анализировать главное слово и формы зависимого слова, ставить смысловый вопрос к зависимому слову; выделять словосочетания из предложений;

уметь распространять имя существительное формами изученных частей речи для обозначения признака предмета; распространять глагол для обозначения объекта и признака действия; использовать синонимичные словосочетания в целях точности и выразительности речи.

Предложение (15 ч)

Виды предложений по цели высказывания и интонации.

Строение простого предложения. Главные члены предложения: подлежащее и сказуемое (грамматическая основа предложения).

Нераспространенные и распространенные предложения. Второстепенные члены предложения: дополнение, определение, обстоятельство.

Однородные члены предложения с обобщающим словом и без него. Обращение. Знаки препинания в простом предложении с однородными членами и обращением.

Строение сложного предложения: сложные предложения (с двумя главными членами в каждом предложении) с союзами и без союзов (ознакомление).

Предложения с прямой речью. Знаки препинания при прямой речи перед словами автора и после них.

Грамматическая норма. Согласование сказуемого, выраженного глаголом в форме прошедшего времени, с подлежащим-существительным.

Орфографическая норма. Правописание безударных гласных в личных окончаниях глаголов. Правописание -тся и -ться в глаголах.

Пунктуационная норма. Запятая между однородными членами при отсутствии союза; запятая между однородными членами, соединёнными союзами; двоеточие после обобщающего слова. Запятая между частями сложного предложения перед и, а, но, что, чтобы, когда, как, потому что, если, который. Выделение кавычками прямой речи; тире перед словами автора и двоеточие после них.

Виды деятельности: устное сообщение; анализ текста; развёрнутый ответ на вопрос; выразительное чтение; письмо по памяти; сопоставление текстов; сочинение-описание друга, подруги или литературного героя; сочинение-описание животного; сочинение-описание природы на основе материалов упражнений; сочинение-рассуждение; мини-сочинения текстов с использованием обращений; подробное изложение текста-повествования.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Уметь обнаруживать главные члены предложения; ставить смысловой вопрос к главным членам предложения; различать второстепенные члены предложения; определять синтаксическую роль однородных членов предложения; различать подлежащее и обращение; разграничивать слова автора и прямой речи; составлять предложения с однородными членами, обращением, прямой речью, сложные предложения;

использовать в устной и письменной речи разнообразные синтаксические конструкции: простые и сложные предложения, предложения с прямой речью; употреблять логически сопоставимые слова в однородном ряду; использовать обращения в диалоге и монологе для называния адресата речи, выражать оценку, устанавливать контакты; использовать речевые формы обращения в различных ситуациях; использовать обращения-олицетворения как средства художественной выразительности; интонировать простые предложения с однородными членами, обращениями; предложения с прямой речью; сложные предложения.

Текст (6 ч)

Понятие о тексте. Тема текста, основная мысль (углублённое повторение). Признаки текста: тематическое единство, последовательность, связность (виды связи, средства связи), завершённость (законченность).

Типы речи (описание, повествование, рассуждение). Композиционные схемы текстов, относящихся к разным типам речи.

Виды деятельности: устное сообщение, анализ текста, развёрнутый ответ на вопрос, устное изложение текстов разных типов речи, подробное изложение текста-повествования, сочинение-рассуждение, сочинение-описание по картине.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать признаки текста; композиционные особенности типов речи;

уметь определять тему и основную мысль текста, озаглавливать текст, выделять его части и озаглавливать их; определять средства связи между предложениями и абзацами в тексте; уметь определять тип речи и создавать композиционную схему повествования, описания, рассуждения; определять стиль текста; точно и уместно использовать выразительные средства в устных и письменных изложениях текстов разных типов речи (описание, повествование, рассуждение), в устных и письменных сочинениях на темы, связанных с жизненным опытом учащихся, в сочинениях по жанровой картине, иллюстрациям, в жанрах художественного стиля (рассказ о событии).

Фонетика. Графика. Орфоэпия (6 ч)

Звуки и буквы.

Гласные и согласные звуки: гласные звуки в ударном и безударном положении; парные и непарные звонкие и глухие согласные, парные и непарные твердые и мягкие согласные. Обозначение звуков речи на письме. Алфавит.

Обозначение на письме мягкости согласных.

Оглушение звонких и озвончение глухих согласных.

Двойная роль букв е, ё, ю, я.

Слог. Перенос слов.

Ударение.

Произносительная норма. Произношение безударных гласных после твердых и мягких согласных; произношение мягких согласных; правильная постановка ударения.

Орфографическая норма. Правила переноса слов. Правописание сочетаний чк, чн, чт, нч, нщ, щн, рщ. Правописание ь для обозначения мягкости парного согласного.

Виды деятельности: устное сообщение, анализ текста, развёрнутый ответ на вопрос, выразительное чтение, устное изложение текстов разных типов речи, сочинение-рассуждение.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Уметь различать звуки и буквы; выделять ударные и безударные слоги; различать звонкие и глухие, твердые и мягкие согласные; знать парные и непарные согласные; делить слова на слоги; производить фонетический разбор слов; уметь пользоваться орфоэпическим словарем.

Орфография (35 ч)

Проверяемые безударные гласные в корне слова. Правописание безударных гласных в падежных окончаниях имен существительных 1, 2, 3 склонения (углублённое повторение). Правописание падежных окончаний имён прилагательных (дано в теме «Словосочетание»). Правописание безударных гласных в личных окончаниях глаголов (дано в теме «Предложение»).

Правописание безударных гласных в приставках. Правописание о, ё после шипящих в корне слова. Правописание о, е после шипящих и ц в окончаниях и суффиксах имён существительных и прилагательных.

Правописание проверяемых (глухих и звонких), непроизносимых согласных в корне слова. Правописание согласных в приставках. Правописание букв з и сна конце приставок. Правописание ы, и после приставок на согласный.

Непроверяемые безударные гласные и согласные корня. Правописание корней с чередующимися гласными о–а (-гор-/-гар-, -зор-/-зар-, -клан-/-клон-, -лаг-/-лож-, -рос-/-раст-, (-ращ-), -кас-/-кос-). Правописание корней с чередующимися гласными е–и (-бер-/-бир-, -пер-/-пир-, -мер-/-мир-, -дер-/-дир-, -тер-/-тир-, -стел-/-стил-, -блест-/-блист-).

Правописание и, ы после ц. Правописание ь после шипящих. Правописание -тся и -ться в глаголах (дано в теме «Предложение»). Правописание разделительных ь и ъ.

Орфографическая норма. Правописание проверяемых безударных гласных в корне слова, приставке, суффиксе, окончании, проверяемых согласных в приставке, корне; непроизносимых согласных в корне слова; букв о, ё (е) после шипящих в корне слова, суффиксе, окончании; букв ы и после приставок, оканчивающихся на согласный; букв з и с на конце приставок; непроверяемых гласных и согласных в корне; двойных согласных; буквы ы после ц в суффиксе -ын- и в окончаниях -ы, -ый; буквы и после ц в корне и в словах на -ция; мягкого знака после шипящих на конце существительных, в глаголах 2-го лица ед. числа; в неопределённой форме глагола; букв о–а в корнях: -гор-/-гар-, -зор-/-зар-, -клан-/-клон-, -лаг-/-лож-, -рос-/-раст-, (-ращ-), -кас-/-кос-; букв е–и в корнях (-бер-/-бир-, -пер-/-пир-, -мер-/-мир-, -дер-/-дир-, -тер-/-тир-, -стел-/-стил-, -блест-/-блист-).

Виды деятельности: устное сообщение, анализ текста, развёрнутый ответ на вопрос, письмо по памяти, устное словесное рисование (сочинение-описание), сочинение-повествование на основе жизненного опыта учащихся, сочинение по картине, устное изложение текста-повествования.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Уметь видеть орфограмму и ее опознавательные признаки; уметь определять морфемы, в которых находится орфограмма; применять различные способы проверки

написания слов: подбор однокоренных слов, изменение формы слова, сопоставление слов, имеющих одинаковые морфемы; уметь пользоваться орфографическим, морфемным и словообразовательным словарями.

Лексика (12 ч)

Слово, его лексическое значение. Прямое и переносное значение слова. Толковые словари.

Многозначные и однозначные слова. Синонимы. Антонимы.

Исконно русские и заимствованные слова (ознакомление).

Общеупотребительные слова. Профессиональные слова и термины (ознакомление).

Устаревшие слова (ознакомление). Неологизмы (ознакомление).

Фразеологические обороты, их отличие от свободных словосочетаний.

Контрольное подробное изложение.

Речевая норма. Точное употребление слова: многозначного, заимствованного, профессионализма, термина. Целесообразный, мотивированный выбор лексических средств, обеспечивающих правильность, точность, логичность, богатство, чистоту, уместность и выразительность речи.

Виды деятельности: устное сообщение; анализ текста; развернутый ответ на вопрос; письмо по памяти; работа со словарями: толковым, синонимов, антонимов, иностранных слов; деление текста на абзацы; сочинение текста загадки по аналогии с предложенными текстами; редактирование текста; сочинение текста по данному началу; сочинение текста в форме диалога с этикетными словами и обращением; выразительное чтение текста; сжатое изложение.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Уметь определять значение слова в тексте; разграничивать значения многозначного слова; разграничивать оттенки значений синонимов; обнаруживать антонимические отношения между словами; выявлять роль устаревших слов в художественном тексте; уметь пользоваться словарями (толковым, иностранных слов, синонимов, антонимов, фразеологическим);

уметь точно употреблять слова в соответствии с их значением, темой и стилем текста; составлять тематические группы слов; создавать образность, выразительность текста средствами лексики; использовать синонимы как средства выразительности и точности речи, как средства связи предложений в тексте; правильно использовать фразеологизмы в речи.

Повторение изученного в V классе (2 ч)

На письменные контрольные работы – 6 ч; из них: диктанты – 2 (2 ч), подробные изложения – 2 (4 ч)

Резервное время – 2 ч.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Русская литература»
для V класса учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Целью изучения литературы является приобщение учащихся к искусству слова в контексте движения духовной и социально-исторической жизни народа и развитие на этой основе художественного мышления и эстетических чувств, творческих способностей, читательской и речевой культуры, формирование нравственно-эстетических ориентаций.

2. Содержание литературного образования составляют четыре основных компонента: 1) знания; 2) умения; 3) опыт творческой деятельности; 4) система норм отношения к миру, людям, себе.

Первый компонент учебного предмета «Русская литература» – знания – формируется путем освоения разнообразного историко- и теоретико-литературного материала: а) произведений русского фольклора и литературы; б) отдельных образцов словесного искусства народов мира; в) сведений об основных периодах русского и мирового художественного процесса; г) критико-биографических сведений о жизни и творчестве виднейших писателей; д) основных теоретико-литературных понятий.

Все эти элементы содержания представлены в учебной программе по учебному предмету «Русская литература» (далее – учебная программа) комплексно, во взаимосвязи историко-функционального, проблемно-тематического, жанрово-родового аспектов, с соблюдением принципов преемственности и доступности.

Основой учебного курса являются литературные произведения, которые отбирались с учетом их художественных достоинств, общечеловеческой значимости, воспитательной ценности, места в творчестве писателя и в истории литературы, актуальности для нашего времени, доступности и интереса для учащихся.

В аннотациях, которые носят рекомендательный характер, внимание обращается на гуманистический смысл произведения, диалектическую связь социального, конкретно-исторического и общечеловеческого в нем, художественное своеобразие, авторскую позицию.

Предоставляется возможность дифференцировать материал в зависимости от уровня подготовленности учащихся. Освоение новых теоретических понятий опирается на преемственность между этапами литературного обучения, которая обеспечивается постепенным усложнением «опорных» теоретико-литературных категорий, закреплением приобретенных знаний и развитием умений использовать их при анализе художественных текстов.

Второй компонент содержания литературного образования – система специальных (читательских) умений – формируется на основе знаний теории, истории литературы, понимания специфики художественного произведения. Он создает базу для дальнейшего литературного самообразования учащихся.

Учебная программа ориентирует учителя на формирование и развитие у учащихся следующих читательских умений:

умений, связанных с художественным восприятием литературного произведения (представлять, воображать картины и образы, созданные писателем; высказывать первичные впечатления и др.);

аналитических умений (анализ эпизода, сюжета, композиции, художественного языка и др.);

синтезирующих умений (умений сопоставлять, обобщать, делать выводы);

умений, связанных с оценкой художественного произведения.

Третий компонент – опыт самостоятельной литературно-творческой деятельности. Он приобретается учащимися при условии полноценного первичного восприятия текста на эмоционально-образном уровне, самостоятельного его интерпретирования, проявления личностного отношения к произведению в процессе работы над устными и письменными сочинениями разных жанров, творческого пересоздания словесного текста в другие виды искусства (словесное рисование, иллюстрирование, мизансценирование и др.).

Четвертый компонент содержания литературного образования – формирование системы норм отношения к миру, людям, себе – обеспечивается прежде всего отбором произведений для обязательного изучения, чтения и обсуждения, дополнительного чтения. Учебная программа ориентирует учителя не только на изучение литературы, но и на воспитание учащихся ее средствами. Эта идея реализуется в содержании и структуре, предусматривающей не только систематизацию знаний о литературе и искусстве, но и их осмысление на мировоззренческом, философском и эстетическом уровнях. Таким образом, изучение литературы призвано обеспечить понимание учащимися ее роли и значения для собственного духовного становления, для развития самосознания и нравственного самоопределения.

3. В контексте компетентного подхода следует стремиться к усилению практико-ориентированной направленности литературного образования, реализуемой через различные виды деятельности: сопоставление произведений разных видов искусства, выполнение творческих упражнений, подготовка проектов, проведение читательских конкурсов и конференций, литературных диспутов, постановка фрагментов произведений, подбор иллюстративного фото-, аудио- и видеоматериала.

Формирование литературоведческой компетенции предполагает освоение теоретико-литературных (ритм и рифма в народной лирической песне; романтическое и реалистическое изображение жизни; ирония, гротеск, иносказание, антитеза и др.) и историко-литературных знаний, способность применения их в процессе анализа произведения.

Формирование учебно-познавательной компетенции реализуется в процессе самостоятельной работы учащихся. Наиболее полно проявляется в проектной деятельности, предусматривающей длительный подготовительный этап: планирование, поиск и выбор необходимой информации в глобальной компьютерной сети «Интернет», литературоведческих словарях и справочниках, отбор и структурирование учебного материала и т.д.

Формирование ценностно-смысловой компетенции осуществляется в процессе изучения произведений, отражающих внутренний мир человека, раскрывающих мотивы его поступков и моральный выбор.

Формирование культуротворческой компетенции происходит в процессе изучения культурного и историко-философского контекста произведения, сопоставления произведений разных видов искусства. Предполагает не только выполнение отдельных творческих упражнений, но и создание на их основе собственного творческого продукта.

4. Курс V класса занимает особое место в системе литературного образования как переходный от начального обучения к среднему звену, что и обуславливает критерии отбора произведений, принципы расположения в учебной программе и методику их изучения.

Произведения, предлагаемые для изучения, сгруппированы в разделы на основе проблемно-тематической близости. Ведущая литературоведческая проблема этого курса – род литературы: учащиеся получают представления о лирических, эпических, драматических произведениях.

В разделе «Устное народное творчество и литература» обобщаются знания учащихся о фольклорных произведениях, полученные на I ступени общего среднего образования.

Эпический род в разделе представлен сказками и мифами, лирический – народными песнями, стихотворениями А. Н. Майкова, А. В. Кольцова, И. С. Никитина, драматический – пьесой-сказкой С. Я. Маршака «Двенадцать месяцев». Сопоставляя произведения устного народного творчества с авторскими по тематической и родовой близости, учащиеся осмысливают значимость фольклора в истории литературы, расширяют свои представления о ее жанрово-родовой специфике.

В раздел «Писатели о детстве» включены произведения Н. А. Некрасова, В. Г. Короленко, А. П. Чехова, В. И. Белова, в которых описывается живая, многокрасочная картина детской жизни.

Раздел «Писатели о природе» состоит из разных родов художественных произведений. Лирика представлена лучшими образцами русской классики. Раздел открывают стихотворения поэтов XIX века. Небольшой объем произведений позволяет неторопливо проследить развитие мыслей, чувств авторов, вслушаться в мелодику стиха, обучить учащихся выразительному исполнению. Связь жизни людей и природы учащиеся выявляют, изучая очерки К. Г. Паустовского, повесть М. М. Пришвина «Кладовая солнца». Стихотворения русских поэтов XX века не только обеспечивают учащимся смену художественных впечатлений, но и стимулируют целостный, активный и творческий характер восприятия пейзажной лирики.

В раздел «Историческое прошлое в литературных произведениях» включены произведения М. Ю. Лермонтова, И. С. Тургенева, Л. Н. Толстого, главная мысль которых определяется словами пушкинского летописца из трагедии «Борис Годунов»: «Минувшее проходит предо мною...».

Раздел «Мир приключений, фантастики в литературных произведениях» особенно интересен учащимся этого возраста. Предложенные отрывки из повести К. Булычева вызовут желание прочитать ее полностью.

Повторение в конце года посвящено обобщению теоретических знаний учащихся.

5. Список для дополнительного чтения носит рекомендательный характер. В нем содержатся произведения широкого жанрово-тематического диапазона, отобранные с учетом возрастных особенностей учащихся и их читательских интересов.

Произведения из списка для дополнительного чтения могут стать основой для уроков внеклассного чтения. Уроки внеклассного чтения рекомендуется проводить в форме читательской конференции, дидактической игры, литературной гостиной.

ГЛАВА 2 **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

(70 ч, из них 6 ч на внеклассное чтение, 3 ч – резервное время)

Введение (1 ч)

Художественная литература как искусство слова; воссоздание в ней мира и человека. Истоки литературы: мифология, Библия, фольклор. Три рода литературы: эпос, лирика, драма. Природа, история, человек в художественном изображении.

Книга в жизни человека. Литература как учебный предмет.

УСТНОЕ НАРОДНОЕ ТВОРЧЕСТВО И ЛИТЕРАТУРА

Тематическое и жанровое богатство устного народного творчества. Роль и значение автора в литературном произведении. Взаимодействие фольклора с литературой.

Эпические, лирические, драматические формы произведений в устном народном творчестве и художественной литературе.

ЭПИЧЕСКИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ

Эпические произведения и их особенности.

Русская народная сказка «Царевна-лягушка». (3 ч)

Герои волшебной сказки, их душевная красота, вера в победу добра и справедливости.

Связь с белорусскими народными сказками.

Теория литературы. Виды народных сказок. Особенности сказочного повествования.

Литература и искусство. Народная сказка в живописи, музыке, кино.

А. С. Пушкин. «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях». (3 ч)

Слово об А. С. Пушкине.

Близость сказки А. С. Пушкина к народному поэтическому творчеству. Внутренняя красота, душевное богатство царевны. Зависть, черствость, жестокость царицы-мачехи.

Теория литературы. Фольклорные мотивы в пушкинской сказке. Стихотворная форма сказки. Понятие о ритме, рифме, интонации.

Литература и искусство. Иллюстрации Б. А. Дехтерева, Т. А. Мавриной, В. М. Конашевича к сказке А. С. Пушкина.

Х. К. Андерсен. «Снежная королева». (4 ч)

Слово о Х. К. Андерсене.

Два отношения героев к миру: способность видеть прекрасное и нравственная слепота. Торжество любви, верности, дружбы. Победа добра над злом, равнодушием, эгоизмом.

Мужество и стойкость Герды.

Теория литературы. Отличие литературной сказки от народной. Особенности художественного мира литературной сказки.

Литература и искусство. Сказка Х. К. Андерсена в кино.

Мифы Древней Греции. (2 ч)

Мифы народов мира, их роль в жизни древних цивилизаций.

Мифы о богах. «Олимп».

Мифы о героях. «Подвиги Геракла»: «Немейский лев», «Лернейская гидра», «Авгиевы конюшни».

Теория литературы. Понятие о мифе.

ЛИРИЧЕСКИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ

Особенности лирических произведений.

Народная песня как лирическое произведение.

А. Н. Майков. «Колыбельная песня». (1 ч)

Одухотворение сил природы в стихотворении. Образность, поэтичность языка. Выражение нежности и любви к ребенку.

Теория литературы. Лирика, ее особенности. Многозначность и выразительность поэтического слова.

Литература и искусство. Народная песня в исполнении лучших певцов и хоров.

А. В. Кольцов. «Косарь» (отрывок из стихотворения), И. С. Никитин. «Ярко звезд мерцанье...». (1 ч)

Народно-песенный склад, глубокий лиризм поэзии А. В. Кольцова и И. С. Никитина. Народный герой в стихотворениях. Поэтическое описание труда. Одухотворение природы.

Теория литературы. Понятие об эпитете.

Драматические произведения

Драматические произведения и их особенности.

С. Я. Маршак. «Двенадцать месяцев». (3 ч)

Слово о С. Я. Маршаке.

Пьеса-сказка о братьях-месяцах. Источник сюжета. Утверждение в пьесе ценности труда, разума, справедливости. Одухотворение природы.

Литература и искусство. Пьеса С. Я. Маршака на сцене детских театров.

Для дополнительного чтения

«Библия для детей».

Гомер. «Одиссея» (отрывок «Одиссей у циклопов»)

Н. А. Кун. «Легенды и мифы Древней Греции».

В. В. и Л. В. Успенские. «Мифы Древней Греции».

И. В. Рак. «В царстве пламенного Ра: мифы, легенды и сказки Древнего Египта».

Русские народные сказки.

Сказки народов мира.

Литературные сказки:

П. П. Бажов. «Малахитовая шкатулка».

В. Г. Губарев. «Королевство кривых зеркал».

П. П. Ершов. «Конек-Горбунок».

М. Ю. Лермонтов. «Ашик-Кериб».

С. Я. Маршак. Пьесы-сказки: «Горя бояться – счастья не видать», «Умные вещи».

Ю. К. Олеша. «Три толстяка».

К. Г. Паустовский. «Теплый хлеб», «Квакша» и др.

А. П. Платонов. «Золотое кольцо», «Финист – Ясный Сокол» и др.

Е. Л. Шварц. «Два клена».

В. Гауф. «Карлик Нос», «Маленький Мук».

Р. Киплинг. «Сказки джунглей».

О. Уайльд. «Мальчик-звезда».

К. Грэм. «Ветер в ивах».

Писатели о детстве

История формирования человеческой души в художественной литературе.

Н. А. Некрасов. «Крестьянские дети». (2 ч)

Слово о писателе.

Отношение поэта к крестьянским детям, тревога за их судьбу.

Особенности построения произведения: многоголосье и авторские отступления.

Теория литературы. Понятие о сравнении.

В. Г. Короленко. «Дети подземелья». (5 ч)

Слово о писателе.

Семейная трагедия, ее переживание Васей и отцом. Социальные контрасты и их восприятие детьми. Дружба и привязанность детей как душевная потребность и спасение от одиночества. Влияние пережитой трагедии и дружбы с детьми подземелья на формирование характера Васи. Тональность повествования. Рассказчик в повести.

Теория литературы. Развитие понятия о портрете литературного героя. Соединение разных типов речи в тексте.

А. П. Чехов. «Мальчики». (2 ч)

Слово о писателе.

Романтический мир детства в рассказе. Любознательность героев, их увлеченность мечтой. Разные позиции мальчиков в конфликтной ситуации.

Теория литературы. Начальное понятие о сюжете рассказа. Юмор в рассказе.

В. И. Белов. «Скворцы». (2 ч)

Слово о писателе.

Болезнь Павлуни. Характер мальчика, его самоотверженность. Любовь к «меньшим братьям» как основа нравственности, доброго отношения к миру, формируемого с детства в семье.

Теория литературы. Обогащение понятия о рассказе (портрет, пейзаж).

Для дополнительного чтения

А. П. Гайдар. «Тимур и его команда».

Ф. А. Искандер. «День Чика».

В. П. Крапивин. «Валькины друзья и паруса».

А. И. Куприн. «Белый пудель».

С. В. Михалков. «Сомбреро».

Ю. Я. Яковлев. «Рыцарь Вася», «А Воробьев стекло не выбивал...» и др.

Д. Гринвуд. «Маленький оборвыш».

М. Парр. «Вафельное сердце», «Тоня Глимердал».

ПИСАТЕЛИ О ПРИРОДЕ

Человек и природа как «вечная тема» в художественной литературе.

Русские поэты XIX века о природе (4 ч)

А. С. Пушкин. «Осень» (отрывки), «Зима!.. Крестьянин, торжествуя...» (отрывок из романа «Евгений Онегин»); Ф. И. Тютчев. «Листья», «Как весел грохот летних бурь...»; А. А. Фет. «Зреет рожь над жаркой нивой».

Выразительность и образность стихотворений. Изменчивость и динамичность природы. Глубокие раздумья о жизни и о человеке.

Теория литературы. Пейзажная лирика. Понятие об олицетворении.

М. М. Пришвин. «Кладовая солнца». (5 ч)

Слово о писателе.

Одухотворение сил природы в повести, их участие в судьбе человека. Особенности характеров Насти и Митраши, дружба детей. Правда Антипыча. Значение истории Травки для понимания смысла повести.

Сказка и быль в повести. Смысл названия.

Литература и искусство. Иллюстрации Л. А. Бруни, Г. Е. Никольского и других художников к повести «Кладовая солнца».

Теория литературы. Понятие о метафоре и сравнении.

Русские поэты XX века о природе

С. А. Есенин. «С добрым утром!», «Мелколесье. Степь и дали...». (2 ч)

Человек и природа. Выражение любви ко всему живому, к жизни, к родине.

Д. Б. Кедрин. «Аленушка», «Скинуло кафтан зеленый лето...»; М. В. Исаковский. «Прощаться с теплым летом...»; А. Я. Яшин. «Орел»; Н. И. Рыленков. «Всё в тающей дымке...». (3 ч)

Одухотворение природы в стихотворениях русских поэтов XX века. Призыв к защите природы.

Теория литературы. Углубление понятия о метафоре.

К. Г. Паустовский. Очерки из «Мещерской стороны» («Обыкновенная земля», «Леса», «Мой дом», «Бескорыстие»). (3 ч)

Слово о писателе.

Связь жизни людей с жизнью природы. Любовь к природе как выражение любви к родине.

Автор-рассказчик – главный герой произведения К. Г. Паустовского. Поэтичность языка.

Теория литературы. Понятие о художественном очерке. Развитие понятия об олицетворении.

Для дополнительного чтения

А. П. Платонов. «Никита».

Е. И. Носов. «Белый гусь».

Ю. П. Казаков. «Тэдди», «Тихое утро».
Д. С. Мережковский. «Природа».
И. С. Шмелев. «Мартовская капель».
Д. Даррелл. «Говорящий сверток».
Д. Пеннак. «Собака Пес».
Э. Сетон-Томпсон. «Рваное ушко».

ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОШЛОЕ В ЛИТЕРАТУРНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЯХ

Человек и история как одна из центральных тем русской литературы.

М. Ю. Лермонтов. «Бородино». (3 ч)

Слово о поэте.

«Бородино». Патриотические чувства автора, его восхищение подвигом народа в войне 1812 года. Роль рассказчика в стихотворении.

Изобразительность языка. Диалог и монолог в стихотворении.

Теория литературы. Начальное понятие о строфе, о звукописи.

Литература и искусство. Рисунок М. Ю. Лермонтова «Бородино. Схватка французских кирасир с конноегерями». Портрет М. И. Кутузова работы В. А. Фаворского.

И. С. Тургенев. «Муму». (5 ч)

Слово о писателе.

Непримиримое отношение писателя к деспотизму и несправедливости. Привязанность Герасима к Муму. Возвращение в деревню как нравственная победа героя.

Теория литературы. Сравнение как художественный прием в рассказе.

Литература и искусство. Иллюстрации П. М. Боклевского и И. Ушакова к рассказу «Муму».

Л. Н. Толстой. «Кавказский пленник». (4 ч)

Слово о писателе.

Нравственная стойкость, жизненная активность, человеческое достоинство главного героя. Взаимосвязь событий и их значение в раскрытии характеров Жилина и Костылина.

Теория литературы. Углубление понятия о сюжете.

Литература и кино. Кинофильм «Кавказский пленник» режиссера Г. М. Калатошивили (1975 год).

Для дополнительного чтения

М. Ю. Лермонтов. «Два великана».

В. П. Катаев. «Белеет парус одинокий», «Сын полка».

А. Н. Рыбаков. «Кортик», «Бронзовая птица».

А. П. Платонов. «Путешествие воробья».

В. П. Крапивин. «Та сторона, где ветер».

В. Гюго. «Козетта».

А. Тор. «Остров в море».

МИР ПРИКЛЮЧЕНИЙ, ФАНТАСТИКИ В ЛИТЕРАТУРНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЯХ (2 ч)

Особенности приключенческой и научно-фантастической литературы.

Кир Булычев. «Миллион приключений»: «Джинн в корабле»

Кир Булычев – писатель-фантаст. Образ будущего в рассказе. Герои научно-фантастического произведения.

Теория литературы. Понятие о научной фантастике.

Для дополнительного чтения

А. Р. Беляев. «Человек-амфибия».

Кир Булычев. «Девочка с Земли», «Пленники астероида», «Миллион приключений».

Е. С. Велтистов. «Электроник – мальчик из чемодана».
В. П. Крапивин. «Дети синего фламинго».
Д. Свифт. «Гулливер в стране лилипутов» (в издании для детей).
Ж. Верн. «Таинственный остров».
Дж. Р. Р. Толкин. «Хоббит, или Туда и обратно».

Повторение (1 ч)

Эпические, лирические и драматические произведения. Изобразительно-выразительные средства художественной речи.

Для заучивания наизусть и художественного рассказывания
Народные сказки (рассказывание, близкое к тексту).

А. С. Пушкин. «Сказка о мертвой царевне» (отрывок по выбору учащихся не более 26 строк).

Н. А. Некрасов. «Крестьянские дети» (отрывок по выбору учащихся не более 30 строк).

1–2 стихотворения русских поэтов XIX века о природе.

1–2 стихотворения русских поэтов XX века о природе.

К. Г. Паустовский. Очерки из «Мещерской стороны» (рассказывание, близкое к тексту, отрывок около 200 слов).

М. Ю. Лермонтов. «Бородино» (отрывок по выбору учащихся не более 7 строф).

ГЛАВА 3 ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УСТНЫХ И ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ ПО ЛИТЕРАТУРЕ В V КЛАССЕ

Различные виды пересказа (подробный, краткий, выборочный, художественный, творческий) небольшого эпического произведения, в том числе с элементами описания.

Устное и письменное сочинение-рассуждение по изучаемому произведению. Развернутый ответ на вопрос (устный и письменный). Устный рассказ о литературном герое.

Краткий рассказ о писателе на основе прочитанной о нем статьи в учебном пособии.

Устный отзыв о самостоятельно прочитанном литературном произведении, произведении изобразительного искусства, просмотренных кинофильме и телепередаче.

Составление плана эпического произведения или отрывка из эпического произведения.

Устное словесное рисование, иллюстрирование, составление кадрового плана на основе эпического произведения, сочинение сказок, рассказов.

ГЛАВА 4 ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

авторов, названия и содержание изученных художественных произведений;

сюжеты произведений, рекомендованных для изучения;

сведения по теории литературы: роды литературы (эпос, лирика, драма); народная сказка, виды народных сказок, особенности сказочного повествования, отличие литературной сказки от народной, особенности художественного мира литературной сказки, фольклорные мотивы в литературной сказке, стихотворная форма сказки; особенности изображения событий и героев в мифах; особенности лирических произведений, пейзажная лирика, своеобразие поэтического слова; ритм, рифма, интонация, строфа; изобразительно-выразительные средства художественной речи (эпитет, сравнение, метафора, олицетворение); рассказ (сюжет, портрет, пейзаж, рассказчик как герой произведения), юмор в рассказе; художественный очерк; роль

диалога в художественном произведении, соединение разных типов речи в тексте (описание, повествование, рассуждение).

Учащиеся должны иметь понятие:

об устном народном творчестве и о письменной литературе, их взаимосвязи;

об особенностях художественного изображения, о литературе как словесном искусстве.

Учащиеся должны уметь:

осознанно, бегло, выразительно читать вслух знакомые художественные тексты;

отличать литературную сказку от народной, миф от сказки;

различать эпические, лирические, драматические произведения;

выделять эпизоды, устанавливать связь между событиями в изучаемом произведении;

находить в изучаемом произведении изобразительно-выразительные средства художественной речи (сравнение, эпитет, метафора, олицетворение) и определять их роль;

самостоятельно делить текст на части, фразы – на речевые звенья;

передавать интонационно характеры персонажей при чтении по ролям;

высказывать свое отношение к прочитанному;

пользоваться справочным аппаратом учебного пособия, словарями.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление

Министерства образования

Республики Беларусь

29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Русская литература»
для VI класса учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Целью изучения литературы является приобщение учащихся к искусству слова в контексте движения духовной и социально-исторической жизни народа и развитие на этой основе художественного мышления и эстетических чувств, творческих способностей, читательской и речевой культуры, формирование нравственно-эстетических ориентаций.

2. Содержание литературного образования составляют четыре основных компонента: 1) знания; 2) умения; 3) опыт творческой деятельности; 4) система норм отношения к миру, людям, себе.

Первый компонент учебного предмета «Русская литература» – знания – формируется путем освоения разнообразного историко- и теоретико-литературного материала: а) произведений русского фольклора и литературы; б) отдельных образцов словесного искусства народов мира; в) сведений об основных периодах русского и мирового художественного процесса; г) критико-биографических сведений о жизни и творчестве виднейших писателей; д) основных теоретико-литературных понятий.

Все эти элементы содержания представлены в учебной программе по учебному предмету «Русская литература» (далее – учебная программа) комплексно, во взаимосвязи историко-функционального, проблемно-тематического, жанрово-родового аспектов, с соблюдением принципов преемственности и доступности.

Основой учебного курса являются литературные произведения, которые отбирались с учетом их художественных достоинств, общечеловеческой значимости, воспитательной

ценности, места в творчестве писателя и в истории литературы, актуальности для нашего времени, доступности и интереса для учащихся.

В аннотациях, которые носят рекомендательный характер, внимание обращается на гуманистический смысл произведения, диалектическую связь социального, конкретно-исторического и общечеловеческого в нем, художественное своеобразие, авторскую позицию.

Предоставляется возможность дифференцировать материал в зависимости от уровня подготовленности учащихся. Освоение новых теоретических понятий опирается на преемственность между этапами литературного обучения, которая обеспечивается постепенным усложнением «опорных» теоретико-литературных категорий, закреплением приобретенных знаний и развитием умений использовать их при анализе художественных текстов.

Второй компонент содержания литературного образования – система специальных (читательских) умений – формируется на основе знаний теории, истории литературы, понимания специфики художественного произведения. Он создает базу для дальнейшего литературного самообразования учащихся.

Учебная программа ориентирует учителя на формирование и развитие у учащихся следующих читательских умений:

умений, связанных с художественным восприятием литературного произведения (представлять, воображать картины и образы, созданные писателем; высказывать первичные впечатления и др.);

аналитических умений (анализ эпизода, сюжета, композиции, художественного языка и др.);

синтезирующих умений (умений сопоставлять, обобщать, делать выводы);

умений, связанных с оценкой художественного произведения.

Третий компонент – опыт самостоятельной литературно-творческой деятельности. Он приобретает учащимися при условии полноценного первичного восприятия текста на эмоционально-образном уровне, самостоятельного его интерпретирования, проявления личностного отношения к произведению в процессе работы над устными и письменными сочинениями разных жанров, творческого пересоздания словесного текста в другие виды искусства (словесное рисование, иллюстрирование, мизансценирование и др.).

Четвертый компонент содержания литературного образования – формирование системы норм отношения к миру, людям, себе – обеспечивается прежде всего отбором произведений для обязательного изучения, чтения и обсуждения, дополнительного чтения. Учебная программа ориентирует учителя не только на изучение литературы, но и на воспитание учащихся ее средствами. Эта идея реализуется в содержании и структуре, предусматривающей не только систематизацию знаний о литературе и искусстве, но и их осмысление на мировоззренческом, философском и эстетическом уровнях. Таким образом, изучение литературы призвано обеспечить понимание учащимися ее роли и значения для собственного духовного становления, для развития самосознания и нравственного самоопределения.

3. В контексте компетентного подхода следует стремиться к усилению практико-ориентированной направленности литературного образования, реализуемой через различные виды деятельности: сопоставление произведений разных видов искусства, выполнение творческих упражнений, подготовка проектов, проведение читательских конкурсов и конференций, литературных диспутов, постановка фрагментов произведений, подбор иллюстративного фото-, аудио- и видеоматериала.

Формирование литературоведческой компетенции предполагает освоение теоретико-литературных (ритм и рифма в народной лирической песне; романтическое и реалистическое изображение жизни; ирония, гротеск, иносказание, антитеза и др.) и историко-литературных знаний, способность применения их в процессе анализа произведения.

Формирование учебно-познавательной компетенции реализуется в процессе самостоятельной работы учащихся. Наиболее полно проявляется в проектной

деятельности, предусматривающей длительный подготовительный этап: планирование, поиск и выбор необходимой информации в глобальной компьютерной сети Интернет, литературоведческих словарях и справочниках, отбор и структурирование учебного материала и т.д.

Формирование ценностно-смысловой компетенции осуществляется в процессе изучения произведений, отражающих внутренний мир человека, раскрывающих мотивы его поступков и моральный выбор.

Формирование культуротворческой компетенции происходит в процессе изучения культурного и историко-философского контекста произведения, сопоставления произведений разных видов искусства. Предполагает не только выполнение отдельных творческих упражнений, но и создание на их основе собственного творческого продукта.

4. Принцип построения курса литературы VI класса – жанрово-хронологический: от былины и летописи до современной повести и лирической поэзии. Учащиеся получают представление о жанрах художественной литературы и фольклора, обучаются элементам сравнительного анализа. Заметно возрастает роль аналитической работы, самостоятельного литературного творчества учащихся.

Изучение раздела «Устное литературное творчество и литература» способствует выявлению взаимодействия фольклора и художественной литературы.

Впервые учащиеся знакомятся с таким жанром древнерусской литературы, как летопись («Повесть временных лет»).

Особенности басни как вида эпического произведения раскрываются при изучении произведений И. А. Крылова. Для рассмотрения на уроке предлагается несколько басен. При изучении творчества И. А. Крылова рекомендуется использовать словесное рисование, иллюстрирование, театрализацию, составление кадров плана.

Раздел «Рассказ как эпический жанр» представлен произведениями И. С. Тургенева, А. П. Чехова, А. И. Куприна, В. Г. Распутина.

Раздел «Стихотворение как лирический жанр» предшествует разделу «Повесть как эпический жанр». Такой порядок расположения материала не только обеспечивает учащимся смену художественных впечатлений, но и создает условия для прочтения крупных эпических произведений до начала их изучения. Жанровые особенности повести раскрываются при изучении произведений А. С. Пушкина, Н. В. Гоголя, Л. Н. Толстого, М. Горького, В. О. Богомолова.

Раздел «Из зарубежной литературы» представлен произведением Джека Лондона («На берегах Сакраменто»).

5. В курсе русской литературы VI класса предусмотрено также проведение уроков внеклассного чтения, основой для которых могут стать произведения из списка для дополнительного чтения. Уроки внеклассного чтения рекомендуется проводить в форме читательской конференции, дидактической игры, литературной гостиной.

Список для дополнительного чтения носит рекомендательный характер. В нем содержатся произведения широкого жанрово-тематического диапазона, отобранные с учетом возрастных особенностей учащихся и их читательских интересов.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(70 ч, из них 6 ч на внеклассное чтение, 3 ч – резервное время)

Введение (1 ч)

Художественная литература как один из древнейших видов искусства. Особенности ее развития в связи с изменениями общества. Место и роль древнерусской литературы, литературы XIX и XX веков в истории русской словесности. Взаимосвязь литературы и устного народного творчества. Богатство и разнообразие жанров.

УСТНОЕ НАРОДНОЕ ТВОРЧЕСТВО И ЛИТЕРАТУРА

Былина «Илья Муромец и Соловей Разбойник». (2 ч)

Русские былины как памятник славянского героического эпоса. Отражение в них общенародных представлений о героизме и народных героях. Мечты о защитнике родной земли.

Богатырские подвиги Ильи Муромца, его справедливость и бескорыстие.

Особенности построения и языка былины.

Теория литературы. Былины как один из видов устного народного творчества. Понятие о гиперболе и постоянном эпитете. Былина и сказка. Былина и миф.

Фольклор и живопись. Иллюстрации к былинам и картины на сюжеты былин (И. Я. Билибин, В. М. Васнецов, Е. А. Кибрик, П. Д. Корин, Н. К. Рерих, художники Палеха и др.).

А. К. Толстой. «Илья Муромец». (1 ч)

Слово об А. К. Толстом.

Былинные мотивы в русской поэзии.

Былинный Илья Муромец и герой стихотворения А. К. Толстого.

ЖАНРОВОЕ РАЗНООБРАЗИЕ РУССКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Древнерусская литература

Возникновение древнерусской литературы. Труд писца. Жанры древнерусской литературы: летописи, сказания, жития, поучения. «Повесть временных лет» («Сказание о смерти Олега»). (1 ч)

Летопись как исторический и литературный памятник, ее связь с устным народным творчеством. Сказание и сказка.

А. С. Пушкин. «Песнь о вещем Олеге». (2 ч)

Интерес А. С. Пушкина к истории. Летописный источник «Песни...». Поэтическое воспроизведение быта и нравов Древней Руси. Смысл диалога Олега и кудесника. Лиризм повествования. Своеобразие поэтического языка.

Литература и живопись. Иллюстрации В. М. Васнецова к «Песни о вещем Олеге».

Для дополнительного чтения

Сборник «На Буяне, славном острове».

Сборник «Былины. Русские народные сказки. Древнерусские повести».

Былины (серия «Сокровища русского фольклора»).

В. И. Калугин. «Струны рокотаху...».

Владимир Мономах. «Почение» (отрывок).

Басня как эпический жанр

Басня как вид поэзии. История басни в литературе разных времен и народов (басни Эзопа, Ж. де Лафонтена, И. И. Дмитриева, С. В. Михалкова и др.).

И. А. Крылов. «Волк и Ягненок», «Квартет», «Демьянова уха». (4 ч)

Слово о баснописце.

Иносказательный и обобщающий смысл басен. Афористичность языка. Обличение в баснях И. А. Крылова человеческих пороков. Отражение народной мудрости.

Теория литературы. Жанр басни, своеобразие построения. Аллегория. Мораль.

Литература и искусство. Иллюстрации к басням И. А. Крылова художников А. М. Лаптева, В. М. Конашевича, В. А. Фаворского, Кукрыниксов и др.

Для дополнительного чтения

И. А. Крылов. Басни (издания для детей).

Л. Н. Толстой. Книга «Кот с бубенцом» (басни в прозе).

И. И. Дмитриев. «Рысь и крот», «Петух, кот и мышонок».

С. В. Михалков. Басни.

Ф. Д. Кривин. «Задушевный разговор», «Волк на елке», «Яблоко».

Рассказ как эпический жанр

Рассказ как эпический жанр. Особенности рассказа (сюжет, композиция, герои).
Отличие от сказки, былины.

И. С. Тургенев. «Записки охотника» (рассказ «Бежин луг»). (3 ч)

Слово о писателе.

Богатство духовного мира мальчиков. Любознательность, впечатлительность героев.
Индивидуальность характеров. Взаимоотношения человека и природы в рассказе. Образ повествователя.

Теория литературы. Монолог.

Литература и искусство. Иллюстрации В. Е. Маковского, К. В. Лебедева,
П. П. Соколова к рассказам И. С. Тургенева. Иллюстрации А. Н. Белюкина к сборнику
«Записки охотника».

А. П. Чехов. «Хамелеон», «Толстый и тонкий». (3 ч)

Слово о писателе.

Осуждение чиновничества, угодничества и раболепства. Диалог. Смысл названий.

Смешное и грустное в рассказах.

Теория литературы. Композиция рассказа. Углубление представления о сюжете
рассказа (экспозиция, завязка, развитие действия, развязка). Художественная деталь.

Литература и искусство. Иллюстрации Д. Н. Кардовского, Кукрыниксов к рассказу
А. П. Чехова «Хамелеон».

А. И. Куприн. «Тапер». (2 ч)

Слово о писателе.

Гордый, уверенный в себе маленький музыкант. Талант мальчика. Сестры-
аристократки и их отношение к музыканту. Образ А. Г. Рубинштейна.

Теория литературы. Литературный портрет.

Литература и искусство. Исполнение «Венгерской рапсодии» Ф. Листа знаменитыми
пианистами.

В. Г. Распутин. «Уроки французского». (3 ч)

Слово о писателе.

Трудности военного времени, описанного в рассказе. Нравственная стойкость героя,
чувство собственного достоинства. Развитие взаимоотношений учительницы и мальчика.

Литература и искусство. Иллюстрации В. К. Гальдяева, Ю. П. Тризны и других
художников к рассказу В. Г. Распутина. Киноповесть «Уроки французского» режиссера
Е. И. Ташкова (1985 год).

Для дополнительного чтения

Л. Н. Андреев. «Ангелочек».

А. С. Грин. «Гнев отца».

М. М. Зощенко. «Водная феерия», «Кочерга», «Пчелы и люди» и другие рассказы.

Л. Евгеньева. «Сестры».

Ф. А. Искандер. «Дедушка», «Лошадь дяди Кязыма».

Л. И. Пантелеев. «На ялике», «Главный инженер».

А. П. Платонов. «Никита», «Корова».

Р. П. Погодин. «Тишина», «Дубравка».

В. А. Солоухин. «Ножичек с костяной ручкой».

Ю. П. Казаков. «Никишкины тайны».

А. И. Куприн. «Чудесный доктор».

А. П. Чехов «Лошадиная фамилия», «Хирургия».

Стихотворение как лирический жанр

Родо-жанровая специфика лирического стихотворения.

Стихотворная поэтическая речь и основные принципы ее организации.

- А. С. Пушкин. «Няне», «Зимнее утро», «Мой первый друг, мой друг бесценный!...». (4 ч)
Слово о поэте.
«Няне». Образ няни в поэзии Пушкина. Задушевность стихотворения, глубина чувств, простота их выражения.
Значение интонаций, ритма для передачи чувств и настроений.
«Зимнее утро». Восхищение поэта красотой зимы. Радостное восприятие жизни. Мотивы единства человека и природы.
«Мой первый друг, мой друг бесценный!...». Тема духовного, нравственного братства. Высокое предназначение поэта.
Теория литературы. Двусложные размеры стиха. Развитие понятия об эпитете.
Литература и искусство. Картина Н. Н. Ге «А. С. Пушкин в селе Михайловском». Серия открыток «Михайловское в работах Л. Корсакова».
- М. Ю. Лермонтов. «Парус», «Тучи», «Утес», «На Севере диком...». (3 ч)
Слово о поэте.
«Парус». Стремление к свободе, жажда деятельности, одиночество – мотивы стихотворения. Контрастные образы и их символический смысл в стихотворении.
«Тучи». Размышления поэта-изгнанника о своей судьбе.
Интонационное богатство стихотворения.
«Утес», «На Севере диком...». Мотив неразделенной любви. Мотив одиночества человека в мире.
Теория литературы. Углубление представления о сравнении.
Литература и музыка. Романс А. Е. Варламова «Белеет парус одинокий». Романс А. Г. Рубинштейна «Горные вершины». Картина И. И. Шишкина «На Севере диком...».
- Н. А. Некрасов. «На Волге», «Соловьи». (2 ч)
Слово о поэте.
«На Волге». Два плана повествования в стихотворении. Смена дум и настроений. Сочувственное отношение поэта к тяжелой доле бурлаков.
«Соловьи». Поэтическое изображение богатства души женщины-матери. Сочувствие тяжелой доле русского крестьянства.
Теория литературы. Антитеза. Трехсложные размеры стиха.
Литература и живопись. Картина И. Е. Репина «Бурлаки на Волге».
- А. А. Фет. «Летний вечер тих и ясен...», «Скрип шагов вдоль улиц белых...», «Бабочка». (1 ч)
Единство пейзажа и состояния человеческой души. Выразительность художественных образов. Передача красоты каждого мгновения.
Теория литературы. Понятие «чистое искусство». Начальное понятие о звукописи.
Для дополнительного чтения
А. С. Пушкин. «Зимний вечер», «Обвал».
М. Ю. Лермонтов. «Ветка Палестины», «Дары Терека».
М. В. Ломоносов. «Кузнецик».
А. Н. Майков. «Весна», «Пейзаж», «Ласточки».
Н. А. Некрасов. «Орина, мать солдатская», «С работы», «Калистрат», «В полном разгаре страда деревенская...», «Размышления у парадного подъезда».
К. Ф. Рылеев. «Иван Сусанин».
А. А. Фет. «На севере дуб одинокий...», «Ель рукавом мне тропинку завесила...».
Ф. И. Тютчев. «На севере мрачном...».
- А. А. Блок. «Летний вечер»; Н. А. Заболоцкий. «Одинокий дуб»; Н. М. Рубцов. «Звезда полей». (3 ч)
Природа в восприятии русских поэтов XX века.
Единение человека и природы в стихотворениях. Поэтическое отражение нравственных воззрений поэтов.

Для дополнительного чтения

4–5 стихотворений поэтов XX века о природе: А. А. Блока, А. А. Ахматовой, Н. А. Заболоцкого, А. Т. Твардовского, Б. А. Слуцкого, Р. И. Рождественского, Р. Г. Гамзатова, Д. Б. Кедрина, Л. И. Татьяничевой и др.

Русскоязычная поэзия Беларуси: В. П. Поликанина. «Румяный день наводит глянец»; Ю. М. Сапожков. «Березка», «На озере»; Б. П. Спринчан. «С полей повеяло весной», «Малиновой зари свечение».

Повесть как эпический жанр

Повесть как эпический жанр. Жанровые особенности повести (сюжет, композиция, герои). Повесть и рассказ.

А. С. Пушкин. «Дубровский». (6 ч)

Осуждение произвола и деспотизма, защита чести и независимости личности. Протест Владимира Дубровского против беззакония и несправедливости. Сочувственное отношение писателя к крестьянам. Чистота и благородство отношений Владимира Дубровского и Маши.

Мастерство Пушкина в создании характеров героев. Изображение быта и нравов в произведении.

Теория литературы. Литературный герой (персонаж).

Литература и искусство. Иллюстрации Б. М. Кустодиева, Д. А. Шмаринова к повести «Дубровский». Драма «Дубровский» режиссера А. В. Ивановского (1935 год). Приключенческая мелодрама «Благородный разбойник Владимир Дубровский» режиссера В. А. Никифорова (1988 год).

А. С. Пушкин. «Повести Белкина»: «Станционный смотритель». (2 ч)

Милосердие как ведущая нравственная заповедь. Точность и краткость пушкинской прозы.

Теория литературы. Тема «маленького человека» (начальное представление)

Литература и искусство. Картина Рембрандта Х. ван Рейна «Возвращение блудного сына». Драма «Станционный смотритель» С. А. Соловьева (1972 год).

Н. В. Гоголь. «Ночь перед Рождеством». (5 ч)

Слово о писателе.

Картины народной жизни и родной природы. Поэтизация вольности, народного быта. Роль народных сказок и легенд в произведении.

Теория литературы. Юмор и сатира в повести.

Литература и искусство. Кинофильм «Ночь перед Рождеством» режиссера А. А. Роу (1961 год). Опера П. И. Чайковского «Черевички» (фрагменты).

Л. Н. Толстой. «Детство» (главы «Учитель Карл Иванович», «Наталья Савишна», «Приготовление к охоте», «Охота», «Ивины»). (3 ч)

Слово о писателе.

Автобиографичность повести. Формирование характера героя. Освоение жизни маленьким человеком. Взаимоотношения детей и взрослых.

Способность героя к состраданию, самоанализу.

Мастерство Толстого в изображении «жизни души» (деталь, внутренний монолог).

Особенности сюжета повести.

Теория литературы. Автобиографическая повесть.

Максим Горький. «Детство» (главы I–IV). (3 ч)

Слово о писателе.

Автобиографическая основа повести. Роль бабушки в формировании нравственного мира Алеши. Сопrotивление «свинцовым мерзостям жизни». Вера писателя в творческие силы человека.

Особенности сюжета повести. Мастерство Горького в создании характеров героев. Теория литературы. Углубление понятия о средствах создания характера (деталь, портрет, речь).

Литература и искусство. Иллюстрации Б. А. Дехтерева к повести «Детство».

В. О. Богомолов. «Иван». (3 ч)

Слово о писателе.

Повесть о разрушенном войной детстве. Мечта героя о добрых человеческих отношениях. Трагический контраст света и тьмы в сознании Ивана. Своеобразие композиции повести.

Теория литературы. Элементы документализма в повести.

Литература и кино. Кинофильм «Иваново детство» режиссера А. А. Тарковского.

Для дополнительного чтения

А. С. Пушкин «Повести Белкина»

Н. В. Гоголь. «Тарас Бульба» (в издании для детей).

В. П. Беляев. «Старая крепость».

В. К. Железников. «Чучело».

Л. А. Кассиль, М. Л. Поляновский. «Улица младшего сына».

А. А. Лиханов. «Последние холода».

Б. Н. Полевой. «Повесть о настоящем человеке».

ИЗ ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Дж. Лондон. «На берегах Сакраменто». (2 ч)

Мужество и самообладание мальчика Джерри в столкновении с суровой правдой жизни.

Для дополнительного чтения

Г. Бичер-Стоу. «Хижина дяди Тома».

Ж. Верн. «Дети капитана Гранта», «Пятнадцатилетний капитан».

Г. Каттнер. «Робот-зазнайка».

А. Конан Дойл. «Записки о Шерлоке Холмсе».

Ф. Купер. «Последний из могикиан».

Э. По. «Золотой жук».

М. Рид. «Всадник без головы».

М. Твен. «Принц и нищий».

Дж. Крюс. «Тим Талер, или Проданный смех».

Повторение (2 ч)

Систематизация знаний по теории литературы: род, жанр; сюжет, композиция; изобразительно-выразительные средства художественной речи, двусложные и трехсложные размеры стиха, звукопись.

Для заучивания наизусть

И. А. Крылов. Басня по выбору учащихся.

А. С. Пушкин. «Песнь о вещем Олеге» (отрывок не более 7 строф), «Зимнее утро», «Няне».

М. Ю. Лермонтов. «Парус», «Утес».

Н. В. Гоголь. «Ночь перед Рождеством» (отрывок по указанию учителя не более 120 слов).

Н. А. Некрасов. «На Волге» (отрывок по выбору учащихся не более 26 строк).

А. А. Фет. Стихотворение по выбору учащихся.

1–2 стихотворения поэтов XX века (по выбору учащихся).

ГЛАВА 3

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УСТНЫХ И ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ ПО ЛИТЕРАТУРЕ В VI КЛАССЕ

Устный и письменный пересказ (подробный, краткий, выборочный, художественный и творческий) небольшого эпического произведения, в том числе с элементами описания (пейзаж, портрет).

Устное и письменное сочинение-рассуждение по изученному произведению; развернутый ответ на вопрос и рассказ о литературном герое (устный и письменный). Сочинение по личным жизненным впечатлениям.

Составление плана небольшого эпического произведения или отрывка из эпического произведения, а также учебного текста хрестоматии.

Устное словесное рисование, иллюстрирование, составление кадроплана. Сочинение рассказа. Поэтические опыты. Письмо литературного героя. Страницы дневника литературного героя. Стилистический эксперимент.

Устный отзыв о самостоятельно прочитанном литературном произведении, о произведении изобразительного искусства, о просмотренном кинофильме и телепередаче (с выражением своего отношения к героям и событиям произведения).

ГЛАВА 4

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

авторов и названия, содержание и героев изученных произведений в их взаимосвязи; время, отраженное в эпических произведениях А. С. Пушкина, Н. В. Гоголя, И. С. Тургенева, А. П. Чехова, А. И. Куприна, Л. Н. Толстого, Максима Горького, В. О. Богомолова, В. Г. Распутина;

сведения по теории литературы: былина как один из видов устного народного творчества, гипербола и постоянный эпитет в былинах; жанры древнерусской литературы: летописи, сказания, жития, поучения; басня, своеобразие построения басни, мораль в басне, аллегория; композиция, сюжет рассказа (экспозиция, завязка, развитие действия, развязка), пейзаж, средства создания характера героя (деталь, портрет, речь), художественная деталь, монолог; повесть, автобиографическая повесть, элементы документализма в повести, композиция повести, литературный герой (персонаж), юмор и сатира, антитеза; стихотворение как лирический жанр (композиция, аллегория), пейзажная лирика, изобразительно-выразительные средства художественной речи (эпитеты, метафоры, сравнения); двусложные, трехсложные размеры стиха;

тексты, рекомендованные в программе для заучивания наизусть.

Учащиеся должны уметь:

выразительно читать произведения различных жанров;

определять жанровые различия эпических произведений (рассказ и повесть);

определять лейтмотив лирического стихотворения, ритм, строфу, размер, своеобразие рифмы;

строить устные и письменные высказывания по изученным произведениям;

давать устную и письменную характеристику героя изучаемого произведения на основании его поступков и поведения;

сопоставлять двух героев изучаемого произведения;

находить в тексте изучаемого произведения изобразительно-выразительные средства художественной речи, а также элементы сюжета и композиции, объяснять их роль;

отличать речь автора, повествователя и героев в произведении;

пользоваться справочным аппаратом хрестоматии, а также школьным словарем литературоведческих терминов.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Биология»
для VII класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Цель изучения учебного предмета «Биология» – формирование у учащихся современного научного мировоззрения, необходимого для понимания явлений и процессов, происходящих в природе, жизнедеятельности собственного организма, в различных областях народного хозяйства, для продолжения образования, будущей профессиональной деятельности; развитие умений определять, характеризовать, сравнивать и обобщать изучаемые объекты и явления; создание условий для возможности осознанного выбора индивидуальной образовательной траектории, способствующей последующему профессиональному самоопределению, в соответствии с индивидуальными интересами учащегося.

2. Задачи учебного предмета «Биология»:

овладение системой знаний о молекулярных и структурно-функциональных основах жизни, размножении и развитии организмов основных царств, об экосистемах, биоразнообразии, эволюции, что необходимо для осознания места человека в живой природе и ценности всего живого на Земле;

формирование экологической грамотности учащихся посредством изучения биологических закономерностей, связей между живыми организмами, их эволюцию и ценности биоразнообразия;

установление гармонических отношений с природой, самим собой, формирование норм и правил экологической этики, ответственного отношения к живой природе как к основе экологического воспитания;

формирование генетической грамотности как основы репродуктивного здоровья человека, сохранения психического, физического, нравственного здоровья;

ознакомление с фундаментальными законами и принципами существования живой природы, сообществ, организмов;

формирование знаний о строении: бактерий, протистов, грибов, лишайников, споровых и покрытосеменных растений, животных, человека;

формирование информационной компетенции, умения работать с различными источниками информации;

становление личности учащегося как гармонично развитого человека, осознающего свое место в природе и обществе;

использование биологических знаний на практике, участие в практической деятельности в области медицины, сельского хозяйства, биотехнологии, рационального природопользования и охраны природы.

3. Биологическое образование призвано формировать у подрастающего поколения понимание жизни в любом ее проявлении как наивысшей ценности. Биология входит в число естественных наук, изучающих природу, а также пути познания человеком природы. Помимо мировоззренческого значения, в ее основе лежат мероприятия по поддержанию здоровья человека, его безопасности и производственной деятельности в любой отрасли народного хозяйства.

В настоящее время приоритетными, имеющими принципиальное теоретическое и практическое значение, имеют следующие направления:

эколого-природоохрательное (осознание важности сохранения биосферы, биологического разнообразия и научно обоснованного использования человеком природных ресурсов);

эволюционное (формирование материалистического мировоззрения в вопросах происхождения и эволюции жизни);

здоровьесберегающее (понимание биологических оснований для выбора здорового образа жизни).

В отборе содержания учебного материала были использованы следующие подходы:

культурологический подход позволяет в полной мере сохранить фундаментальные критерии биологического знания, его цельность и преемственность. Смысл культурологического подхода в преподавании учебного предмета «Биология» заключается в подготовке информированного, компетентного, осознающего себя в общекультурном контексте выпускника, готового продолжить образование, жить и трудиться в новых социально-экономических условиях;

лично ориентированный подход предполагает наполнение учебных программ содержанием, значимым для каждого учащегося в повседневной жизни, важным для формирования адекватного поведения человека в окружающей среде;

деятельностный подход реализуется на основе максимального включения в образовательный процесс практического компонента учебного содержания: лабораторных и практических работ, демонстраций, демонстрационных и лабораторных опытов, экскурсий.

С точки зрения требований обучения учащихся в образовательном процессе используются следующие виды компетенций:

учебно-познавательная компетенция – готовность учащегося к самостоятельной познавательной деятельности: целеполаганию, планированию, анализу, рефлексии, самооценке учебно-познавательной деятельности, умению отличать факты от домыслов, владению измерительными навыками, использованию вероятностных, статистических и иных методов познания;

исследовательская компетенция – способность учащегося быть в позиции исследователя по отношению к окружающему миру, выражающаяся через научно обоснованное восприятие окружающего мира, умение распознавать и разрешать проблемную ситуацию с любым природным объектом или явлением, используя для этого различные источники информации; готовность личности к определенным действиям и операциям в соответствии с поставленной целью, на основе имеющихся знаний, умений и навыков;

информационная компетенция – готовность учащегося самостоятельно работать с биологической информацией из различных источников, искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее. Она обеспечивает навыки деятельности учащихся по отношению к информации, содержащейся в учебном предмете «Биология», а также в окружающем мире;

предметные компетенции:

экологическая компетентность – способность учащегося применять экологические знания, умения и навыки, опыт практической экологической деятельности для решения различных ситуаций экологического характера; соблюдение норм и правил поведения в природе;

природоведческая компетенция – способность формирования положительных чувств к живым организмам, выражающихся в поступках и действиях, приносящих определенный эффект в целях сохранения природы и окружающей среды;

здоровьесберегающая компетенция – ценностное отношение к здоровью как к основе всех сторон жизнедеятельности человека, готовность к усвоению знаний, умений

и навыков, направленных на сохранение и укрепление здоровья в повседневной деятельности;

естественно-научная компетенция включает способность интерпретировать соответствующие биологические знания, умения и навыки, отражающие современные мировоззренческие тенденции в науке.

Основополагающими при отборе содержания и конструировании учебного предмета «Биология» являются следующие принципы:

принцип научности – соответствие содержания учебного материала уровню современного развития биологических наук; достоверность изложения фактов, законов, принципов и теорий;

глубина научной интерпретации биологических фактов и явлений ограничивается принципом доступности. Доступность содержания проявляется наличием логических связей между элементами знаний;

принцип системности и систематичности – стройная логическая последовательность изложения научных фактов, гипотез и теорий; наличие их анализа и обобщения с использованием различных форм логического мышления;

принцип историзма предполагает наличие в содержании учебного предмета материалов, подчеркивающих роль важнейших открытий в области биологии и сделанных на основе этих открытий обобщений в формировании научно обоснованной картины окружающего мира в различные периоды развития человечества, знакомящих учащихся с ролью биологических наук в системе наук, раскрывающих их достижения;

принцип реализации внутрипредметных и межпредметных связей – раскрытие в содержании учебной программы взаимосвязи с другими предметными знаниями, умениями и навыками;

принцип связи обучения с жизнью показывает практическую роль биологических знаний в жизни человека. Благодаря осуществлению этого принципа учащиеся осознают ценность и полезность биологического образования. Этот принцип требует раскрытия прикладного значения биологических знаний.

4. В учреждениях образования на II и III ступенях общего среднего образования предусмотрено изучение следующих разделов учебного предмета «Биология»:

«Биология (Введение в биологию)» – VI класс;

«Биология (Живые организмы в среде своего обитания. Бактерии. Протисты. Грибы. Лишайники. Растения)» – VII класс;

«Биология (Живые организмы в среде своего обитания. Животные)» – VIII класс;

«Биология (Человек и его здоровье)» – IX класс;

«Биология (Общие биологические закономерности)» – X и XI классы.

Раздел «Введение в биологию» является пропедевтическим и включает первоначальные сведения о живой природе, ее компонентах (организмах, видах, экосистемах), особенностях их организации, взаимосвязи организмов друг с другом и с окружающей их неживой природой, роли человека в природе, необходимости ее охраны. В VI классе происходит становление первичного фундамента биологических знаний.

Раздел «Живые организмы в среде своего обитания» включает сведения об отличительных признаках живых организмов, их многообразии, системе органического мира, бактериях, протистах, грибах, лишайниках, растениях и животных. Содержание раздела представлено на основе эколого-эволюционного и функционального подходов, в соответствии с которыми акценты в изучении организмов переносятся с особенностей строения отдельных представителей на раскрытие процессов их жизнедеятельности, приспособленности к среде обитания, усложнения в ходе исторического развития, роли в экосистемах и жизни человека.

В разделе «Человек и его здоровье» содержатся сведения о человеке как о биосоциальном существе, строении человеческого организма, процессах жизнедеятельности, социальной сущности человека, условиях сохранения его здоровья, роли человека в окружающей среде и его зависимости от качества среды.

Содержание раздела «Общие биологические закономерности» подчинено, во-первых, обобщению и систематизации того содержания, которое было освоено учащимися при изучении учебного предмета «Биология» на II ступени общего среднего образования; во-вторых, знакомству учащихся с наиболее общими закономерностями, характерными для живых систем разного ранга – от биосферы до клетки. Раздел «Общие биологические закономерности» изучается на базовом и повышенном уровнях.

Содержание учебных занятий и используемые формы и методы обучения должны быть направлены на усвоение учащимися знаниевого и деятельностного компонентов, развитие личности учащегося и реализацию воспитательного потенциала биологии.

Важным аспектом обучения является организация и стимулирование учителем активной познавательной деятельности учащихся. В ходе учебных занятий рекомендуется создать ситуации, в которых учащиеся будут не только усваивать знания, но и пытаться применять их при разрешении различных жизненных ситуаций. Как один из способов активизации познавательной деятельности учащихся хорошо зарекомендовало себя обучение на основе создания проблемных ситуаций, постановки проблемных задач. Развитию биологического мышления учащихся содействует также включение на регулярной основе в процесс обучения решения познавательных задач.

5. Особое внимание следует обратить на использование в образовательном процессе различных видов деятельности: работа с различными источниками информации (работа с учебными пособиями, таблицами и инструкциями, электронными средствами обучения), совместное выполнение заданий учителя, участие в дискуссии по проблемным ситуациям, выполнение лабораторных и практических работ. Особое внимание следует обратить на формирование у учащихся умений наблюдать, описывать биологические объекты, планировать и проводить простые опыты и эксперименты, решать биологические задачи разных типов сложности и содержания, раскрывать и устанавливать причинно-следственные связи.

Большим потенциалом в усвоении понятий, развитии образных представлений учащихся обладает использование всех видов наглядности на уроках: таблиц, рисунков, аппликаций, схем, моделей, муляжей, аудио- и видеоматериалов, гербария, натуральных объектов.

Интенсификации процесса обучения и повышению его эффективности будет содействовать использование компьютерной и мультимедийной техники, интерактивных досок и электронных средств обучения.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(2 ч в неделю; всего 70 ч, из них 5 ч – резервное время)

Введение (1 ч)

Роль биологических знаний в жизни человека.

Тема 1. Жизнь на Земле (4 ч)

Многообразие живых организмов и условия их существования. Многообразие организмов. Свойства жизни. Понятие о среде и условиях существования организмов. Факторы среды. Действие факторов среды на организмы. Среда жизни: наземно-воздушная, водная, почвенная, живой организм как среда обитания. Приспособления организмов к среде обитания.

Сообщества живых организмов. Понятие о сообществах живых организмов. Связи организмов в сообществах. Понятие о цепи питания. Понятие об экосистеме. Наземные и водные экосистемы. Функции разных видов организмов в экосистеме. Понятие о круговороте веществ в экосистеме.

Демонстрации: таблицы, схемы, видеоролики, отражающие многообразие организмов на Земле, среды жизни и приспособления организмов к среде обитания, структуру экосистемы, примеры наземных и водных экосистем.

Экскурсии

1. Наземная (или водная) экосистема (проводить в удобное время).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

знать на уровне представления:

о многообразии живых организмов;

средах жизни;

факторах среды и их влиянии на организмы;

приспособлении организмов к среде обитания;

экосистеме, наземных и водных экосистемах;

функциях организмов в экосистеме;

уметь:

называть среды жизни;

характеризовать условия жизни организмов в той или иной среде;

объяснять функции организмов в экосистеме;

характеризовать связи организмов в экосистеме;

приводить примеры организмов, обитающих в той или иной среде, приспособлений организмов к среде обитания;

сравнивать условия жизни организмов в разных средах;

владеть терминами и понятиями: среда обитания, сообщества живых организмов, экосистема, цепи питания.

Тема 2. Бактерии (5 ч)

Бактерии – прокариотические организмы. Распространение и условия жизни бактерий. Многообразие форм, особенности строения и процессов жизнедеятельности бактерий. Понятие о бактериях – гетеротрофах, (сапротрофах, паразитах и симбионтах) и бактериях – автотрофах. Размножение бактерий. Спорообразование у бактерий.

Роль бактерий в природе. Участие в круговороте веществ, почвообразовании, санитарная роль бактерий, участие бактерий в создании полезных ископаемых.

Бактерии в жизни человека. Роль бактерий-симбионтов в жизни человека. Использование бактерий в приготовлении пищевых продуктов, производстве молочнокислых продуктов, корма для животных, лекарственных средств, в очистных сооружениях.

Порча продуктов питания, корма животных, поражение домашних животных и культурных растений. Методы борьбы с бактериями.

Бактерии – возбудители болезней человека. Бактериальные заболевания (чума, холера, коклюш, дифтерия, скарлатина, столбняк, туберкулез и др.). Профилактика бактериальных заболеваний.

Цианобактерии. Особенности строения и жизнедеятельности. Роль в экосистемах.

Демонстрации: таблицы, видеоролики, отражающие строение и жизнедеятельность бактерий, использование бактерий в промышленности, инфекционные болезни человека, животных и растений; препараты корней бобовых растений с клубеньками.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

знать:

распространение и среды жизни бактерий;

особенности строения бактериальных клеток;

основные процессы жизнедеятельности бактерий;

методы профилактики инфекционных болезней;

уметь:

- называть отличительные признаки бактерий;
- объяснять отличия бактерий от других организмов;
- характеризовать условия жизни бактерий;
- характеризовать роль бактерий в экосистемах и значение в жизни человека;
- распознавать на рисунках, таблицах бактерий разной формы;
- приводить примеры полезных и болезнетворных бактерий, примеры бактериальных заболеваний человека;
- анализировать текст учебного пособия, выделять главное в определенном фрагменте, ставить вопросы к фрагменту текста;
- анализировать рисунки в учебном пособии и использовать полученную информацию для объяснения особенностей строения бактерий, процессов их жизнедеятельности;
- использовать приобретенные знания о бактериях для профилактики бактериальных заболеваний и предотвращения отравлений, вызываемых бактериями;
- владеть терминами и понятиями: бактерии, цианобактерии, прокариоты, гетеротрофы, сапротрофы, автотрофы, паразиты, болезнетворные бактерии, симбиоз.

Тема 3. Протисты (6 ч)

Общая характеристика протистов как эукариотических организмов.

Гетеротрофные протисты. Среда обитания, особенности строения и жизнедеятельности на примере амебы обыкновенной, инфузории туфельки.

Роль гетеротрофных протистов в экосистемах и жизни человека. Паразитические протисты.

Автотрофные и автогетеротрофные протисты. Общая характеристика водорослей как фотосинтезирующих организмов. Одноклеточные (хлорелла, хламидомонада) и многоклеточные (спирогира, ульва, ламинария) водоросли. Приспособления водорослей к среде обитания.

Значение водорослей в экосистемах, использование человеком.

Демонстрации: таблицы, видеоролики, отражающие условия жизни, строение и жизнедеятельность протистов, их использование человеком.

Лабораторные работы

1. Строение инфузории туфельки.
2. Строение водорослей на примере спирогиры.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

знать:

- распространение и среды жизни протистов;
- особенности строения протистов;
- основные процессы жизнедеятельности протистов;
- роль протистов в экосистемах, использование человеком;

уметь:

- называть отличительные признаки протистов;
- объяснять отличия протистов от других организмов;
- характеризовать условия жизни разных групп протистов, основные процессы жизнедеятельности разных групп протистов, роль протистов в экосистемах;
- описывать основные отличия протистов от других групп организмов;
- распознавать на рисунках, таблицах протисты, приведенные в учебном пособии;
- приводить примеры гетеротрофных, автотрофных и автогетеротрофных протистов, болезнетворных протистов;
- анализировать текст учебного пособия, выделять главное в определенном фрагменте, ставить вопросы к фрагменту текста;

анализировать рисунки в учебном пособии и использовать полученную информацию для объяснения особенностей строения протистов разных групп, процессов их жизнедеятельности;

работать с микроскопом, изучать микропрепараты, анализировать полученные результаты и делать выводы;

выполнять лабораторные и практические работы по инструктивным карточкам;

использовать приобретенные знания и умения о протистах для профилактики заболеваний, вызываемых протистами;

владеть терминами и понятиями: протисты, эукариоты, гетеротрофные протисты, автотрофные протисты, автогетеротрофные протисты, водоросли.

Тема 4. Грибы. Лишайники (7 ч)

Общая характеристика грибов. Распространение, особенности строения и жизнедеятельности грибов.

Шляпочные грибы и их многообразие. Особенности строения и жизнедеятельности шляпочных грибов. Съедобные и ядовитые грибы. Отравление грибами. Меры предосторожности при сборе и использовании грибов. Первая помощь при отравлении грибами.

Плесневые грибы и дрожжи. Особенности строения и жизнедеятельности на примере мукора, пеницилла и пекарских дрожжей.

Роль грибов в экосистемах. Участие в круговороте веществ, почвообразовании, санитарная роль. Симбиоз грибов с растениями. Грибы-паразиты, вызывающие болезни растений и животных.

Значение грибов в жизни человека. Употребление в пищу. Культивирование шляпочных грибов. Получение антибиотиков, витаминов и других лекарственных средств. Использование грибов в хлебопечении и сыроварении, виноделии, приготовлении кефира.

Отрицательная роль грибов. Разрушение изделий из древесины, кожи, бумаги. Повреждение продуктов питания. Поражение сельскохозяйственных растений и домашних животных. Грибковые заболевания человека (микроспория и другие микозы).

Лишайники. Лишайники – симбиотические организмы. Строение таллома, питание, размножение лишайников. Роль в природе, использование человеком. Лишайники – биоиндикаторы чистоты воздушной среды.

Демонстрации: таблицы, видеоролики, отражающие распространение, особенности строения и жизнедеятельности грибов; роль грибов в экосистемах. Муляжи, натуральные плодовые тела шляпочных грибов. Фрагменты субстрата (хлеб, сыр, томатная паста, повидло) с плесневыми грибами; органы растений, пораженных грибами-паразитами. Коллекции лишайников; видеоролики, отражающие грибковые заболевания человека.

Лабораторные работы

3. Строение плесневых грибов на примере микропрепаратов мукора (пеницилла).

Экскурсии

2. Многообразие лишайников (проводить в удобное время).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

знать:

распространение и среды жизни грибов и лишайников;

особенности строения грибов и лишайников;

основные процессы жизнедеятельности грибов и лишайников;

роль грибов в экосистемах, значение в жизни человека;

основные съедобные и ядовитые грибы Беларуси;

уметь:

- называть отличительные признаки грибов и лишайников;
- объяснять отличия грибов и лишайников от других организмов;
- характеризовать условия жизни грибов, лишайников;
- характеризовать роль грибов и лишайников в экосистемах и значение в жизни человека;
- распознавать на рисунках, таблицах, в природе плесневые и шляпочные грибы, дрожжи, съедобные и ядовитые грибы, лишайники;
- приводить примеры плесневых и шляпочных грибов, грибов, вызывающих болезни растений и животных, грибковых заболеваний человека;
- анализировать текст учебного пособия, выделять главное в определенном фрагменте;
- ставить вопросы к фрагменту текста;
- анализировать рисунки в учебном пособии и использовать полученную информацию для объяснения особенностей строения грибов и лишайников, процессов их жизнедеятельности;
- работать с микроскопом, готовить и изучать микропрепараты,
- анализировать полученные результаты и делать выводы;
- выполнять лабораторные работы по инструктивным карточкам;
- использовать приобретенные знания и умения о грибах для профилактики грибковых заболеваний и предотвращения отравлений, вызываемых грибами, профилактики порчи продуктов питания грибами;
- проводить опыты и наблюдения за жизнедеятельностью грибов;
- оказывать первую помощь при отравлении грибами;
- владеть терминами и понятиями: грибы, плесневые грибы, дрожжи, шляпочный гриб, грибы-паразиты, гифа, мицелий, плодовое тело, спора, лишайник.

Тема 5. Общая характеристика растений (4 ч)

Основные признаки растений. Особенности строения клеток растений. Распространение и среда обитания растений. Представление о тканях растений (покровные, проводящие, механические, основные и образовательные). Многообразие растений. Жизненные формы растений (деревья, кустарники, кустарнички, травянистые растения). Роль растений в природе.

Демонстрации: живые (комнатные или оранжерейные) и гербарные экземпляры растений, таблицы и видеоролики, демонстрирующие особенности строения растений, многообразие растений на Земле, жизненные формы растений, споровые и семенные растения.

Лабораторные работы

4. Строение эпидермиса листа комнатного растения.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

знать:

- распространение и среды жизни растений;
- отличительные признаки растений;
- особенности строения клеток растений;
- роль растений в природе;

уметь:

- называть отличительные признаки растений;
- объяснять отличия растений от других организмов;
- распознавать на рисунках разные жизненные формы растений;

приводить примеры известных видов растений: деревьев, кустарников, травянистых растений;

использовать приобретенные знания и умения о растениях для обоснования их роли в существовании всех живых организмов на Земле, в том числе человека;

анализировать текст учебного пособия, выделять главное в определенном фрагменте, ставить вопросы к фрагменту текста;

выполнять лабораторные и практические работы по инструктивным карточкам;

владеть терминами и понятиями: растение, автотроф, орган, вегетативные органы, ткань, жизненная форма.

Тема 6. Споровые растения (6 ч)

Понятие о споровых растениях.

Мхи. Распространение и среда обитания мхов. Листостебельные мхи (зеленые и сфагновые): особенности строения и процессов жизнедеятельности. Роль мхов в образовании болотных экосистем. Образование и использование торфа. Роль мхов в природе, использование мхов.

Папоротники, хвощи, плауны. Распространение, особенности строения и процессов жизнедеятельности. Разнообразие папоротников, хвощей, плаунов. Роль в экосистемах, использование человеком.

Демонстрации: таблицы, живые и гербарные экземпляры мхов, хвощей, плаунов и папоротников; видеоролики, отражающие распространение, особенности строения и жизнедеятельности споровых растений, торф и продукты его переработки; отпечатки вымерших папоротников.

Лабораторные работы

5. Строение кукушкина льна и сфагнума.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

знать:

распространение и среды жизни мхов, хвощей, плаунов, папоротников;
особенности строения мхов, хвощей, плаунов, папоротников, приспособления их к среде обитания;

основные процессы жизнедеятельности мхов, хвощей, плаунов, папоротников;
роль мхов, хвощей, плаунов, папоротников в экосистемах и
использование человеком;

уметь:

называть отличительные признаки мхов, хвощей, плаунов, папоротников;
объяснять различия мхов, хвощей, плаунов, папоротников между собой и их отличие от семенных растений;

характеризовать условия жизни мхов, хвощей, плаунов, папоротников;
характеризовать роль мхов, хвощей, плаунов, папоротников в экосистемах и использование человеком;

использовать приобретенные знания и умения о мхах для обоснования их роли в формировании болотных экосистем, в заболачивании почвы и предотвращении этого процесса;

папоротниках для использования их в озеленении.

распознавать на рисунках, таблицах, в природе мхи, хвощи, плауны, папоротники;
анализировать текст учебного пособия, выделять главное в определенном фрагменте, ставить вопросы к фрагменту текста;

анализировать рисунки в учебном пособии и использовать полученную информацию для объяснения особенностей строения мхов, хвощей, плаунов, папоротников, процессов их жизнедеятельности;

выполнять лабораторные и практические работы по инструктивным карточкам;

владеть терминами и понятиями: мох, хвощ, плаун, папоротник, зеленый мох, сфагновый мох, спора, гаметы.

Тема 7. Голосеменные растения (2 ч)

Понятие о семенных растениях. Общая характеристика голосеменных растений. Распространение, многообразие, особенности строения и жизнедеятельности. Размножение голосеменных. Значение голосеменных в экосистемах. Использование голосеменных в строительстве, пищевой и химической промышленности, медицине. Использование некоторых голосеменных растений (например, сосны) для закрепления почв и предотвращения эрозии почвы. Создание защитных лесополос вдоль дорог. Использование в озеленении. Декоративное значение.

Демонстрации: таблицы, гербарные экземпляры голосеменных; видеоролики, отражающие распространение, особенности строения и жизнедеятельности голосеменных, их приспособления к среде обитания, значении голосеменных в экосистемах, использовании человеком.

Практические работы

1. Сравнительная характеристика различных видов голосеменных растений (внешний вид, побеги, шишки и семена).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

знать:

распространение и среды жизни голосеменных;
особенности строения голосеменных, приспособление их к среде обитания;
основные процессы жизнедеятельности голосеменных;
роль голосеменных в экосистемах, использование человеком;

уметь:

называть отличительные признаки голосеменных;
объяснять отличия голосеменных от других растений;
характеризовать условия жизни голосеменных;
характеризовать роль голосеменных в лесных экосистемах и значение в жизни человека;

распознавать на рисунках, таблицах, в природе наиболее распространенные виды голосеменных;

приводить примеры использования голосеменных и продуктов переработки древесины в хозяйственной деятельности человека, в ландшафтном дизайне;

использовать приобретенные знания и умения о голосеменных для обоснования их роли в лесных экосистемах, в озеленении.

анализировать текст учебного пособия, выделять главное в определенном фрагменте, ставить вопросы к фрагменту текста;

анализировать рисунки в учебном пособии и использовать полученную информацию для объяснения особенностей строения голосеменных, процессов их жизнедеятельности;

выполнять практическую работу по инструктивным карточкам;

владеть терминами и понятиями: семенные растения, голосеменные растения, семя, зародыш, пыльца, опыление, оплодотворение, шишка.

Тема 8. Вегетативные органы покрытосеменных растений (11 ч)

Общая характеристика покрытосеменных.

Корень. Понятие о корне и его функциях. Виды корней и корневых систем. Особенности внешнего и внутреннего строения корня в связи с выполняемыми функциями. Рост корня. Использование знаний о закономерностях роста корня

и образовании корневой системы в сельскохозяйственной практике. Видоизменения корня (корнеплоды, корневые клубни, корни-присоски) и их значение.

Побег. Понятие о побеге. Почка – зачаточный побег. Типы почек по расположению (верхушечные, пазушные, придаточные) и строению (вегетативные, генеративные). Развитие побега. Понятие о спящих почках.

Стебель. Стебель – осевая часть побега. Особенности внешнего и внутреннего строения стебля в связи с выполняемыми функциями (на примере древесного растения). Передвижение по стеблю воды, минеральных и органических веществ. Рост стебля в длину и толщину. Понятие о годичных кольцах. Ветвление стебля. Использование знаний о развитии побега, росте стебля и его ветвлении в хозяйственной деятельности человека.

Лист. Лист – боковая часть побега. Функции листа: фотосинтез, транспирация и газообмен. Внешнее строение листа. Простые и сложные листья. Жилкование листа. Расположение листьев на стебле. Особенности внутреннего строения листа в связи с выполняемыми функциями. Приспособления растений к уменьшению испарения воды. Листопад и его значение.

Видоизменение листа (колючки, усики и ловчие аппараты).

Видоизмененные побеги. Корневище, клубень, луковица, их строение, биологическое и хозяйственное значение. Понятие о суккулентах. Колючки, усы.

Вегетативное размножение растений. Размножение растений видоизмененными побегами, черенками, отводками, делением куста, прививками. Биологическое и хозяйственное значение вегетативного размножения.

Демонстрации: таблицы. Опыт, показывающий влияние на рост корня удаления его кончика. Опыты, доказывающие верхушечный рост корня. Строение корневых систем. Строение кончика корня. Внутреннее строение древесного растения. Опыты, доказывающие передвижение веществ по стеблю. Определение возраста стебля по спилу древесного растения. Опыты, показывающие испарение воды листьями. Видоизмененные листья (колючки, усики, ловчие аппараты).

Лабораторные работы

6. Внешнее строение корня проростка.
7. Строение вегетативных и генеративных почек, расположение их на стебле.
8. Строение клубня картофеля и луковицы репчатого лука как видоизмененных побегов.

Практические работы

2. Строение стержневой и мочковатой корневых систем.
3. Внешнее строение и распознавание простых и сложных листьев.
4. Способы вегетативного размножения растений (опыт в домашних условиях).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

знать:

распространение и среды жизни покрытосеменных растений;
отличительные признаки покрытосеменных;
особенности строения вегетативных органов покрытосеменных в связи с выполняемыми функциями;

основные видоизменения вегетативных органов и их значение;
роль покрытосеменных растений в природе, сложении экосистем;
основные виды вегетативного размножения растений;

уметь:

называть отличительные признаки покрытосеменных растений;
объяснять отличия покрытосеменных от других групп растений;

характеризовать условия жизни покрытосеменных;
характеризовать роль покрытосеменных в экосистемах и значение в жизни человека;
распознавать на рисунках, таблицах, живых экземплярах вегетативные органы;
приводить примеры использования вегетативных органов в размножении растений в природе и культуре;
анализировать текст учебного пособия, выделять главное в определенном фрагменте, ставить вопросы к фрагменту текста;
анализировать рисунки в учебном пособии и использовать полученную информацию для объяснения особенностей строения покрытосеменных растений, процессов их жизнедеятельности;
работать с микроскопом, готовить и изучать микропрепараты, анализировать полученные результаты и делать выводы;
выполнять лабораторные и практические работы по инструктивным карточкам;
использовать приобретенные знания о вегетативных органах растений, закономерностях их роста и развития для получения высоких урожаев сельскохозяйственных культур, вегетативного размножения комнатных, декоративных и культурных растений;
размножать комнатные и декоративные растения с помощью вегетативных органов, клубней, луковиц;
владеть терминами и понятиями: покрытосеменные растения, вегетативные органы, корень, корневая система, побег, стебель, лист, фотосинтез, транспирация, газообмен, видоизмененный побег, корневище, клубень, луковица, вегетативное размножение, листопад.

Тема 9. Цветок. Плод. Семя (7 ч)

Цветок. Цветок, его строение и функции. Соцветия: простые и сложные, их биологическое значение. Опыление (самоопыление, перекрестное опыление). Приспособление растений к опылению. Двойное оплодотворение, образование плодов и семян.

Плоды. Строение и классификация плодов. Приспособления растений к распространению плодов. Биологическое и хозяйственное значение плодов.

Семя. Строение семян одно- и двудольных растений. Покой семян. Жизнеспособность семян. Условия прорастания семян. Питание и рост проростка.

Демонстрации: муляжи цветков, схемы различных соцветий, коллекции плодов. Опыты, доказывающие наличие в семенах воды, минеральных и органических веществ, значение воды, воздуха и тепла для прорастания семян, выделение углекислого газа прорастающими семенами, питание проростков запасными веществами семени.

Лабораторные работы

9. Строение цветка в связи с выполняемыми функциями.
10. Строение и разнообразие плодов.
11. Строение семян одно- и двудольных растений.

Практические работы

5. Типы простых и сложных соцветий.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

знать:

особенности строения цветков и плодов в связи с выполняемыми функциями;
биологическую роль соцветий;
биологическое и хозяйственное значение плодов;
способы и значение процесса опыления растений;

особенности строения семян однодольных и двудольных растений;
условия прорастания семян и формирование проростка;
уметь:
называть части цветка;
называть основные типы плодов (сухих и сочных);
объяснять сущность процессов опыления и оплодотворения, прорастания семян;
характеризовать функции цветков и плодов покрытосеменных;
характеризовать строение цветка и функции его частей;
приводить примеры растений, опыляемых ветром, насекомыми, водой;
приводить примеры способов распространения плодов и семян, приспособления к распространению плодов и семян тем или иным способом;
характеризовать значение распространения плодов и семян в жизни растений;
использовать приобретенные знания и умения об опылении растений, закономерностях образования плодов и семян, условиях прорастания семян при выращивании растений на приусадебных и дачных участках;
анализировать текст учебного пособия, выделять главное в определенном фрагменте, ставить вопросы к фрагменту текста;
анализировать рисунки в учебном пособии и использовать полученную информацию для объяснения особенностей строения и функций цветков и плодов;
определять всхожесть семян;
владеть терминами и понятиями: цветок, соцветие, опыление, двойное оплодотворение, плод, семя, проросток.

Тема 10. Многообразие покрытосеменных растений (12 ч)

Основные систематические группы растений: вид, род, семейство, класс, отдел. Отличительные признаки однодольных и двудольных растений.

Дикорастущие и культурные растения. Дикорастущие растения экосистем Беларуси: леса, луга, болота, водоемов. Съедобные и ядовитые дикорастущие растения. Первая помощь при отравлениях ядовитыми растениями.

Культурные растения. Зерновые, овощные, плодово-ягодные, сахароносные, масличные, прядильные, кормовые, декоративные растения.

Выращивание растений. Подготовка семян к посеву. Посев семян. Понятие об удобрениях. Уход за посевами. Уборка и хранение урожая.

Роль покрытосеменных растений в природе. Формирование растительного покрова Земли, создание условий для жизни других организмов, производство органических веществ и кислорода, участие в круговороте веществ и др.

Значение покрытосеменных растений в жизни человека. Получение продуктов питания. Выращивание растений в открытом и защищенном грунте. Понятие о гидропонике.

Охрана растений и природных сообществ.

Демонстрации: таблицы, живые и гербарные экземпляры покрытосеменных растений. Видеоролики, демонстрирующие многообразие дикорастущих и культурных растений, различных экосистем, использование растений человеком, выращивание растений, основные агротехнические приемы выращивания и ухода за растениями, уборке и хранению урожая, использованию растений в озеленении населенных пунктов.

Демонстрационный опыт

1. Определение всхожести семян.

Экскурсии

3. Многообразие растений леса (парка, луга, водоема; проводить в удобное время).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

знать:

основные систематические группы растений;
особенности однодольных и двудольных растений;
основные дикорастущие растения леса, луга, болота, водоема;
съедобные и ядовитые дикорастущие растения;
культурные растения Беларуси;
основные направления деятельности человека по охране растений;

уметь:

называть основные растения леса, луга, болота, водоема;
называть признаки однодольных и двудольных растений;
характеризовать условия выращивания культурных растений;
характеризовать роль покрытосеменных в экосистемах и значение в жизни человека;
характеризовать растения как живые организмы, многообразие растений;
характеризовать роль растений в экосистемах и значение в жизни человека;
различать однодольные и двудольные растения;
различать съедобные и ядовитые растения;
распознавать на рисунках, таблицах, в природе основные дикорастущие и культурные растения;

приводить примеры продуктов питания, которые получают из определенных растений;

использовать приобретенные знания и умения о многообразии покрытосеменных растений для обоснования их роли в природе и жизни человека, при выращивании растений на приусадебном и дачном участке, сборе и хранении урожая, использовании растений в озеленении помещений и прилегающих к ним территорий, для профилактики отравлений, вызываемых ядовитыми растениями;

анализировать текст учебного пособия, выделять главное в определенном фрагменте, ставить вопросы к фрагменту текста;

анализировать рисунки в учебном пособии и использовать полученную информацию для объяснения особенностей растений разных экосистем, особенностей строения однодольных и двудольных растений, проводить биологические опыты и наблюдения за жизнедеятельностью дикорастущих, комнатных и культурных растений;

соблюдать и объяснять правила поведения в природе;

владеть терминами и понятиями: лес, луг, болото, дикорастущие растения, культурные растения, зерновые растения, овощные растения, плодово-ягодные растения, масличные растения, сахароносные растения, прядильные растения, декоративные растения.

Контрольные работы

№ 1. По темам: «Введение», «Жизнь на Земле», «Бактерии», «Протисты», «Грибы. Лишайники».

№ 2. По темам: «Общая характеристика растений», «Споровые растения», «Голосеменные растения», «Вегетативные органы покрытосеменных растений», «Цветок. Плод. Семя», «Многообразие покрытосеменных растений».

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Біялогія»
для VII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. Мэта вывучэння біялогіі – фарміраванне ў вучняў сучаснага навуковага светапогляду, неабходнага для разумення з’яў і працэсаў, якія адбываюцца ў прыродзе, у жыццядзейнасці ўласнага арганізма, у розных галінах народнай гаспадаркі, для працягу адукацыі, будучай прафесійнай дзейнасці; развіццё ўменняў вызначаць, характарызаваць, параўноўваць і абагульняць вывучаемыя аб’екты і з’явы; стварэнне ўмоў для магчымасці ўсвядомленага выбару індывідуальнай адукацыйнай траекторыі, якая спрыяе наступнаму прафесійнаму самавызначэнню, у адпаведнасці з індывідуальнымі інтарэсамі вучня.

2. Задачы вучэбнага прадмета «Біялогія»:

авалоданне сістэмай ведаў пра малекулярныя і структурна-функцыянальныя асновы жыцця, размнажэнне і развіццё арганізмаў асноўных царстваў, экасістэм, біяразнастайнасць, эвалюцыю, што неабходна для ўсведамлення каштоўнасці ўсяго жывога на Зямлі;

фарміраванне на базе ведаў пра жывую прыроду навуковай карціны свету;

фарміраванне экалагічнай граматынасці людзей, якія ведаюць біялагічныя заканамернасці, сувязі паміж жывымі арганізмамі, іх эвалюцыю, прычыны і каштоўнасць відавой разнастайнасці;

усталяванне гарманічных адносін з прыродай, самім сабой, фарміраванне норм і правіл экалагічнай этыкі, адказных адносін да жывой прыроды як асновы экалагічнага выхавання;

фарміраванне генетычнай граматынасці як асновы здаровага ладу жыцця, захавання псіхічнага, фізічнага, маральнага здароўя чалавека;

азнаямленне з фундаментальнымі законамі і прынцыпамі існавання жывой прыроды, супольнасцей, арганізмаў;

фарміраванне ведаў пра будову: бактэрый, пратыстаў, грыбоў, лішайнікаў, спаравых і пакрытанасенных раслін, жывёл, чалавека;

фарміраванне інфармацыйнай кампетэнцыі, умення працаваць з рознымі крыніцамі інфармацыі;

развіццё асобы вучня, імкнення прымяніць біялагічныя веда на практыцы, удзельнічаць у практычнай дзейнасці ў галіне медыцыны, сельскай гаспадаркі, біятэхналогіі, рацыянальнага прыродакарыстання і аховы прыроды.

3. Біялагічная адукацыя заклікана фарміраваць у падростаючага пакалення разуменне жыцця ў любой яго праяве як найвышэйшай каштоўнасці. Біялогія ўваходзіць у лік прыродазнаўчых навук, якія вывучаюць прыроду, а таксама шляхі пазнання чалавекам прыроды. Акрамя светапогляднага значэння, у яе аснове ляжаць мерапрыемствы па падтрыманні здароўя чалавека, яго бяспекі і вытворчай дзейнасці ў любой галіне народнай гаспадаркі.

У цяперашні час прыярытэтным напрамкамі, якія маюць прынцыповае тэарэтычнае і практычнае значэнне, наступныя:

экалага-прыродаахоўны (роля біялогіі ў захаванні біясферы, біялагічнай разнастайнасці, у прадухіленні экалагічных бедстваў);

эвалюцыйны (паходжанне і эвалюцыя жывых арганізмаў);
захаванне асабістага здароўя і здароўя чалавека, здароўезберагальнае асяроддзе жыцця.

У адборы зместу вучэбнага матэрыялу былі выкарыстаны наступныя падыходы:

культуралагічны падыход дазваляе ў поўнай меры захаваць фундаментальныя крытэрыі біялагічных ведаў, іх цэльнасць і пераемнасць. Сэнс культуралагічнага падыходу ў выкладанні вучэбнага прадмета «Біялогія» заключаецца ў падрыхтоўцы інфармаванага, кампетэнтнага выпускніка, які ўсведамляе сябе ў агульнакультурным кантэксце, гатовага працягнуць адукацыю, жыць і працаваць у новых сацыяльна-эканамічных умовах;

асобасна арыентаваны падыход прадугледжвае напаўненне праграм вучэбным зместам, значным для кожнага вучня ў паўсядзённым жыцці, важным для фарміравання адэкватных паводзін чалавека ў навакольным асяроддзі;

дзейнасны падыход рэалізуецца на аснове максімальнага ўключэння ў адукацыйны працэс практычнага кампанента вучэбнага зместу – лабараторных і практычных работ, дэманстрацыйных і лабараторных доследаў, экскурсій.

З пункта гледжання патрабаванняў навучання вучняў у адукацыйным працэсе выкарыстоўваюцца наступныя віды кампетэнцый:

вучэбна-пазнавальная кампетэнцыя – гатоўнасць вучня да самастойнай пазнавальнай дзейнасці: пастаноўкі мэты, планавання, аналізу, рэфлексіі, самаацэнкі вучэбна-пазнавальнай дзейнасці; уменне адрозніваць факты ад здагадак, валоданне вымяральнымі навыкамі, выкарыстанне верагоднасных, статыстычных і іншых метадаў пазнання;

даследчая кампетэнцыя – сукупнасць ведаў, уменняў, спосабаў дзейнасці, якія дазваляюць вучню быць у пазіцыі даследчыка ў адносінах да навакольнага свету, якая выяўляецца праз успрымальнасць да навакольнага свету, уменне распазнаць і вырашыць праблемную сітуацыю з любым прыродным аб'ектам або з'явай, выкарыстоўваючы для гэтага розныя крыніцы інфармацыі. У аснове даследчай кампетэнтнасці ляжыць паняцце «ўмення» як гатоўнасці асобы да пэўных дзеянняў і аперацый у адпаведнасці з пастаўленай мэтай, на аснове наяўных ведаў і навыкаў;

інфармацыйная кампетэнцыя – гатоўнасць вучня самастойна працаваць з біялагічнай інфармацыяй з розных крыніц, шукаць, аналізаваць і адбіраць неабходную інфармацыю, арганізоўваць, пераўтвараць, захоўваць і перадаваць яе. Яна забяспечвае навыкі дзейнасці вучняў у адносінах да інфармацыі, якая змяшчаецца ў вучэбным прадмеце «Біялогія», а таксама ў навакольным свеце;

прадметныя кампетэнцыі:

экалагічная кампетэнтнасць – здольнасць экалагічна думаць; прымяняць экалагічныя веды, уменні і навыкі, вопыт практычнай экалагічнай дзейнасці для вырашэння розных сітуацый экалагічнага характару; захаванне норм і правіл паводзін у прыродзе;

прыродазнаўчая кампетэнцыя – здольнасць фарміравання станоўчых пачуццяў да жывых арганізмаў, якія, у сваю чаргу, будуць матываваць гуманныя паводзіны вучняў у навакольным асяроддзі і набыццё вопыту экалагічнай дзейнасці;

здароўезберагальная кампетэнцыя – каштоўнаснае стаўленне да здароўя, як асновы ўсёй жыццядзейнасці чалавека, здольнасць да засваення здароўезберагальных ведаў, уменняў і навыкаў, гатоўнасць да праяўлення вопыту здароўезберажэння ў паўсядзённым жыцці;

прыродазнаўчанавуковая кампетэнцыя ўключае адпаведныя біялагічныя веды, уменні, навыкі, вопыт творчай пераўтваральнай дзейнасці ў галіне «прырода – чалавек – прырода».

Асноватворнымі падчас адбору зместу і канструявання вучэбнага прадмета «Біялогія» з'яўляюцца наступныя прынцыпы:

прынцып навуковасці – адпаведнасць зместу вучэбнага матэрыялу ўзроўню сучаснага развіцця біялагічных навук; дакладнасць выкладу фактаў, законаў, прынцыпаў і тэорый;

глыбіня навуковай інтэрпрэтацыі біялагічных фактаў і з'яў абмяжоўваецца прынцыпам даступнасці. Даступнасць зместу выяўляецца наяўнасцю лагічных сувязей паміж элементамі ведаў;

прынцып сістэмнасці і сістэматычнасці – стройная лагічная паслядоўнасць выкладання навуковых гіпотэз, тэорый і фактаў; наяўнасць іх аналізу і абагульнення выкарыстання розных форм лагічнага мыслення;

прынцып гістарызму – прадугледжвае наяўнасць у змесце вучэбнага прадмета матэрыялаў, што знаёмяць вучняў з роляй біялагічных навук у сістэме навук, якія раскрываюць іх дасягненні;

прынцып рэалізацыі ўнутрыпрадметных і міжпрадметных сувязей – раскрыццё ў змесце вучэбнай праграмы ўзаемасувязі з іншымі прадметнымі ведамі, уменнямі і навыкамі;

прынцып сувязі навучання з жыццём паказвае практычную ролю біялагічных ведаў у жыцці чалавека. Дзякуючы ажыццяўленню гэтага прынцыпу, вучні ўсведамляюць каштоўнасць і карыснасць біялагічнай адукацыі. Гэты прынцып патрабуе раскрыцця прыкладнога значэння біялагічных ведаў.

4. Ва ўстановах адукацыі на II і III ступенях агульнай сярэдняй адукацыі прадугледжана вывучэнне наступных раздзелаў вучэбнага прадмета «Біялогія»:

«Біялогія (Уводзіны ў біялогію)» – VI клас;

«Біялогія (Жывыя арганізмы ў асяроддзі свайго пасялення. Бактэрыі. Пратысты. Грыбы. Лішайнікі. Расліны)» – VII клас;

«Біялогія (Жывыя арганізмы ў асяроддзі свайго пасялення. Жывёлы)» – VIII клас;

«Біялогія (Чалавек і яго здароўе)» – IX клас;

«Біялогія (Агульныя біялагічныя заканамернасці)» – X і XI класы.

Раздзел «Уводзіны ў біялогію» з'яўляецца прапедэўтычным і ўключае першапачатковыя звесткі пра жывую прыроду, яе кампаненты (арганізмы, віды, экасістэмы), асаблівасці іх арганізацыі, узаемасувязь арганізмаў адзін з адным і з nežывой прыродай наваколля, ролю чалавека ў прыродзе, неабходнасць яе аховы. У VI класе адбываецца станаўленне першаснага фундаменту біялагічных ведаў.

Раздзел «Жывыя арганізмы ў асяроддзі свайго пражывання» ўключае звесткі пра адметныя прыметы жывых арганізмаў, іх разнастайнасць, сістэму арганічнага свету, бактэрыі, пратысты, грыбы, лішайнікі, расліны і жывёлы. Змест раздзела прадстаўлены на аснове экалага-эвалюцыйнага і функцыянальнага падыходаў, у адпаведнасці з якімі акцэнтны ў вывучэнні арганізмаў пераносіцца з асаблівасцей будовы асобных прадстаўнікоў на раскрыццё працэсаў іх жыццядзейнасці, прыстасаванасці да асяроддзя пражывання, ускладнення ў ходзе гістарычнага развіцця, ролі ў экасістэмах і жыцці чалавека.

У раздзеле «Чалавек і яго здароўе» змяшчаюцца звесткі пра чалавека як біясцыяльную істоту, будову чалавечага арганізма, працэсы жыццядзейнасці, сцыяльную сутнасць чалавека, умовы захавання яго здароўя, ролю чалавека ў навакольным асяроддзі і яго залежнасць ад якасці асяроддзя.

Змест раздзела «Агульныя біялагічныя заканамернасці» падпарадкаваны, па-першае, падагульненню і сістэматызацыі таго зместу, які быў засвоены вучнямі пры вывучэнні вучэбнага прадмета «Біялогія» на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі; па-другое, знаёмству вучняў з найбольш агульнымі заканамернасцямі, характэрнымі для жывых сістэм рознага рангу – ад біясферы да клеткі. Раздзел «Агульныя біялагічныя заканамернасці» вывучаецца на базавым і павышаным узроўнях.

Змест вучэбных заняткаў і выкарыстоўваемыя формы і метады навучання павінны быць накіраваны на засваенне вучнямі ведаў і дзейнаснага кампанентаў, развіццё асобы вучня і рэалізацыю выхаваўчага патэнцыяла біялогіі.

Важным аспектам навучання з'яўляецца арганізацыя і стымуляванне настаўнікам актыўнай пазнавальнай дзейнасці вучняў. У ходзе вучэбных заняткаў рэкамендуецца ствараць сітуацыі, у якіх вучні будуць не толькі засвойваць веды, але і спрабаваць прымяняць іх пры вырашэнні розных жыццёвых сітуацый. Як адзін са спосабаў

актывізацыі пазнавальнай дзейнасці вучняў добра зарэкамендавала сябе навучанне на аснове стварэння праблемных сітуацый, пастаноўкі праблемных задач. Развіццю біялагічнага мыслення вучняў садзейнічае таксама ўключэнне на рэгулярнай аснове ў працэс навучання рашэння пазнавальных задач.

5. Асаблівую ўвагу трэба звярнуць на выкарыстанне ў адукацыйным працэсе розных відаў дзейнасці: работа з рознымі крыніцамі інфармацыі (работа з вучэбнымі дапаможнікамі, табліцамі і інструкцыямі, электроннымі сродкамі навучання), сумеснае выкананне заданняў настаўніка, удзел у дыскусіі па праблемных сітуацыях, выкананне лабараторных і практычных работ. Асаблівую ўвагу трэба звярнуць на фарміраванне ў вучняў уменняў назіраць, апісваць біялагічныя аб'екты, планаваць і праводзіць простыя доследы і эксперыменты, рашаць біялагічныя задачы розных тыпаў складанасці і зместу, раскрываць і ўстанаўліваць прычынна-выніковыя сувязі, працаваць з вызначальнікамі.

Вялікім патэнцыялам у засваенні паняццяў, развіцці вобразных уяўленняў вучняў валодае выкарыстанне ўсіх відаў нагляднасці на ўроках: табліц, малюнкаў, аплікацый, схем, мадэлей, муляжоў, аудыя- і відэаматэрыялаў, гербарыя, вільготных прэпаратаў, натуральных аб'ектаў.

Інтэнсіфікацыі працэсу навучання і павышэнню яго эфектыўнасці будзе садзейнічаць выкарыстанне камп'ютарнай і мультымедынай тэхнікі, інтэрактыўных дошак і электронных сродкаў навучання.

ГЛАВА 2

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

(2 гадзіны на тыдзень; усяго 70 гадзін,
з іх 5 гадзін – рэзервовы час)

Уводзіны (1 гадзіна)

Роля біялагічных ведаў у жыцці чалавека.

Тэма 1. Жыццё на Зямлі (4 гадзіны)

Разнастайнасць жывых арганізмаў і ўмовы іх існавання. Разнастайнасць арганізмаў. Уласцівасці жыцця. Паняцце пра асяроддзе і ўмовы існавання арганізмаў. Фактары асяроддзя. Дзеянне фактараў асяроддзя на арганізмы. Асяроддзі жыцця: наземна-паветранае, воднае, глебавае, жывы арганізм як асяроддзе пражывання. Прыстасаванні арганізма да асяроддзя пражывання.

Супольнасці жывых арганізмаў. Паняцце пра згуртаванні жывых арганізмаў. Сувязі арганізмаў у згуртаваннях. Паняцце пра ланцуг харчавання. Паняцце пра экасістэму. Наземныя і водныя экасістэмы. Функцыі розных відаў арганізмаў у экасістэме. Паняцце пра кругаварот рэчываў у экасістэме.

Дэманстрацыі: табліцы, схемы, відэаролікі, якія адлюстроўваюць разнастайнасць арганізмаў на Зямлі, асяроддзі жыцця і прыстасаванні арганізмаў да асяроддзя пражывання, структуру экасістэмы, прыклады наземных і водных экасістэм.

Экскурсіі

1. Наземная (або водная) экасістэма (праводзіць у зручны час).

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны:

ведаць на ўзроўні ўяўлення:

пра разнастайнасць жывых арганізмаў;

асяроддзі жыцця;

фактары асяроддзя і іх уплыў на арганізмы;

прыстасаванні арганізмаў да асяроддзя пражывання;

экасістэмы, наземныя і водныя экасістэмы;

функцыі арганізмаў у экасістэме;

умець:
назваць асяроддзі жыцця;
характарызаваць умовы жыцця арганізмаў у тым ці іншым асяроддзі;
тлумачыць функцыі арганізмаў у экасістэме;
характарызаваць сувязі арганізмаў у экасістэме;
прыводзіць прыклады арганізмаў, якія жывуць у тым ці іншым асяроддзі, прыстасаванняў арганізма да асяроддзя пражывання;
параўноўваць умовы жыцця арганізмаў у розных асяроддзях;
валодаць тэрмінамі і паняццямі: асяроддзе пражывання, супольнасці жывых арганізмаў, экасістэма, ланцугі харчавання.

Тэма 2. Бактэрыі (5 гадзін)

Бактэрыі – пракарыятычныя арганізмы. Распаўсюджанне і ўмовы жыцця бактэрыяў. Разнастайнасць форм, асаблівасці будовы і працэсаў жыццядзейнасці бактэрыяў. Паняцце пра бактэрыі-гетэратрофы (сапротрофы, паразіты і сімбіёнты) і бактэрыі-аўтатрофы. Размнажэнне бактэрыяў. Спораўтварэнне ў бактэрыяў.

Роля бактэрыяў у прыродзе. Удзел у кругавароце рэчываў, глебаўтварэнні, санітарная роля бактэрыяў, удзел бактэрыяў у стварэнні карысных выкапняў.

Бактэрыі ў жыцці чалавека. Роля бактэрыяў-сімбіёнтаў у жыцці чалавека. Выкарыстанне бактэрыяў у прыгатаванні харчовых прадуктаў, вытворчасці малочна-кіслых прадуктаў, корму для жывёл, лекавых сродкаў, у ачышчальных збудаваннях.

Псаванне прадуктаў харчавання, корму жывёл, пашкоджанне свойскіх жывёл і культурных раслін. Метады барацьбы з бактэрыямі.

Бактэрыі – узбуджальнікі хвароб чалавека. Бактэрыяльныя захворванні (чума, халера, коклюш, дыфтэрыя, шкарлятына, скупняк, туберкулёз і інш.). Прафілактыка бактэрыяльных захворванняў.

Цыянабактэрыі. Асаблівасці будовы і жыццядзейнасці. Роля ў экасістэмах.

Дэманстрацыі: табліцы, відэаролікі, якія паказваюць будову і жыццядзейнасць бактэрыяў, выкарыстанне бактэрыяў у прамысловасці, інфекцыйныя хваробы чалавека, жывёл і раслін; прэпараты каранёў бабовых раслін з клубеньчыкамі.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны:

ведаць:

распаўсюджанне і асяроддзе жыцця бактэрыяў;

асаблівасці будовы бактэрыяльных клетак;

асноўныя працэсы жыццядзейнасці бактэрыяў;

метады прафілактыкі інфекцыйных хвароб;

умець:

назваць адметныя прыметы бактэрыяў;

тлумачыць адрозненні бактэрыяў ад іншых арганізмаў;

характарызаваць умовы жыцця бактэрыяў;

характарызаваць ролю бактэрыяў у экасістэмах і значэнне ў жыцці чалавека;

распазнаваць на малюнках, у табліцах бактэрыяў рознай формы;

прыводзіць прыклады карысных і хваробатворных бактэрыяў, прыклады бактэрыяльных захворванняў чалавека;

аналізаваць тэкст вучэбнага дапаможніка, вылучаць галоўнае ў пэўным фрагменце, ставіць пытанні да фрагмента тэксту;

аналізаваць малюнкi ў вучэбным дапаможніку і выкарыстоўваць атрыманую інфармацыю для тлумачэння асаблівасцей будовы бактэрыяў, працэсаў іх жыццядзейнасці;

выкарыстоўваць набытыя веды пра бактэрыі для прафілактыкі бактэрыяльных захворванняў і прадукціўнасці атручэнняў, выкліканых бактэрыямі;

валодаць тэрмінамі і паняццямі: бактэрыі, цыянабактэрыі, пракарыёты, гетэратрофы, сапротрофы, аўтатрофы, паразіты, хваробатворныя бактэрыі, сімбіёз.

Тэма 3. Пратысты (6 гадзін)

Агульная характарыстыка пратыстаў як эўкарыятычных арганізмаў.

Гетэратрофныя пратысты. Асяроддзе пражывання, асаблівасці будовы і жыццядзейнасці на прыкладзе амёбы звычайнай, інфузорыі туфелькі.

Роля гетэратрофных пратыстаў у экасістэмах і жыцці чалавека. Паразітычныя пратысты.

Аўтатрофныя і аўтагетэратрофныя пратысты. Агульная характарыстыка водарасцей як фотасінтэзуючых арганізмаў. Аднаклетачныя (хларэла, хламідаманада) і мнагаклетачныя (спірагіра, ульва, ламінарыя) водарасці. Прыстасаванні водарасцей да асяроддзя існавання.

Значэнне водарасцей у экасістэмах, выкарыстанне чалавекам.

Дэманстрацыі: табліцы, відэаролікі, якія адлюстроўваюць умовы жыцця, будову і жыццядзейнасць пратыстаў, іх выкарыстанне чалавекам.

Лабараторныя работы

1. Будова інфузорыі туфелькі.
2. Будова водарасцей на прыкладзе спірагіры.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны:

ведаць:

распаўсюджанне і асяроддзе жыцця пратыстаў;

асаблівасці будовы пратыстаў;

асноўныя працэсы жыццядзейнасці пратыстаў;

ролю пратыстаў у экасістэмах, выкарыстанне чалавекам;

умець:

называць адметныя прыметы пратыстаў;

тлумачыць адрозненні пратыстаў ад іншых арганізмаў;

характарызаваць умовы жыцця розных груп пратыстаў, асноўныя працэсы жыццядзейнасці розных груп пратыстаў, ролю пратыстаў у экасістэмах;

апісваць асноўныя адрозненні пратыстаў ад іншых груп арганізмаў;

распазнаваць на малюнках, у табліцах пратысты, прыведзеныя ў вучэбным дапаможніку;

прыводзіць прыклады гетэратрофных, аўтатрофных і аўтагетэратрофных пратыстаў, хваробатворных пратыстаў;

аналізаваць тэкст вучэбнага дапаможніка, вылучаць галоўнае ў пэўным фрагменце, ставіць пытанні да фрагмента тэксту;

аналізаваць малюнкi ў вучэбным дапаможніку і выкарыстоўваць атрыманую інфармацыю для тлумачэння асаблівасцей будовы пратыстаў розных груп, працэсаў іх жыццядзейнасці;

працаваць з мікраскопам, вывучаць мікрапрэпараты, аналізаваць атрыманыя вынікі і рабіць высновы;

выконваць лабараторныя і практычныя работы па інструктыўных картках;

выкарыстоўваць набытыя веды і ўменні аб пратыстах для прафілактыкі захворванняў, выкліканых пратыстамі;

валодаць тэрмінамі і паняццямі: пратысты, эўкарыёты, гетэратрофныя пратысты, аўтатрофныя пратысты, аўтагетэратрофныя пратысты, водарасці.

Тэма 4. Грыбы. Лішайнікі (7 гадзін)

Агульная характарыстыка грыбоў. Распаўсюджанне, асаблівасці будовы і жыццядзейнасці грыбоў.

Шапачкавыя грыбы і іх разнастайнасць. Асаблівасці будовы і жыццядзейнасці шапачкавых грыбоў. Ядомыя і ядавітыя грыбы. Атрुчэнне грыбамі. Меры засцярогі пры зборы і выкарыстанні грыбоў. Першая дапамога пры атручэнні грыбамі.

Плесневые грибы і дрожжи. Асаблівасці будовы і жыццядзейнасці на прыкладзе мукора, пеніцылы і пякарскіх дражджэй.

Роля грыбоў у экасістэмах. Удзел у кругавароце рэчываў, глебаўтварэнні, санітарная роля. Сімбіёз грыбоў з раслінамі. Грибы-паразіты, якія выклікаюць хваробы раслін і жывёл.

Значэнне грыбоў у жыцці чалавека. Ужыванне ў ежу. Культываванне шапачкавых грыбоў. Атрыманне антыбіётыкаў, вітамінаў і іншых лекавых сродкаў. Выкарыстанне грыбоў у хлебапечэнні і сыраварэнні, вінаробстве, прыгатаванні кефіру.

Адмоўная роля грыбоў. Разбурэнне вырабаў з драўніны, скуры, паперы. Пашкоджанне прадуктаў харчавання. Паражэнне сельскагаспадарчых раслін і свойскіх жывёл. Грыбковыя захворванні чалавека (мікраспарыя і іншыя мікозы).

Лішайнікі. Лішайнікі – сімбіятычныя арганізмы. Будова таломы, жыўленне, размнажэнне лішайнікаў. Роля ў прыродзе, выкарыстанне чалавекам. Лішайнікі – біяіндыкатары чысціні паветранага асяроддзя.

Дэманстрацыі: табліцы, відэаролікі, якія адлюстроўваюць распаўсюджанне, асаблівасці будовы і жыццядзейнасці грыбоў; роля грыбоў у экасістэмах. Муляжы, натуральныя пладовыя целы шапачкавых грыбоў. Фрагменты субстрату (хлеб, сыр, таматная паста, павідла) з плесневымі грыбамі; органы раслін, пашкоджаных грыбамі-паразітамі. Калекцыі лішайнікаў; відэаролікі, якія адлюстроўваюць грыбковыя захворванні чалавека.

Лабараторныя работы

3. Будова плесневых грыбоў на прыкладзе мікрапрэпаратаў мукора (пеніцылы).

Экскурсіі

2. Разнастайнасць лішайнікаў (праводзіць у зручны час).

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны:

ведаць:

распаўсюджанне і асяроддзе жыцця грыбоў і лішайнікаў;

асаблівасці будовы грыбоў і лішайнікаў;

асноўныя працэсы жыццядзейнасці грыбоў і лішайнікаў;

ролю грыбоў у экасістэмах, значэнне ў жыцці чалавека;

асноўныя ядомыя і ядавітыя грибы Беларусі;

умець:

называць адметныя прыметы грыбоў і лішайнікаў;

тлумачыць адрозненні грыбоў і лішайнікаў ад іншых арганізмаў;

характарызаваць умовы жыцця грыбоў, лішайнікаў;

характарызаваць ролю грыбоў і лішайнікаў у экасістэмах і значэнне ў жыцці чалавека;

распазнаваць на малюнках, у табліцах, прыродзе плесневые і шапачкавыя грибы, дрожжи, ядомыя і ядавітыя грибы, лішайнікі;

прыводзіць прыклады плесневых і шапачкавых грыбоў, грыбоў, якія выклікаюць хваробы раслін і жывёл, грыбковых захворванняў чалавека;

аналізаваць тэкст вучэбнага дапаможніка, вылучаць галоўнае ў пэўным фрагменце;

ставіць пытанні да фрагмента тэксту;

аналізаваць малюнкi ў вучэбным дапаможніку і выкарыстоўваць атрыманую інфармацыю для тлумачэння асаблівасцей будовы грыбоў і лішайнікаў, працэсаў іх жыццядзейнасці;

працаваць з мікраскопам, рыхтаваць і вывучаць мікрапрэпараты, аналізаваць атрыманыя вынікі і рабіць высновы;

выконваць лабараторныя работы па інструкцыйных картках;

выкарыстоўваць набытыя веды і ўменні пра грыбы для прафілактыкі грыбковых захворванняў і прадухілення атручэнняў, выкліканых грыбамі, прафілактыкі псавання прадуктаў харчавання грыбамі;

праводзіць доследы і назіранні за жыццядзейнасцю грыбоў;

аказваць першую дапамогу пры атручэнні грыбамі;

валодаць тэрмінамі і паняццямі: грыбы, плесневые грыбы, дрожджы, шапачкавы грыб, грыбы-паразіты, гіфа, міцэлій, пладовае цела, спора, лішайнік.

Тэма 5. Агульная характарыстыка раслін (4 гадзіны)

Асноўныя прыметы раслін. Асаблівасці будовы клетак раслін. Распаўсюджанне і асяроддзе пражывання раслін. Уяўленне пра тканкі раслін (покрыўныя, праводзячыя, механічныя, асноўныя і ўтваральныя). Разнастайнасць раслін. Жыццёвыя формы раслін (дрэвы, кусты, кусткі, травяністыя расліны). Роля раслін у прыродзе.

Дэманстрацыі: жывыя (пакаёвыя ці аранжарэйныя) і гербарныя экзэмпляры раслін, табліцы і відэаролікі, якія дэманструюць асаблівасці будовы раслін, разнастайнасць раслін на Зямлі, жыццёвыя формы раслін, спаравыя і насенныя расліны.

Лабараторныя работы

4. Будова эпідэрмісу ліста пакаёвай расліны.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны:

ведаць:

распаўсюджанне і асяроддзі жыцця раслін;

адметныя прыметы раслін;

асаблівасці будовы клетак раслін;

ролю раслін у прыродзе;

умець:

называць адметныя прыметы раслін;

тлумачыць адрозненні раслін ад іншых арганізмаў;

распазнаваць на малюнках розныя жыццёвыя формы раслін;

прыводзіць прыклады вядомых відаў раслін: дрэў, кустоў, травяністых раслін;

выкарыстоўваць набытыя веды і ўменні пра расліны для абгрунтавання іх ролі ў існаванні ўсіх жывых арганізмаў на Зямлі, у тым ліку чалавека;

аналізаваць тэкст вучэбнага дапаможніка, вылучаць галоўнае ў пэўным фрагменце, ставіць пытанні да фрагмента тэксту;

выконваць лабараторныя і практычныя работы па інструкцыйных картках;

валодаць тэрмінамі і паняццямі: расліна, аўтатроф, орган, вегетатыўныя органы, тканка, жыццёвая форма.

Тэма 6. Спаравыя расліны (6 гадзін)

Паняцце пра спаравыя расліны.

Імхі. Распаўсюджанне і асяроддзе пражывання імхоў. Лістасцябловыя імхі (зялёныя і сфагнавыя): асаблівасці будовы і працэсаў жыццядзейнасці. Роля імхоў ва ўтварэнні балотных экасістэм. Утварэнне і выкарыстанне торфу. Роля імхоў у прыродзе, выкарыстанне імхоў.

Папараці, хвасчы, дзераза. Распаўсюджанне, асаблівасці будовы і працэсаў жыццядзейнасці. Разнастайнасць папарацей, хвасчоў, дзеразы. Роля ў экасістэмах, выкарыстанне чалавекам.

Дэманстрацыі: табліцы, жывыя і гербарныя экзэмпляры імхоў, хвасчоў, дзеразы і папараці; відэаролікі, якія адлюстроўваюць распаўсюджанне, асаблівасці будовы і жыццядзейнасці спаравых раслін, торф і прадукты яго перапрацоўкі; адбіткі вымерлых папарацей.

Лабораторныя работы

5. Будова зязюлінага лёну і сфагнуму.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны:

ведаць:

распаўсюджанне і асяроддзі жыцця імхоў, хвашчоў, дзеразы, папараці;
асаблівасці будовы імхоў, хвашчоў, дзеразы, папарацей; прыстасаванні іх да асяроддзя пражывання;
асноўныя працэсы жыццядзейнасці імхоў, хвашчоў, дзеразы, папарацей;
роля імхоў, хвашчоў, дзеразы, папарацей у экасістэмах і выкарыстанне іх чалавекам;
умець:
называць адметныя прыметы імхоў, хвашчоў, дзеразы, папарацей;
тлумачыць адрозненні імхоў, хвашчоў, дзеразы, папарацей паміж сабой і іх адрозненне ад насенных раслін;
характарызаваць умовы жыцця імхоў, хвашчоў, дзеразы, папарацей;
характарызаваць ролю імхоў, хвашчоў, дзеразы, папарацей у экасістэмах і выкарыстанне іх чалавекам;
выкарыстоўваць набытыя веды і ўменні пра: імхі для абгрунтавання іх ролі ў фарміраванні балотных экасістэм, у забалочванні глебы і папярэджанні гэтага працэсу; папарацей для выкарыстання іх у азеляненні;
распазнаваць на малюнках, табліцах, у прыродзе імхі, хвашчы, дзеразу, папараці;
аналізаваць тэкст вучэбнага дапаможніка, вылучаць галоўнае ў пэўным фрагменце, ставіць пытанні да фрагмента тэксту;
аналізаваць малюнкi ў вучэбным дапаможніку і выкарыстоўваць атрыманую інфармацыю для тлумачэння асаблівасцей будовы імхоў, хвашчоў, дзеразы, папарацей, працэсаў іх жыццядзейнасці;
выконваць лабараторныя і практычныя работы па інструкцыйных картках;
валодаць тэрмінамі і паняццямі: мох, хвошч, дзераз, папараць, зялёны мох, сфагнавы мох, спора, гамета.

Тэма 7. Голанасенныя расліны (2 гадзіны)

Паняцце пра насенныя расліны. Агульная характарыстыка голанасенных раслін. Распаўсюджанне, разнастайнасць, асаблівасці будовы і жыццядзейнасці. Размнажэнне голанасенных. Значэнне голанасенных у экасістэмах. Выкарыстанне голанасенных у будаўніцтве, харчовай і хімічнай прамысловасці, медыцыне. Выкарыстанне некаторых голанасенных раслін (напрыклад, хвоі) для замацавання глеб і прадукілення эрозіі глебы. Стварэнне ахоўных лесапалос уздоўж дарог. Выкарыстанне ў азеляненні. Дэкаратыўнае значэнне.

Дэманстрацыі: табліцы, гербарныя экзэмпляры голанасенных; відэаролікі, якія адлюстроўваюць распаўсюджанне, асаблівасці будовы і жыццядзейнасці голанасенных, іх прыстасаванні да асяроддзя пражывання, значэнне голанасенных у экасістэмах, выкарыстанне чалавекам.

Практычныя работы

1. Параўнальная характарыстыка розных відаў голанасенных раслін (знешні выгляд, пабегі, шышкі і насенне).

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны:

ведаць:

распаўсюджанне і асяроддзі жыцця голанасенных;
асаблівасці будовы голанасенных, прыстасаванне іх да асяроддзя пражывання;
асноўныя працэсы жыццядзейнасці голанасенных;
ролю голанасенных у экасістэмах, выкарыстанне чалавекам;

умець:
назваць адметныя прыметы голанасенных;
тлумачыць адрозненні голанасенных ад іншых раслін;
характарызаваць умовы жыцця голанасенных;
характарызаваць ролю голанасенных у лясных экасістэмах і значэнне ў жыцці чалавека;
распазнаваць на малюнках, у табліцах, прыродзе найбольш распаўсюджаныя віды голанасенных;
прыводзіць прыклады выкарыстання голанасенных і прадуктаў перапрацоўкі драўніны ў гаспадарчай дзейнасці чалавека, у ландшафтным дызайне;
выкарыстоўваць набытыя веды і ўменні пра голанасенныя для абгрунтавання іх ролі ў лясных экасістэмах, у азеляненні;
аналізаваць тэкст вучэбнага дапаможніка, вылучаць галоўнае ў пэўным фрагменце, ставіць пытанні да фрагмента тэксту;
аналізаваць малюнкi ў вучэбным дапаможніку і выкарыстоўваць атрыманую інфармацыю для тлумачэння асаблівасцей будовы голанасенных, працэсаў іх жыццядзейнасці;
выконваць практычную работу па інструкцыйных картках;
валодаць тэрмінамі і паняццямі: насенныя расліны, голанасенныя расліны, насенне, зародак, пылок, апыленне, апладненне, шышка.

Тэма 8. Вегетатыўныя органы пакрытанасенных раслін (11 гадзін)

Агульная характарыстыка пакрытанасенных.

Корань. Паняцце пра корань і яго функцыі. Віды каранёў і каранёвых сістэм. Асаблівасці знешняй і ўнутранай будовы кораня ў сувязі з выконваемымі функцыямі. Рост кораня. Выкарыстанне ведаў пра заканамернасці росту кораня і ўтварэнне каранёвай сістэмы ў сельскагаспадарчай практыцы. Відазмяненні кораня (караняплоды, каранёвыя клубні, карані-прысоскі) і іх значэнне.

Парастак. Паняцце пра парастак. Пупышка – зачаткавы парастак. Тыпы пупышак па размяшчэнні (верхавінкавыя, пазушныя, прыдаткавыя) і будове (вегетатыўныя, генератыўныя). Развіццё парасткаў. Паняцце пра спячыя пупышкі.

Сцябло. Сцябло – восевая частка парасткаў. Асаблівасці знешняй і ўнутранай будовы сцябла ў сувязі з выконваемымі функцыямі (на прыкладзе дрэўнай расліны). Перамяшчэнне па сцябле вады, мінеральных і арганічных рэчываў. Рост сцябла ў даўжыню і таўшчыню. Паняцце пра гадавыя кольцы. Галінаванне сцябла. Выкарыстанне ведаў пра развіццё парасткаў, рост сцябла і яго галінаванне ў гаспадарчай дзейнасці чалавека.

Ліст. Ліст – бакавая частка парасткаў. Функцыі ліста: фотасінтэз, транспірацыя і газаабмен. Знешняя будова ліста. Простыя і складаныя лісты. Жылкаванне ліста. Размяшчэнне лісця на сцябле. Асаблівасці ўнутранай будовы ліста ў сувязі з выконваемымі функцыямі. Прыстасаванні раслін да памяншэння выпарэння вады. Лістапад і яго значэнне.

Відазмяненні ліста (калючкі, вусікі і лоўчыя апараты).

Відазмененыя парасткі. Карэнішча, клубень, цыбуліна, іх будова, біялагічнае і гаспадарчае значэнне. Паняцце пра сукуленты. Калючкі, вусы.

Вегетатыўнае размнажэнне раслін. Размнажэнне раслін відазмененымі парасткамі, чаранкамі, адводкамі, дзяленнем куста, прышчэпкамі. Біялагічнае і гаспадарчае значэнне вегетатыўнага размнажэння.

Дэманстрацыі: табліцы; дослед, які паказвае ўплыў на рост кораня выдалення яго кончыка. Доследы, якія даказваюць верхавінны рост кораня. Будова каранёвых сістэм. Будова кончыка кораня. Унутраная будова дрэўнай расліны. Доследы, якія даказваюць перамяшчэнне рэчываў па сцябле. Вызначэнне ўзросту сцябла па спіле дрэўнай расліны. Доследы, якія паказваюць выпарэнне вады лісцем. Відазмененыя лісты (калючкі, вусікі, лоўчыя апараты).

Лабараторныя работы

6. Знешняя будова караня праростка.
7. Будова вегетатыўных і генератыўных пупышак, размяшчэнне іх на сцябле.
8. Будова клубня бульбы і цыбуліны рэпчатой цыбулі як відазмененых парасткаў.

Практычныя работы

2. Будова стрыжневай і мачкаватай каранёвых сістэм.
3. Знешняя будова і распазнаванне простых і складаных лістоў.
4. Спосабы вегетатыўнага размнажэння раслін (дослед у хатніх умовах).

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны:

ведаць:

распаўсюджанне і асяроддзі жыцця пакрытанасенных раслін;

адметныя прыметы пакрытанасенных;

асаблівасці будовы вегетатыўных органаў пакрытанасенных у сувязі з выконваемымі функцыямі;

асноўныя відазмяненні вегетатыўных органаў і іх значэнне;

ролю пакрытанасенных раслін у прыродзе, складанні экасістэм;

асноўныя віды вегетатыўнага размнажэння раслін;

умець:

называць адметныя прыметы пакрытанасенных раслін;

тлумачыць адрозненні пакрытанасенных ад іншых груп раслін;

характарызаваць умовы жыцця пакрытанасенных;

характарызаваць ролю пакрытанасенных у экасістэмах і іх значэнне ў жыцці чалавека;

распазнаваць на малюнках, у табліцах, на жывых экзэмплярах вегетатыўныя органы;

прыводзіць прыклады выкарыстання вегетатыўных органаў у размнажэнні раслін у прыродзе і культуры;

аналізаваць тэкст вучэбнага дапаможніка, вылучаць галоўнае ў пэўным фрагменце, ставіць пытанні да фрагмента тэксту;

аналізаваць малюнкi ў вучэбным дапаможніку і выкарыстоўваць атрыманую інфармацыю для тлумачэння асаблівасцей будовы пакрытанасенных раслін, працэсаў іх жыццядзейнасці;

працаваць з мікраскопам, рыхтаваць і вывучаць мікрапрэпараты, аналізаваць атрыманыя вынікі і рабіць высновы;

выконваць лабараторныя і практычныя работы па інструкцыйных картках;

выкарыстоўваць набытыя веды пра вегетатыўныя органы раслін, заканамернасці іх росту і развіцця для атрымання высокіх ураджаяў сельскагаспадарчых культур, вегетатыўнага размнажэння пакаёвых, дэкаратыўных і культурных раслін.

размнажаць пакаёвыя і дэкаратыўныя расліны з дапамогай вегетатыўных органаў, клубняў, цыбулін;

валодаць тэрмінамі і паняццямі: пакрытанасенныя расліны, вегетатыўныя органы, карань, каранёвая сістэма, парастак, сцябло, ліст, фотасінтэз, транспірацыя, газаабмен, відазмененыя парасткі, карэнішча, клубень, цыбуліна, вегетатыўнае размнажэнне, лістапад.

Тэма 9. Кветка. Плод. Насенне (7 гадзін)

Кветка. Кветка, яе будова і функцыі. Суквецці: простыя і складаныя, іх біялагічнае значэнне. Апыленне (самаапыленне, перакрыважаванае апыленне). Прыстасаванне раслін да апылення. Двойное апладненне, утварэнне пладоў і насення.

Плады. Будова і класіфікацыя пладоў. Прыстасаванні раслін да распаўсюджвання пладоў. Біялагічнае і гаспадарчае значэнне пладоў.

Насенне. Будова насення адна- і двухдольных раслін. Спакой насення. Жыццяздольнасць насення. Умовы прарастання насення. Жыўленне і рост праростка.

Дэманстрацыі: муляжы кветак, схемы розных суквеццяў, калекцыі пладоў. Доследы, якія даказваюць наяўнасць у насенні вады, мінеральных і арганічных рэчываў, значэнне вады, паветра і цяпла для прарастання насення, выдзяленне вуглякіслага газу насеннем, якое прарастае, жыўленне праросткаў запаснымі рэчывамі насення.

Лабараторныя работы

9. Будова кветкі ў сувязі з выконваемымі функцыямі.
10. Будова і разнастайнасць пладоў.
11. Будова насення адна- і двухдольных раслін.

Практычныя работы

5. Тыпы простых і складаных суквеццяў.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны:

ведаць:

асаблівасці будовы кветак і пладоў у сувязі з выконваемымі функцыямі;

біялагічную ролю суквеццяў;

біялагічнае і гаспадарчае значэнне пладоў;

спосабы і значэнне працэсу апылення раслін;

асаблівасці будовы насення адна- і двухдольных раслін;

умовы прарастання насення і фарміраванне праростка;

умець:

называць часткі кветкі;

называць асноўныя тыпы пладоў (сухіх і сакавітых);

тлумачыць сутнасць працэсаў апылення і апладнення, прарастання насення;

характарызаваць функцыі кветак і пладоў пакрытанасенных;

характарызаваць будову кветкі і функцыі яе частак;

прыводзіць прыклады раслін, якія апыляюцца ветрам, насякомымі, вадой;

прыводзіць прыклады спосабаў распаўсюджвання пладоў і насення, прыстасаванні да распаўсюджвання пладоў і насення тым ці іншым спосабам;

характарызаваць значэнне распаўсюджвання пладоў і насення ў жыцці раслін;

выкарыстоўваць набытыя веды і ўменні пра апыленне раслін, заканамернасці ўтварэння пладоў і насення, умовы прарастання насення пры вырошчванні раслін на прысядзібных і дачных участках;

аналізаваць тэкст вучэбнага дапаможніка, вылучаць галоўнае ў пэўным фрагменце, ставіць пытанні да фрагмента тэксту;

аналізаваць малюнкi ў вучэбным дапаможніку і выкарыстоўваць атрыманую інфармацыю для тлумачэння асаблівасцей будовы і функцый кветак і пладоў;

вызначаць усходжасць насення;

валодаць тэрмінамі і паняццямі: кветка, суквецце, апыленне, дваіное апладненне, плод, насенне, праростак.

Тэма 10. Разнастайнасць пакрытанасенных раслін (12 гадзін)

Асноўныя сістэматычныя групы раслін: від, род, сямейства, клас, аддзел. Адметныя прыметы адна- і двухдольных раслін.

Дзікарослыя і культурныя расліны. Дзікарослыя расліны экасістэм Беларусі: лесу, лугу, балота, вадаёмаў. Ядомыя і ядавітыя дзікарослыя расліны. Першая дапамога пры атручэннях ядавітымі раслінамі.

Культурныя расліны. Збожжавыя, агароднінныя, пладова-ягадныя, цукраносныя, алейныя, прадзільныя, кармавыя, дэкаратыўныя расліны.

Вырошчванне раслін. Падрыхтоўка насення да пасеву. Пасеў насення. Паняцце праўгнаенні. Догляд пасеваў. Уборка і захоўванне ўраджаю.

Роля пакрытанасенных раслін у прыродзе. Фарміраванне расліннага покрыва Зямлі, стварэнне ўмоў для жыцця іншых арганізмаў, вытворчасць арганічных рэчываў і кіслароду, удзел у кругавароце рэчываў і інш.

Значэнне пакрытанасенных раслін у жыцці чалавека. Атрыманне прадуктаў харчавання. Вырошчванне раслін у адкрытым і закрытым грунце. Паняцце пра гідрапоніку.

Ахова раслін і прыродных супольнасцей.

Дэманстрацыі: табліцы, жывыя і гербарныя экзэмпляры пакрытанасенных раслін. Відэаролікі, якія дэманструюць разнастайнасць дзікарослых і культурных раслін, розных экасістэм, выкарыстанне раслін чалавекам, вырошчванне раслін, асноўныя агратэхнічныя прыёмы вырошчвання і догляду раслін, уборку і захоўванне ўраджаю, выкарыстанне раслін у азеляненні населеных пунктаў.

Дэманстрацыйныя вопыты

1. Вызначэнне ўсходжасці насення.

Экскурсіі

3. Разнастайнасць раслін лесу (парку, лугу, вадаёма; праводзіць у зручны час).

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны:

ведаць:

асноўныя сістэматычныя групы раслін;

асаблівасці адна- і двухдольных раслін;

асноўныя дзікарослыя расліны лесу, лугу, балота, вадаёма;

ядомыя і ядавітыя дзікарослыя расліны;

культурныя расліны Беларусі;

асноўныя напрамкі дзейнасці чалавека па ахове раслін;

умець:

назваць асноўныя расліны лесу, лугу, балота, вадаёма;

назваць прыметы адна- і двухдольных раслін;

характарызаваць умовы вырошчвання культурных раслін;

характарызаваць ролю пакрытанасенных у экасістэмах і значэнне ў жыцці чалавека;

характарызаваць расліны як жывыя арганізмы, разнастайнасць раслін;

характарызаваць ролю раслін у экасістэмах і значэнне ў жыцці чалавека;

адрозніваць адна- і двухдольныя расліны;

адрозніваць ядомыя і ядавітыя расліны;

распазнаваць на малюнках, у табліцах, прыродзе асноўныя дзікарослыя і культурныя расліны;

прыводзіць прыклады прадуктаў харчавання, якія атрымліваюць з пэўных раслін;

выкарыстоўваць набытыя веды і ўменні пра разнастайнасць пакрытанасенных раслін для абгрунтавання іх ролі ў прыродзе і жыцці чалавека, пры вырошчванні раслін на прысядзібным і дачным участках, зборы і захоўванні ўраджаю, выкарыстанні раслін у азеляненні памяшканняў і прылеглых да іх тэрыторый, для прафілактыкі атручэнняў, выкліканых ядавітымі раслінамі;

аналізаваць тэкст вучэбнага дапаможніка, вылучаць галоўнае ў пэўным фрагменце, ставіць пытанні да фрагмента тэксту;

аналізаваць малюнкi ў вучэбным дапаможніку і выкарыстоўваць атрыманую інфармацыю для тлумачэння асаблівасцей раслін розных экасістэм, асаблівасцей будовы адна- і двухдольных раслін, праводзіць біялагічныя доследы і назіранні за жыццядзейнасцю дзікарослых, пакаёвых і культурных раслін;

захоўваць і тлумачыць правілы паводзін у прыродзе;

валодаць тэрмінамі і паняццямі: лес, луг, балота, дзікарослыя расліны, культурныя расліны, збожжавыя расліны, агароднінныя расліны, пладова-ягідныя расліны, алейныя расліны, цукраносныя расліны, прадзільныя расліны, дэкаратыўныя расліны.

Кантрольныя работы

№ 1. Па тэмах: «Уводзіны», «Жыццё на Зямлі», «Бактэрыі», «Пратысты», «Грыбы. Лішайнікі».

№ 2. Па тэмах: «Агульная характарыстыка раслін», «Споровыя расліны», «Голанасенныя расліны», «Веgetатыўныя органы пакрытанасенных раслін», «Кветка. Плод. Насенне», «Разнастайнасць пакрытанасенных раслін».

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Трудовое обучение. Технический труд»
для VII класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

ГЛАВА 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Основной целью учебного предмета «Трудовое обучение. Технический труд» является формирование основ компетентности учащихся в различных сферах трудовой, хозяйственно-бытовой, конструкторско-технологической деятельности, технического и художественного творчества, способствующей социализации личности в современных социально-экономических условиях.

2. Реализация этой цели предполагает решение обучающих, развивающих и воспитательных задач:

формирование знаний, умений и навыков в процессе выполнения различных видов учебно-познавательной и трудовой деятельности (технологических операций) по обработке материалов, техническому и художественному творчеству, ремонтным работам в быту;

формирование основ графической и технологической грамотности, умений экономно использовать материалы и соблюдать правила безопасного поведения;

формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению;

развитие познавательных интересов, конструкторско-технологических и творческих способностей, технического и художественного мышления, коммуникативных и организаторских умений в процессе выполнения различных видов трудовой деятельности;

воспитание трудолюбия, культуры труда, коллективизма, инициативности и самостоятельности, эстетического вкуса, культуры поведения и общения, уважения к мастерству; приобщение к культурным национальным ценностям и традициям.

3. Содержание учебной программы по учебному предмету «Трудовое обучение. Технический труд» (далее – учебной программы) реализуется в процессе теоретического и практического обучения. Практическое обучение осуществляется в процессе выполнения учащимися практических работ.

Обучение учебному предмету «Трудовое обучение. Технический труд» на II ступени общего среднего образования базируется на следующих методологических подходах: системно-деятельностном, средовом, личностно ориентированном, культурологическом, компетентностном.

4. К основным видам компетенций, формируемых в процессе трудового обучения учащихся, относятся личностные, метапредметные и предметные компетенции:

4.1. личностные компетенции ориентированы на готовность и способность учащихся к саморазвитию. К личностным компетенциям относятся:

ценностно-смысловые – способности к ценностному и эмоционально-волевому осуществлению деятельности; способности принимать знания как ценности, уметь гармонично адаптироваться в современном мире, выбирать ценностные, целевые и смысловые установки для своих действий, самостоятельно выявлять противоречия и принимать решения;

рефлексивно-оценочные – способности осознания собственных индивидуально-личностных особенностей, своего психического состояния; способность осуществлять субъективный самоконтроль и самооценку, готовность к самосовершенствованию и саморазвитию;

коммуникативные – способности к организации и продуктивному сотрудничеству в коллективной деятельности; способности допускать возможность существования у людей различных точек зрения, учитывать их и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своих действий, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных, организационных и практических задач;

4.2. метапредметные компетенции направлены на овладение учащимися универсальными учебными действиями (регулятивными, информационными, познавательными), составляющими основу умения учиться. К метапредметным компетенциям относятся:

регулятивные – способности принимать учебную задачу, ставить цели в учебно-технологической и творческой деятельности, планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами и условиями их реализации, осуществлять промежуточный и итоговый контроль, оценку учебных действий в соответствии с поставленными задачами и условиями их выполнения, адекватно воспринимать оценку учителя, выполнять учебные действия в теоретической и практической деятельности;

информационные – способности осуществлять поиск, обработку, хранение и передачу необходимой информации в соответствии с уровнем и сложностью решения задач, создавать собственный информационный продукт, представлять информацию в разнообразной форме (табличной, графической, схематической и др.) для решения задач, формулировать ответы в устной и письменной форме, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

познавательные – способности осуществлять учебно-познавательную деятельность, анализировать предметы с выделением существенных и несущественных характеристик и элементов, проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения об изделиях, их строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии, выполнять проектную деятельность;

4.3. предметные компетенции формируются в процессе освоения учащимися теоретических знаний, практических умений и навыков в различных видах учебно-познавательной, трудовой, хозяйственно-бытовой деятельности, в процессе изучения основ материаловедения, выполнения технологических операций по обработке материалов, техническому и художественному творчеству, ремонтным работам в быту (рациональное использование учебной и дополнительной технической и технологической информации для проектирования и создания объектов труда; оценка свойств материалов и областей их применения; ориентация в имеющихся технических средствах и технологиях создания объектов труда; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования; планирование технологического процесса; подбор материалов с учетом характера объекта труда и технологии; подбор инструментов и оборудования с учетом требований технологии; проектирование последовательности технологических операций и составление технологической документации; выполнение

технологических операций с соблюдением установленных норм, правил безопасного поведения и др.).

5. Содержание учебного предмета «Трудовое обучение. Технический труд» представлено инвариантным и вариативным компонентами:

инвариантный компонент включает следующие разделы: «Обработка древесины», «Обработка металлов», «Ремонтные работы в быту». Содержание инвариантного компонента направлено на последовательное овладение учащимися отдельными технологическими операциями по ручной и механической обработке древесины и металлов, а также ремонтными работами в быту;

вариативный компонент содержит темы, отражающие различные виды технического и художественного творчества учащихся. Учителю предоставляется возможность самостоятельно определить вид творчества (один или несколько) в каждом классе или выбрать сквозную тему с V по IX класс. Кроме перечисленных в учебной программе видов технического и художественного творчества, учитель может выбрать иной (не указанный в списке) вид творчества с учетом возрастных особенностей и желаний учащихся, состояния материально-технической базы, региональных и местных условий, особенностей и традиций.

Содержание учебной программы предусматривает ознакомление учащихся с оборудованием учебных мастерских и организацией учебных мест для ручной и механической обработки конструкционных материалов, правилами безопасного поведения; изучение видов и основных свойств используемых материалов, их экономное использование; изучение видов инструментов и приспособлений, безопасных методов и приемов их использования; раскрытие содержания, последовательности и приемов выполнения технологических операций; изучение различных видов ремонтных работ в быту и овладение приемами их выполнения; изучение видов технического и художественного творчества; ознакомление с технологическим процессом; чтение и оформление графической и технологической документации.

После каждого раздела учебной программы установлены основные требования к результатам учебной деятельности учащихся, которые содержат перечень знаний (на уровне представления и понимания), умений и навыков, подлежащих контролю в процессе обучения на занятиях технического труда.

6. В процессе трудового обучения учителю необходимо использовать межпредметные связи с такими учебными предметами, как «Физика», «Биология», «Химия», «Математика», «Информатика», которые активизируют познавательную деятельность учащихся, развивают их мышление и память при переносе и обобщении знаний из разных учебных предметов.

Формирование теоретических сведений осуществляется в процессе изучения нового материала и при инструктировании учащихся до выполнения ими практических заданий. Все виды учебных занятий по техническому труду носят практико-ориентированный характер. Учебной программой предусмотрены практические работы, а также примерные перечни изделий как для индивидуальных, так и для групповых практических работ. Перечень изделий может изменяться и дополняться учителем с учетом желаний и возможностей учащихся, состояния материально-технической базы. Выбор изделий должен обеспечивать возможность динамичного развития формируемых умений учащихся и обеспечивать возможность достижения установленных результатов учебной деятельности учащихся (компетенций).

Практические умения и навыки, полученные на уроках трудового обучения, рекомендуется развивать на факультативных занятиях и в кружках по соответствующим учебным программам.

В учебной программе для каждого класса учитель имеет право изменить последовательность изучения разделов и тем при условии сохранения целостности системы подготовки учащихся, не нарушая при этом логики изучения курса в целом.

В целях повышения эффективности проведения учебных занятий по техническому труду учитель может использовать по своему усмотрению до 15 % учебного времени с учетом местных условий и наличия материально-технической базы мастерской.

Особое внимание в процессе трудового обучения следует обращать на соблюдение учащимися правил безопасного поведения при выполнении работ, правил пожарной безопасности и гигиенических требований в условиях труда в мастерских. В соответствии с гигиеническими требованиями, с соблюдением техники безопасности, а также в целях предохранения одежды делового стиля от загрязнения и порчи целесообразно предусмотреть для уроков трудового обучения наличие у учащихся и учителя удобной и функциональной специальной одежды (халат, куртка, рубашка, фартук, нарукавники и др.). Практические работы, предполагающие использование учебного станочного оборудования, должны выполняться с обязательным контролем со стороны учителя технического труда.

7. На учебных занятиях рекомендуется использовать разнообразные методы обучения и воспитания: рассказ, беседа, самостоятельная работа, наглядные методы, выполнение практических работ и др. С целью активизации познавательной деятельности учащихся используются методы проблемного обучения, интерактивные, эвристические, игровые методы, метод проектов и др.

Целесообразно сочетать фронтальные, групповые, парные и индивидуальные формы обучения, использовать такие виды уроков, как урок-исследование, урок-практикум, урок-экскурсия, урок-игра, интегрированный урок и др.

Выбор форм и методов обучения и воспитания определяется учителем самостоятельно на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных в учебной программе требований к результатам учебной деятельности учащихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

8. Контроль результатов учебной деятельности учащихся проводится в форме устного опроса учащихся, выполнения ими самостоятельных практических работ, тестовых заданий, технологических операций, творческих проектов, изготовления изделий, разработки графической и технологической документации. С учетом процессуального и результативного аспектов деятельности учащихся оценка практических работ должна осуществляться по следующим критериям: организация учебного места; соблюдение правил безопасного поведения; рациональность применения инструментов, приспособлений и оборудования; правильность выполнения технологических операций; уровень самостоятельности и творческий подход в процессе выполнения практической работы; время, затраченное на выполнение практической работы; соответствие изделия (заготовки) чертежу.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Компоненты, разделы и темы		Количество часов
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ		
I	Обработка древесины	28*/14**
II	Обработка металлов	24/12
III	Ремонтные работы в быту	4/2
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ***		
	Техническое творчество:	12/6
1	Начальное моделирование	
2	Автомоделирование	
3	Авиамоделирование	
4	Судомоделирование	
5	Конструирование и др.	
	Художественная обработка материалов:	
6	Выжигание по древесине	
7	Аппликация из соломки	12/6
8	Плетение из соломки	

9	Аппликация и плетение из бересты	
10	Пропильная резьба по древесине	
11	Контурная резьба по древесине	
12	Геометрическая резьба по древесине	
13	Деревянная мозаика (интарсия)	
14	Лесная скульптура и др.	
Резерв времени		2/1
Итого		70/35

* Количество часов для изучения разделов (тем) в школах.

** Количество часов для изучения разделов (тем) в гимназиях.

*** Последовательность и выбор количества тем на изучение разделов вариативной части в каждом классе осуществляется учителем самостоятельно на основании желания учащихся, региональных особенностей и традиций.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Обработка древесины (28/14 ч)

Строение древесины. Общие сведения о строении древесины на поперечном разрезе ствола дерева.

Практическая работа. Изучение строения древесины на поперечном разрезе ствола дерева.

Понятие о листовых древесных материалах. Общие сведения о листовых древесных материалах. Виды листовых древесных материалов, их получение, свойства, применение.

Практическая работа. Изучение листовых древесных материалов.

Графическая и технологическая документация. Общие сведения о сборочном чертеже изделия. Понятие о спецификации. Правила чтения сборочного чертежа. Составление и оформление технологической карты (учебной) на изготовление изделия.

Практические работы. Чтение сборочного чертежа. Разработка технологической карты (учебной) на изготовление изделия из древесины.

Пиление заготовок из древесины. Общие сведения о пилении древесины вдоль волокон. Инструменты и приспособления для пиления вдоль волокон. Приемы пиления древесины вдоль волокон. Качество выполнения пиления. Правила безопасного поведения при пилении древесины.

Практическая работа. Пиление заготовок из древесины вдоль волокон.

Столярные соединения. Общие сведения о столярных соединениях. Соединение брусков в половину толщины бруска: по длине, под разными углами. Инструменты и приспособления. Приемы соединения (запиливание, сборка с подгонкой). Качество выполнения соединения деталей. Правила безопасного поведения.

Практическая работа. Соединение деталей в половину толщины бруска.

Сверление древесины (механическое). Общие сведения о механическом сверлении древесины. Общие сведения о машине и механизме. Назначение и устройство настольного сверлильного станка. Настройка сверлильного станка и приемы управления им. Сверление отверстий на сверлильном станке. Приспособления для сверления. Качество выполнения сверления. Правила безопасного поведения при работе на сверлильном станке.

Практические работы. Изучение устройства настольного сверлильного станка. Сверление древесины на сверлильном станке.

Отделка изделий из древесины. Общие сведения о непрозрачной отделке изделий из древесины. Виды отделки, материалы, инструменты и приспособления. Подготовка

поверхности к непрозрачной отделке (шпатлевание, грунтование). Приемы выполнения отделки. Качество выполнения отделки. Правила безопасного поведения в процессе отделки древесины.

Практическая работа. Непрозрачная отделка поверхности изделия.

Ознакомление с профессиями сверловщика, плотника и др.

Примерный перечень изделий: полки и подставки, рамки для фотографий, шкатулки, коробочки, ящики, стульчики, игрушки, макеты и модели; декоративные и сувенирные изделия и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о строении древесины, листовых древесных материалах; сборочном чертеже; пилении древесины вдоль волокон; столярных соединениях; механическом сверлении древесины; непрозрачной отделке изделий из древесины;

на уровне понимания: строение древесины на поперечном разрезе ствола дерева; виды и свойства листовых древесных материалов; сведения о спецификации; правила чтения сборочного чертежа, оформления технологической карты (учебной) на изготовление изделия; приемы и правила пиления древесины вдоль волокон, соединения брусков в половину толщины бруска, сверления, непрозрачной отделки изделий; назначение и устройство сверлильного станка; виды непрозрачной отделки древесины.

Учащиеся должны уметь:

определять основные части древесины на поперечном разрезе ствола дерева; распознавать виды листовых древесных материалов, подбирать листовой древесный материал в зависимости от назначения изделия;

читать сборочный чертеж;

разрабатывать технологическую карту (учебную) на изготовление изделия;

выбирать заготовку из пиломатериалов и листовых древесных материалов с припуском на обработку;

выполнять пиление древесины вдоль волокон, соединение брусков в половину толщины бруска, сверление отверстий на сверлильном станке, непрозрачную отделку изделий;

контролировать качество выполнения технологических операций;

пользоваться оборудованием, инструментами и приспособлениями при выполнении технологических операций.

Учащиеся должны владеть:

приемами организации учебного места, безопасными приемами работы с оборудованием, инструментами, приспособлениями и материалами при выполнении технологических операций;

приемами пиления древесины вдоль волокон, сверления древесины на сверлильном станке, сборки, отделки готового изделия.

Обработка металлов (24/12 ч)

Понятие о металлах и сплавах. Общие сведения о металлах и сплавах. Виды черных и цветных металлов и сплавов, их характеристика и область применения. Физические и механические свойства металлов и сплавов.

Практическая работа. Изучение свойств металлов и сплавов.

Контрольно-измерительные инструменты. Общие сведения о контрольно-измерительных инструментах. Назначение и устройство штангенциркуля. Измерение штангенциркулем.

Практические работы. Изучение устройства штангенциркуля. Измерение деталей штангенциркулем.

Разметка заготовок из тонколистового металла. Общие сведения о разметке тонколистового металла. Разметка при помощи кернера, разметочного циркуля. Приемы разметки. Качество выполнения разметки. Правила безопасного поведения при разметке.

Практическая работа. Разметка заготовок из тонколистового металла.

Рубка металлов. Понятие о рубке металлов. Инструменты и приспособления для рубки. Приемы рубки: на плите, в тисках. Качество выполнения рубки. Правила безопасного поведения при рубке металлов.

Практическая работа. Рубка металлов.

Опиливание металлов. Понятие об опиливании металлов. Виды напильников. Приемы опиливания. Качество выполнения опиливания. Правила безопасного поведения при опиливании металлов.

Практические работы. Определение видов напильников. Опиливание заготовок из металлов.

Сверление металлов. Общие сведения о сверлении металлов. Оборудование, инструменты и приспособления. Приемы сверления. Зенкование отверстий, приемы зенкования. Качество выполнения сверления. Правила безопасного поведения при работе на сверлильном станке.

Практические работы. Сверление отверстий на сверлильном станке. Зенкование отверстий.

Отделка металлов. Общие сведения об отделке металлов, видах отделки. Подготовка поверхности детали к отделке. Приемы отделки. Качество выполнения отделки. Правила безопасного поведения при отделке изделий из металлов.

Практическая работа. Отделка поверхности изделий из металлов.

Ознакомление с профессией слесаря-инструментальщика и др.

Примерный перечень изделий: ручки для шкафчиков и ящиков, инструменты для сельскохозяйственных работ, ушки навесные, крючки хозяйственные, макеты и модели; декоративные и сувенирные изделия и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о металлах и сплавах; разметке тонколистового металла, контрольно-измерительных инструментах, сверлении металлов; об отделке, ее видах;

на уровне понимания: виды черных и цветных металлов и сплавов, их физические и механические свойства; приемы и правила разметки при помощи кернера и разметочного циркуля; назначение и устройство штангенциркуля, приемы измерения штангенциркулем; понятие о рубке металлов, опиливании; виды напильников; приемы рубки, опиливания, сверления и зенкования, отделки металлов.

Учащиеся должны уметь:

распознавать черные и цветные металлы и сплавы;

учитывать свойства металлов и сплавов в зависимости от назначения изготавливаемого изделия;

выполнять разметку заготовки при помощи кернера и разметочного циркуля, измерение заготовки штангенциркулем, рубку, опиливание, сверление и отделку металлов;

читать и оформлять графическую документацию, разрабатывать технологические карты (учебные) на изготовление изделий из тонколистового металла;
контролировать качество выполнения технологических операций;
пользоваться инструментами, приспособлениями и учебным оборудованием для ручной и механической обработки тонколистового металла.

Учащиеся должны владеть:

приемами организации учебного места, безопасными приемами работы с оборудованием, инструментами, приспособлениями и материалами при выполнении технологических операций;

приемами выполнения разметки, рубки металлов, опилования, сверления и отделки металлов.

Ремонтные работы в быту (4/2 ч)

Мебельная фурнитура, виды и назначение. Общие сведения о видах, назначении и неисправностях мебельной фурнитуры. Ремонт мебельной фурнитуры в быту: замена и регулировка накладных петель, магнитных защелок, замков, ручек и др. Материалы, инструменты, приспособления, оборудование для ремонта мебельной фурнитуры. Качество выполнения простейшего ремонта мебельной фурнитуры в быту. Правила безопасного поведения при работе с инструментами и приспособлениями.

Практическая работа. Простейший ремонт мебельной фурнитуры в быту.

Крепление настенных предметов. Общие сведения о способах крепления предметов в интерьере; материалах стен, видах крепежных изделий (шурупы, саморезы, дюбеля, анкерные болты и др.). Инструменты и приспособления для крепления настенных предметов. Приемы крепления на стене легких и тяжелых предметов.

Практическая работа. Крепление на стене легких предметов (стендов, полок, рамок для фотографий и др.).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о видах, назначении и неисправностях мебельной фурнитуры; способах крепления предметов в интерьере; материалах стен, видах крепежных изделий;

на уровне понимания: способы ремонта мебельной фурнитуры; приемы крепления настенных предметов.

Учащиеся должны уметь:

выполнять простейший ремонт мебельной фурнитуры: замену и регулировку накладных петель, магнитных защелок, замков, ручек и др.;

крепить настенные предметы.

Учащиеся должны владеть:

безопасными приемами работы с оборудованием, инструментами, приспособлениями и материалами при выполнении технологических операций.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ТЕХНИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО

Начальное моделирование

Моделирование. Модель. Виды моделей.

Графическая и технологическая документация на изготовление простых моделей из плоских деталей, из деталей конструкторов. Чтение чертежей и технических рисунков простых моделей из плоских деталей, из деталей конструкторов. Экономное использование материалов.

Учебное место для начального моделирования. Технология начального моделирования из плоских деталей (бумага, картон, пиломатериалы толщиной до 30 мм, фанера толщиной до 5 мм; мягкая проволока), из деталей конструкторов. Сборка моделей по образцу, техническому рисунку, чертежу, словесному описанию и собственному замыслу. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для начального моделирования. Качество моделей. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с моделированием.

Практические работы. Организация учебного места для начального моделирования. Начальное моделирование простых изделий из плоских деталей, из деталей конструкторов.

Примерный перечень изделий: простые изделия из плоских деталей, из деталей конструкторов; модели-игрушки; модели-сувениры, модели парашютов, планеров, самолетов; плоские воздушные змеи; контурные макеты и модели автомобилей; декоративные и сувенирные изделия и др.

Автомоделирование

Автомоделирование. Виды и общее устройство автомоделей. Графическая и технологическая документация на изготовление автомоделей. Экономное использование материалов.

Учебное место для автомоделирования. Технология изготовления основных деталей и сборочных единиц автомоделей: кузова и ходовой части. Отделка автомоделей. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для автомоделирования. Качество моделей. Правила безопасного поведения.

Ознакомление с профессиями, связанными с автомоделированием.

Практические работы. Изготовление кузова модели легкового автомобиля. Изготовление ходовой части модели легкового автомобиля.

Примерный перечень изделий: несложные действующие или недействующие автомобили; модели-копии легковых или грузовых автомобилей, модели-сувениры; декоративные и сувенирные изделия и др.

Авиамоделирование

Общие сведения о летательных аппаратах. Классификация летательных аппаратов.

Авиамоделирование. Виды и общее устройство авиамodelей. Графическая и технологическая документация на изготовление авиамodelей. Экономное использование материалов.

Учебное место для авиамodelирования. Технология изготовления основных деталей и сборочных единиц авиамodelей: фюзеляжа, крыла, киля, стабилизатора; винтомоторной установки. Отделка авиамodelей. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для авиамodelирования. Качество моделей. Правила безопасного поведения.

Ознакомление с профессиями, связанными с авиамodelированием.

Практические работы. Изготовление простейшей модели планера из бумаги. Изготовление заготовок основных деталей модели планера. Изготовление основных деталей модели планера. Изготовление воздушного винта. Изготовление винтомоторной установки модели самолета с резиновым двигателем.

Примерный перечень изделий: несложные модели планеров; свободнолетающие модели самолетов; настольные модели-копии самолетов; авиамodelи свободной конструкции, модели-сувениры; декоративные и сувенирные изделия и др.

Судомоделирование

Общие сведения о судах и кораблях. Классификация судов и кораблей.

Судомоделирование. Виды и общее устройство судомоделей. Основные свойства судомоделей. Главные размеры модели судна.

Графическая и технологическая документация на изготовление судомоделей. Экономное использование материалов.

Учебное место для судомоделирования. Технология изготовления основных деталей и сборочных единиц судомоделей: корпуса, винтомоторной установки, рулевого устройства, палубной надстройки. Способы изготовления корпусов из бумаги, пенопласта, папье-маше, древесины. Отделка, испытание и регулировка судомоделей. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для судомоделирования. Качество моделей. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с судомоделированием.

Практические работы. Изготовление корпуса модели лодки из бумаги. Изготовление корпуса модели судна из древесины. Изготовление рубки судомодели из древесины. Изготовление корпуса модели судна из папье-маше. Изготовление резинового двигателя для судомодели. Изготовление и регулировка простейшего гребного винта. Изготовление простого руля. Изготовление рубки из тонколистового металла. Отделка корпуса судомодели.

Примерный перечень изделий: простые силуэтные судомодели (яхта, катер, подводная лодка и др.); модели судов и кораблей; настольные модели-копии судов и кораблей; модели парусников, модели судов и кораблей с резиновыми двигателями; настольные модели-копии судов и кораблей; судомодели свободной конструкции с электродвигателями; декоративные и сувенирные изделия и др.

Конструирование

Конструирование. Техническое конструирование. Конструкция изделия (устройство изделия, виды соединений деталей изделия и т.п.). Конструкционные материалы и их виды.

Понятие о типовых деталях. Виды типовых деталей. Соединения деталей. Понятие о механизме. Виды механизмов. Понятие о машине. Виды машин. Принципы конструирования. Способы конструирования. Понятие о технике и транспорте. Виды транспорта.

Художественное конструирование. Композиция изделия (форма изделия, виды отделки деталей изделия и т.п.). Свойства композиции изделия: симметричность и асимметричность (симметрия и асимметрия); статичность и динамичность (статика и динамика), пропорциональность (пропорции) и масштабность (масштаб), контрастность (контраст) и нюансность (нюанс), метричность (метр, метрический повтор) и ритмичность (ритм, ритмический повтор), цветность (цвет).

Графическая и технологическая документация для конструирования изделий. Экономное использование материалов.

Учебное место для конструирования изделий. Технологии конструирования и изготовления изделий. Сборка изделий по образцу, техническому рисунку, чертежу, словесному описанию и собственному замыслу. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для конструирования изделий. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с конструированием.

Практические работы. Чтение и выполнение эскизов конструкций и композиций изделий. Чтение и выполнение чертежей и технических рисунков изделий. Конструирование изделий из плоских и объемных деталей.

Примерный перечень изделий: изделия из плоских и объемных деталей (материал: бумага, картон, древесина, металл); декоративные и сувенирные изделия и др.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ОБРАБОТКА МАТЕРИАЛОВ

Выжигание по древесине

Общие сведения о художественной обработке материалов. Экономное использование материалов.

Понятие о выжигании по древесине. Виды изображений: контурное, светотеневое, силуэтное. Понятия «фон», «контур» и «силуэт». Способы выжигания: плоское, глубокое. Виды штриховки при выжигании: параллельными линиями, пересекающимися линиями, непересекающимися отрезками, точками.

Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов и фанеры с элементами выжигания. Чтение простых эскизов для выжигания по древесине.

Учебное место для выжигания по древесине. Технология выжигания по древесине: подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, выжигание по древесине, шлифование и отделка поверхности заготовки. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для выжигания по древесине. Прибор для выжигания, устройство и принцип действия. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Чтение простых эскизов для выжигания по древесине. Выжигание по древесине.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами выжигания по древесине и изображением цветов, птиц, зверей, парусников; художественно оформленные наборы разделочных досок для кухни; декоративные и сувенирные изделия и др.

Аппликация из соломки

Общие сведения о художественной обработке природных материалов. Природные материалы и их виды. Соломка как природный материал. Заготовка соломы культурных и дикорастущих растений.

Понятие об аппликации из соломки. Виды аппликации из соломки. Подготовка соломенных лент. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление простых изделий из соломки. Чтение простых эскизов для аппликации из соломки.

Учебное место для аппликации из соломки. Технология аппликации из соломки: выбор и подготовка фона, перевод рисунка на фон, перевод рисунка на бумагу, подготовка соломенных лент, наклеивание соломенных лент на бумагу, сушка соломенных лент, вырезание деталей рисунка из соломенных лент, наклеивание деталей рисунка на фон, сушка, отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для аппликации из соломки. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Чтение простых эскизов для аппликации из соломки. Выбор заготовок из соломы с припуском на обработку. Подготовка соломенных лент и полотна. Отделка соломенных лент. Выполнение аппликации из соломки.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами аппликации из соломки и изображением растений, животных или птиц; панно, шкатулки; декоративные и сувенирные изделия и др.

Плетение из соломки

Понятие о плетении из соломки. Подготовка соломенных лент. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из соломки. Чтение и выполнение простых эскизов изделий с элементами плетения из соломки.

Учебное место для плетения из соломки. Технология плетения из соломки: подготовка соломки к плетению, плетение соломенных «пауков»; изготовление плоских плетенки; сушка, отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для плетения из соломки. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Подготовка соломки и соломенных лент к плетению. Плетение плоской плетенки «косичка». Плетение плоской плетенки «зубатка». Изготовление соломенных «пауков».

Примерный перечень изделий: изделия с элементами плетения из соломки: соломенные «пауки»; салфетки, веера, шкатулки, корзинки, вазы, рамки для фотографий; декоративные и сувенирные изделия и др.

Аппликация и плетение из бересты

Общие сведения о художественной обработке бересты. Береста как природный материал. Заготовка бересты.

Понятие об аппликации из бересты. Подготовка бересты. Понятие о плетении из бересты. Подготовка берестяных лент. Экономное использование материалов. Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из бересты.

Учебное место для аппликации из бересты. Технология аппликации из бересты: выбор и подготовка фона, перевод рисунка на фон, перевод рисунка на бумагу, подготовка бересты, наклеивание бересты на бумагу, сушка бересты, вырезание деталей рисунка из бересты, наклеивание деталей рисунка на фон, сушка, отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для аппликации из бересты. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Учебное место для плетения из бересты. Технология плетения из бересты: подготовка бересты к плетению, изготовление берестяных лент, плетение из берестяных лент. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для плетения из бересты. Качество изделий.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Подготовка бересты к аппликации. Аппликация из бересты. Подготовка бересты к плетению. Плетение из берестяных лент полотна.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами аппликации и плетения из бересты: декоративные панно различных композиций, декоративные изделия с элементами плетения из берестяных лент, туески для хранения сыпучих продуктов, корзинки и вазочки, сувениры и др.

Пропильная резьба по древесине

Понятие о пропильной резьбе по древесине лобзиком. Виды контуров: замкнутый и незамкнутый, внешний и внутренний. Плоские и объемные изделия. Экономное использование материалов.

Графическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов и фанеры с элементами пропильной резьбы. Чтение и выполнение простых эскизов для пропильной резьбы по древесине.

Технологическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов и фанеры с элементами пропильной резьбы.

Учебное место для пропильной резьбы по древесине лобзиком. Технология пропильной резьбы по древесине для изготовления плоских и объемных изделий:

подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, выпиливание лобзиком по внешнему и внутреннему контурам прямых и волнистых линий, тупых и острых углов, шлифование, отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для пропильной резьбы по древесине. Ручной и электрический лобзики, устройство и принцип действия. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Нанесение рисунка на заготовку из фанеры. Выпиливание ручным (электрическим) лобзиком.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами пропильной резьбы по древесине: полки, подставки, рамки для фотографий; полки для книг, украшений, дисков, кассет; сувениры и др.

Контурная резьба по древесине

Резьба по древесине (нож, стамеска). Материал для резьбы по древесине. Основные приемы резьбы по древесине.

Понятие о контурной резьбе по древесине. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов и фанеры с элементами контурной резьбы.

Учебное место для контурной резьбы по древесине. Технология контурной резьбы по древесине с простым узором: подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, резьба по древесине ножом-косяком, уголковой и полукруглой стамесками, шлифование и отделка поверхности заготовки. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для контурной резьбы по древесине. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Подготовка поверхности заготовки из древесины к нанесению рисунка. Выполнение контурной резьбы по древесине.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами контурной резьбы по древесине: панно, наборы разделочных досок, декоративные изделия, сувениры и др.

Геометрическая резьба по древесине

Понятие о геометрической резьбе по древесине. Элементы геометрической резьбы: прямолинейные (двугранные, трехгранные, четырехгранные) выемки; криволинейные (двугранные, трехгранные; скобчатые) выемки. Узоры геометрической резьбы: треугольники, змейки, звездочки, розетки с прямыми и изогнутыми лучами и др. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов с элементами геометрической резьбы.

Учебное место для геометрической резьбы по древесине. Технология геометрической резьбы по древесине (прямолинейные, криволинейные выемки): подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, резьба по древесине: прямолинейные (двугранные, трехгранные, четырехгранные), криволинейные (двугранные, трехгранные; скобчатые) выемки; треугольники, змейки, звездочки, розетки с прямыми и изогнутыми лучами и др.; шлифование и отделка поверхности заготовки. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для геометрической резьбы по древесине. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка. Выполнение геометрической резьбы по древесине (прямолинейные выемки). Выполнение геометрической резьбы по древесине (криволинейные выемки).

Примерный перечень изделий: изделия с элементами геометрической резьбы: разделочные доски, украшения мебели, шкатулки, солонки, сухарницы, вазы, сувениры и др.

Деревянная мозаика (интарсия)

Понятие о деревянной мозаике (интарсии). Виды интарсии. Выбор и подготовка материалов. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление простых и сложных изделий из пиломатериалов, листовых древесных материалов с элементами деревянной мозаики (интарсии).

Учебное место для выполнения деревянной мозаики (интарсии). Технология выполнения деревянной мозаики для изготовления простых и сложных изделий: подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, выпиливание лобзиком, шлифование и отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для деревянной мозаики. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Подготовка поверхности заготовки из древесины к нанесению рисунка. Выполнение деревянной мозаики (интарсии) для изготовления простых изделий.

Примерный перечень изделий: простые и сложные (много деталей, различных по размерам, форме и отделке) сувенирные изделия с элементами деревянной мозаики (интарсии) и изображением растений, животных и др.

Лесная скульптура

Понятия о лесной скульптуре и лесной находке. Заготовка и подготовка к обработке лесных находок. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление лесной скульптуры.

Учебное место для изготовления лесной скульптуры. Технология изготовления лесной скульптуры. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для изготовления лесной скульптуры. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы. Выбор и подготовка материала (заготовок) для изготовления лесных находок и скульптур. Изготовление простых лесных скульптур.

Примерный перечень изделий: простые лесные находки и скульптуры; сувенирные изделия с элементами лесной скульптуры и др.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Трудовое обучение. Обслуживающий труд»
для VII класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Основной целью учебного предмета «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» является формирование основ компетентности учащихся в различных сферах трудовой,

хозяйственно-бытовой деятельности, декоративно-прикладного творчества, способствующей социализации личности в современных социально-экономических условиях.

2. Реализация этой цели предполагает решение обучающих, развивающих и воспитательных задач:

формирование знаний, умений и навыков в процессе выполнения различных видов учебно-познавательной и трудовой деятельности (технологических операций) по обработке материалов и приготовлению пищи, ведению домашнего хозяйства, декоративно-прикладному творчеству, домоводству, выращиванию растений;

формирование основ графической и технологической грамотности, умений экономно использовать материалы и соблюдать правила безопасного поведения;

формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению;

развитие познавательных интересов и самостоятельности; творческих, конструкторских способностей; технического и художественного мышления; коммуникативных и организаторских умений в процессе выполнения различных видов деятельности;

воспитание трудолюбия, культуры труда, инициативности и самостоятельности, эстетического вкуса, культуры поведения и общения, приобщение к культурным национальным ценностям и традициям.

Содержание учебной программы по учебному предмету «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» (далее – учебная программа) реализуется в процессе теоретического и практического обучения. Практическое обучение осуществляется в процессе выполнения учащимися практических работ.

Обучение учебному предмету «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» на II ступени общего среднего образования базируется на методологических подходах: системно-деятельностном, средовом, личностно ориентированном, культурологическом, компетентностном.

3. К основным видам компетенций, формируемых в процессе трудового обучения учащихся, относятся личностные, метапредметные и предметные компетенции:

3.1. личностные компетенции ориентированы на готовность и способность учащихся к саморазвитию. К личностным компетенциям относятся:

ценностно-смысловые – способности к ценностному и эмоционально-волевому осуществлению деятельности; способности принимать знания как ценности, уметь гармонично адаптироваться в современном мире, выбирать ценностные, целевые и смысловые установки для своих действий, самостоятельно выявлять противоречия и принимать решения;

рефлексивно-оценочные – способности осознания собственных индивидуально-личностных особенностей, своего психического состояния; способность осуществлять субъективный самоконтроль и самооценку, готовность к самосовершенствованию и саморазвитию;

коммуникативные – способности к организации и продуктивному сотрудничеству в коллективной деятельности, способности допускать возможность существования у людей различных точек зрения, учитывать их и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своих действий, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных, организационных и практических задач;

3.2. метапредметные компетенции направлены на овладение учащимися универсальными учебными действиями (регулятивными, информационными, познавательными), составляющими основу умения учиться. К метапредметным компетенциям относятся:

регулятивные – способности принимать учебную задачу, ставить цели в учебно-технологической и творческой деятельности, планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами и условиями их реализации, осуществлять промежуточный

и итоговый контроль, оценку учебных действий в соответствии с поставленными задачами и условиями их выполнения, адекватно воспринимать оценку учителя, выполнять учебные действия в теоретической и практической деятельности;

информационные – способности осуществлять поиск, обработку, хранение и передачу необходимой информации в соответствии с уровнем и сложностью решения задач, создавать собственный информационный продукт, представлять информацию в разнообразной форме (табличной, графической, схематической и др.) для решения задач, формировать ответы в устной и письменной форме, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

познавательные – способности осуществлять учебно-познавательную деятельность, анализировать предметы с выделением существенных и несущественных характеристик и элементов, проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения об изделиях, их строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии, выполнять проектную деятельность;

3.3. предметные компетенции формируются в процессе освоения учащимися теоретических знаний, практических умений и навыков в различных видах учебно-познавательной, трудовой, хозяйственно-бытовой деятельности, в процессе изучения основ материаловедения, ведения домашнего хозяйства, выполнения технологических операций по обработке материалов и приготовлению пищи, декоративно-прикладному искусству, домоводству, выращиванию растений (рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания объектов труда; оценка свойств материалов и областей их применения; ориентация в имеющихся технических средствах и технологиях создания объектов труда; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования; планирование технологического процесса; подбор материалов с учетом характера объекта труда и технологии; подбор инструментов и оборудования с учетом требований технологии; проектирование последовательности технологических операций и составление технологической документации; выполнение технологических операций с соблюдением установленных норм, правил безопасной работы и др.).

4. Содержание учебного предмета «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» представлено инвариантным и вариативным компонентами:

4.1. инвариантный компонент включает разделы: «Основы приготовления пищи», «Основы изготовления швейных изделий», «Основы домоводства», «Основы выращивания растений».

Все разделы учебной программы содержат основные теоретические сведения и практические работы. При этом предполагается, что перед выполнением практических работ учащиеся должны освоить необходимый минимум теоретического материала. Учебный материал структурирован в логической последовательности для изучения. Для каждой темы определены виды практических работ, содержание которых направлено на формирование умений и навыков, необходимых в повседневной жизни.

При изучении раздела «Основы приготовления пищи» закладываются основы культуры питания. Особое внимание следует обратить на изучение основных сведений о пищевых продуктах, выбор продуктов питания, определение их доброкачественности и условий хранения; на изучение технологии приготовления блюд и напитков с использованием кухонных принадлежностей, столовых приборов, посуды, инструментов и оборудования. Содержание темы «Белорусская национальная кухня» направлено на возрождение и сохранение кулинарных традиций национальной кухни.

Содержание раздела «Основы изготовления швейных изделий» направлено на освоение основ проектирования, изготовления и ухода за изделиями из текстильных материалов.

Содержание раздела «Основы домоводства» формирует культуру быта. У учащихся должны быть сформированы знания, необходимые хозяйке для обеспечения комфорта и уюта в доме. Категория общих сведений и понятий содействует возрождению и сохранению семейных и национальных культурных традиций. При планировании

выбора объектов труда возможно использование часов и тем вариативного компонента учебной программы. При изучении тем раздела допустимо ознакомление с возможностями использования компьютерных программ для визуализации проектирования интерьера на различных этапах его разработки.

Раздел «Основы выращивания растений» изучается в учреждениях общего среднего образования, имеющих учебно-опытный участок. Темы раздела направлены на формирование знаний об ассортименте растений, особенностях их выращивания и правилах ухода за ними.

После каждого раздела учебной программы установлены основные требования к результатам учебной деятельности учащихся, которые содержат перечень знаний (на уровне представления и понимания), умений и навыков, подлежащих контролю в процессе обучения на занятиях;

4.2. вариативный компонент охватывает различные виды декоративно-прикладного творчества и направлен главным образом на ознакомление с народным творчеством и приобщение учащихся к нему. Учителю предоставляется возможность самостоятельно определить вид творчества (один или несколько) в каждом классе или выбрать сквозную тему с V по IX класс. Кроме перечисленных в учебной программе видов декоративно-прикладного творчества, учитель может выбрать иной (не указанный в списке) вид творчества с учетом возрастных особенностей и желаний учащихся, состояния материально-технической базы, региональных и местных условий, особенностей и традиций.

В процессе трудового обучения учителю необходимо использовать межпредметные связи, которые активизируют познавательную деятельность учащихся, развивают их мышление и память при переносе и обобщении знаний из разных учебных предметов. На уроках обслуживающего труда прослеживаются межпредметные связи с такими учебными предметами, как «Физика», «Биология», «Химия», «Математика», «Информатика». Изучение и анализ учебных программ по другим учебным предметам предоставляет возможность учителю дидактически грамотно реализовать межпредметные связи в системе учебной и внеклассной работы по обслуживающему труду с опорой на ранее усвоенные знания учащихся.

Формирование теоретических сведений осуществляется в процессе изучения нового материала и при инструктировании учащихся до выполнения ими практических заданий. Все виды учебных занятий по обслуживающему труду носят в основном практико-ориентированный характер. Учебной программой предусмотрены практические работы, а также примерные перечни изделий как для индивидуальных, так и для групповых практических работ. Перечень изделий может изменяться и дополняться учителем с учетом желаний и возможностей учащихся, состояния материально-технической базы. Выбор изделий должен обеспечивать возможность динамичного развития формируемых умений учащихся и обеспечивать возможность достижения установленных результатов учебной деятельности учащихся (компетенций).

Практические умения и навыки, полученные на уроках трудового обучения, рекомендуется развивать на факультативных занятиях и в кружках по соответствующим программам.

В учебной программе для каждого класса учитель имеет право изменить последовательность изучения разделов и тем при условии сохранения целостности системы подготовки учащихся к трудовой, хозяйственно-бытовой деятельности, не нарушая при этом логики изучения курса в целом.

В целях повышения эффективности проведения учебных занятий по обслуживающему труду учитель может использовать по своему усмотрению до 15 % учебного времени с учетом местных условий и наличия материально-технической базы кабинета.

5. Особое внимание в процессе трудового обучения следует обращать на соблюдение учащимися правил безопасного поведения при выполнении работ, правил пожарной безопасности и гигиенических требований в условиях труда в кабинете. В соответствии

с гигиеническими требованиями, с соблюдением техники безопасности, а также в целях предохранения одежды делового стиля от загрязнения и порчи целесообразно предусмотреть для уроков трудового обучения наличие у учащихся и учителя удобной и функциональной специальной одежды (халат, куртка, рубашка, фартук, нарукавники и др.).

6. На учебных занятиях рекомендуется использовать разнообразные методы обучения и воспитания: рассказ, беседа, самостоятельная работа, наглядные методы, выполнение практических работ и др. С целью активизации познавательной деятельности учащихся используются методы проблемного обучения, интерактивные, эвристические, игровые методы, метод проектов и др.

Целесообразно сочетать фронтальные, групповые, парные и индивидуальные формы обучения, использовать такие виды уроков, как урок-исследование, урок-практикум, урок-экскурсия, урок-игра, интегрированный урок и др.

Выбор форм и методов обучения и воспитания определяется учителем самостоятельно на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных в учебной программе требований к результатам учебной деятельности учащихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Контроль результатов учебной деятельности учащихся проводится в форме устного опроса учащихся, выполнения ими самостоятельных практических работ, тестовых заданий, технологических операций, творческих проектов, изготовления изделий, разработки графической и технологической документации. С учетом процессуального и результативного аспектов деятельности учащихся оценка практических работ должна осуществляться по следующим критериям: организация учебного места; соблюдение правил безопасного поведения; рациональность применения инструментов, приспособлений и оборудования; правильность выполнения технологических операций; уровень самостоятельности и творческий подход в процессе выполнения практической работы; время, затраченное на выполнение практической работы; соответствие изделия (заготовки) чертежу.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Компоненты, разделы и темы		Количество часов
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ		
I	Основы приготовления пищи	14*/14–7**
II	Основы изготовления швейных изделий	32/26–18
III	Основы домоводства	6/6–3
IV	Основы выращивания растений	0/8–0
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ***		
1	Вышивка	18/16–7
2	Вязание крючком	
3	Вязание на спицах	
4	Лоскутная техника (пэчворк)	
5	Бисероплетение	
6	Работа с соломкой	
7	Ткачество	
8	Ниточный дизайн (изонить)	
9	Роспись по ткани	
10	Валяние	
11	Декупаж и др.	
Итого		70/70–35

* Количество часов для изучения разделов (тем) в учреждениях общего среднего образования (кроме гимназий) (в числителе – для учреждений общего среднего образования, не имеющих учебно-опытных участков, в знаменателе – для учреждений общего среднего образования, имеющих участки).

** Количество часов для изучения разделов (тем) в гимназиях.

*** Выбор последовательности и количества тем на изучение разделов вариативной части в каждом классе осуществляется учителем самостоятельно на основании желания учащихся, региональных особенностей и традиций.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы приготовления пищи

(14/14–7 ч)

Состав пищевых продуктов. Общие сведения о витаминах и минеральных веществах, содержащихся в продуктах питания.

Практическая работа. Определение качественного состава витаминов и минеральных веществ в продуктах питания.

Сервировка стола. Общие сведения о сервировке стола к обеду.

Практическая работа. Сервировка стола к обеду.

Овощи в питании человека. Общие сведения о питательной ценности и значении овощей в питании человека, их классификации, определении качества овощей, условиях, сроках хранения, первичной обработке. Способы и формы нарезки овощей. Использование пряностей и специй при приготовлении блюд из овощей. Правила безопасного поведения при работе с колющими и режущими инструментами и приспособлениями.

Практическая работа. Первичная обработка и нарезка овощей, приготовление салатов.

Блюда и гарниры из овощей. Общие сведения о видах тепловой обработки овощей, ассортименте первых блюд. Кухонные принадлежности и посуда, необходимые для обработки и приготовления блюд из овощей. Технология приготовления первых блюд и гарниров из овощей. Требования к качеству. Оформление и правила подачи готовых блюд.

Практическая работа. Приготовление блюд из овощей.

Мясо в питании человека. Общие сведения о питательной ценности и значении мяса в питании человека, видах мясного сырья, определении доброкачественности мяса. Первичная обработка мяса. Общие сведения о видах тепловой обработки мяса (варка, запекание, жарка, тушение). Блюда из мяса, технология приготовления. Использование пряностей и специй при приготовлении блюд из мяса. Кухонные принадлежности и посуда, необходимые для приготовления блюд из мяса. Требования к качеству. Оформление готовых блюд. Правила подачи.

Практическая работа. Приготовление вторых блюд из мяса.

Белорусская национальная кухня. Общие сведения о способах и приемах приготовления традиционных белорусских блюд. Особенности приготовления блюд белорусской национальной кухни к обеду. Требования к качеству. Правила подачи.

Практическая работа. Приготовление блюд белорусской национальной кухни.

Ознакомление с профессией технолога пищевого производства и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о витаминах и минеральных веществах, содержащихся в продуктах; сервировке стола к обеду; питательной ценности и значении овощей в питании человека, их классификации, определении качества овощей, условиях и сроках хранения, видах тепловой обработки овощей; ассортименте первых блюд; питательной ценности и значении мяса в питании человека, видах мясного сырья, определении доброкачественности мяса, видах тепловой обработки мяса; особенностях

применения пряностей и специй; способах и приемах приготовления традиционных белорусских блюд;

на уровне понимания: сущность понятий: «витамины», «минеральные вещества», «овощи», «мясо»; способы и формы нарезки овощей.

Учащиеся должны уметь:

сервировать стол к обеду;

выполнять первичную обработку и нарезку овощей;

готовить салаты, блюда из овощей и мяса;

определять качество приготовленных блюд;

оформлять и подавать готовые блюда;

пользоваться посудой, инструментами, приспособлениями, бытовыми электроприборами, необходимыми для обработки продуктов при приготовлении блюд.

Учащиеся должны владеть:

умениями соблюдать правила безопасного поведения;

умениями приготовления блюд на обед по готовым рецептам;

навыками сервировки стола, оформления приготовленных блюд;

навыками нахождения необходимой информации в различных источниках.

Основы изготовления швейных изделий

(32/26–18 ч)

Волокна животного происхождения. Общие сведения о волокнах животного происхождения (шерсть, шелк), их свойствах (физико-механические, физические), получении тканей из этих волокон. Свойства шерстяных и шелковых тканей. Правила безопасного поведения при обработке материалов.

Практическая работа. Определение свойств шерстяных и шелковых тканей.

Ткацкие переплетения. Общие сведения об ассортименте шерстяных и шелковых тканей, выпускаемых на текстильных предприятиях Республики Беларусь, использовании тканей из волокон животного происхождения для изготовления швейных изделий. Ткацкие переплетения: саржевое, сатиновое.

Практическая работа. Изготовление образцов ткацких переплетений.

Выбор и создание эскиза швейного изделия. Общие сведения о классификации современной одежды (по назначению, способу употребления, времени года) и требованиях, предъявляемых к одежде (эксплуатационные, гигиенические и эстетические). Понятие силуэта в одежде.

Практическая работа. Разработка эскиза швейного изделия согласно изученным силуэтам.

Определение размеров швейного изделия. Общие сведения о мерках, необходимых для построения чертежа швейного изделия, их условном обозначении, правилах снятия мерок.

Практическая работа. Снятие мерок для определения размера (построения чертежа) швейного изделия.

Готовая выкройка и ее применение. Понятие о готовой выкройке и особенности ее применения. Общие сведения о выборе выкройки с использованием журналов мод и других источников.

Практическая работа. Подбор и изготовление выкройки нужного размера с использованием журнала мод.

Моделирование швейного изделия. Общие сведения о способах моделирования готовой выкройки (внесение изменений и корректировка выкройки по длине).

Практическая работа. Выполнение моделирования швейного изделия.

Раскрой ткани. Общие сведения о технологической последовательности изготовления швейного изделия и последовательности раскроя с учетом особенностей ткацких переплетений.

Практическая работа. Подготовка ткани и ее раскрой.

Назначение и приемы выполнения машинных швов. Общие сведения о регуляторах бытовой швейной машины, назначении и применении краевых швов (окантовочный, обтачной), последовательность их выполнения.

Практическая работа. Выполнение образцов краевых швов. Регулирование качества машинных строчек.

Технология изготовления швейного изделия. Подготовка деталей кроя к обработке. Особенности поузловой обработки и отделки изделия.

Практическая работа. Изготовление швейного изделия.

Окончательная обработка швейного изделия. Общие сведения об окончательной обработке швейных изделия с учетом свойств шерстяных и шелковых тканей и об уходе за ними.

Практическая работа. Выполнение окончательной обработки швейного изделия. Изучение символов по уходу за изделиями из шерстяных и шелковых тканей.

Ознакомление с профессией раскройщика и др.

Примерный перечень изделий: шторы, швейные изделия для оформления интерьера квартиры, швейные изделия с использованием готовой выкройки и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о волокнах животного происхождения (шерсть, шелк), получении и использовании тканей из этих волокон; ассортименте шерстяных и шелковых тканей, выпускаемых на текстильных предприятиях Республики Беларусь, классификации современной одежды (по назначению, способу употребления, времени года) и требованиях, предъявляемых к одежде; мерках, необходимых для построения чертежа; регуляторах бытовой швейной машины, неполадках в работе бытовой швейной машины, об уходе за бытовой швейной машиной; правилах ухода и хранения изделий из шерстяных и шелковых тканей.

на уровне понимания: особенности саржевого и сатинового переплетения, причины возникновения и способы устранения неполадок в работе бытовой швейной машины; сущность понятий: «шерсть», «шелк», «силуэт», «готовая выкройка».

Учащиеся должны уметь:

распознавать шерстяные и шелковые ткани, определять их свойства;
подбирать материалы и вид отделки;
выполнять измерения для изготовления швейного изделия, подбирать готовые выкройки;
выполнять моделирование;
подготавливать ткань, выполнять раскрой, экономно расходовать материалы;
регулировать качество машинной строчки, распознавать и выполнять обтачной и окантовочный швы;
изготавливать швейное изделие, выполнять окончательную обработку швейного изделия;
определять значение символов по уходу за изделиями из шерстяных и шелковых тканей.

Учащиеся должны владеть:

умениями соблюдать правила безопасного поведения, гигиенические требования;

способами организации учебного места;
приемами выполнения технологических операций, осуществления самоконтроля качества изготавливаемого изделия;
навыками нахождения необходимой информации в различных источниках.

Основы домоводства

(6/6–3 ч)

Текстиль в жилом помещении. Общие сведения о назначении текстиля, видах текстиля в интерьере (напольный, мебельный, подвесной, свободного положения (скатерти, салфетки, постельное белье и др.), правилах сочетания текстиля для достижения стиливого единства интерьера (цветовое сочетание текстиля и фона помещения).

Практическая работа. Изготовление изделия из текстиля для декора помещения.

Приемы оформления интерьера жилого помещения. Общие сведения о правилах и приемах композиционного оформления интерьера жилого помещения.

Практическая работа. Изготовление изделия для декорирования жилого помещения.

Требования к результатам учебной деятельности учащихся

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о назначении и видах текстиля, правилах сочетания текстиля, приемах композиционного оформления интерьера жилого помещения;

на уровне понимания: понятие «текстиль» и правила его использования.

Учащиеся должны уметь:

изготавливать изделия текстиля для декора помещения;

Учащиеся должны владеть:

умениями соблюдать правила безопасного поведения;

навыками организации учебного места;

приемами осуществления самоконтроля качества изготавливаемого изделия;

навыками нахождения необходимой информации в различных источниках.

Основы выращивания растений

(0/8–0 ч)

Выращивание овощных культур. Общие сведения о роли овощных культур в жизни человека; разнообразии овощных культур (овощные культуры для выращивания в сооружениях защищенного грунта и открытом грунте), сортах, выращиваемых в регионе, севообороте. Подготовка почвы.

Практические работы. Осенняя обработка почвы (перекопка, рыхление, удаление сорняков). Весенняя обработка почвы (подготовка почвы для посева и посадки).

Сбор и хранение семян. Подготовка семян и посадочного материала овощных культур к посеву и посадке. Общие сведения о подготовке семян овощных культур к посеву (калибровка, прогревание, замачивание, проращивание, закаливание, дезинфекция), посадочного материала к посадке (дезинфекция, проращивание, деление). Способы семенного размножения растений (рассадное и безрассадное), сроки посева семян на рассаду, правила посева семян и посадки посадочного материала (луковиц, клубнелуковиц, корнеклубней, рассады).

Практические работы. Осенняя подготовка семян и посадочного материала (дезинфекция), посев семян и посадка посадочного материала. Весенняя подготовка семян и посадочного материала (калибровка, прогревание, замачивание, проращивание, закаливание, дезинфекция), посев семян и посадка посадочного материала.

Уход за овощными культурами. Общие сведения об уходе за посевами и посадками овощных культур. Пикировка, сроки высадки рассады в грунт, уход за рассадой.

Практические работы. Осенние виды работ (посев, посадка овощных культур, уход за ними). Весенние виды работ (пикировка, посадка рассады в грунт, уход за рассадой).

Урожай овощных культур. Общие сведения о сроках и способах сбора урожая овощных культур, выращиваемых в регионе (в условиях открытого и защищенного грунта), условиях сбора урожая. Инструменты и приспособления. Правила закладки на хранение овощных культур разных видов и сортов. Процесс сбора урожая (без применения сельскохозяйственной техники). Правила безопасного поведения при выполнении работ.

Практические работы. Осенняя уборка урожая овощных культур, подготовка и закладка на хранение. Весенняя уборка урожая овощных культур (ранних овощных (редис) и зеленных культур (укроп, петрушка, салаты, лук)).

Ознакомление с профессией овощевода и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о роли овощных культур в жизни человека; разнообразии овощных культур, сортах, выращиваемых в регионе; севообороте, сроках, способах и условиях сбора урожая овощных культур; инструментах и приспособлениях; правилах закладки на хранение овощных культур;

на уровне понимания: сущность понятий: «овощные культуры», «севооборот», «посадочный материал», «открытый и защищенный грунт»; виды подготовки почвы; способы семенного размножения растений; сроки посева семян на рассаду.

Учащиеся должны уметь:

выполнять осеннюю (весеннюю) обработку почвы, подготовку семян и посадочного материала, осенние виды работ (уход за посевами и посадками), весенние виды работ (пикировка, посадка рассады в грунт, уход за рассадой);

проводить осеннюю (весеннюю) уборку урожая овощных культур.

Учащиеся должны владеть:

приемами ухода за растениями;

умениями соблюдать правила безопасного поведения на учебно-опытном участке;

приемами осуществления самоконтроля качества выполненной работы;

навыками нахождения необходимой информации в различных источниках.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ для V–VII классов

Вышивка

Украшающие швы

Вышивание как вид декоративно-прикладного искусства. Виды вышивания. Особенности белорусской народной вышивки.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Выбор рисунка для вышивки. Способы перевода рисунка на ткань.

Виды украшающих швов. Технология их выполнения. Способы закрепления нити в начале и конце вышивания. Требования к качеству вышивки.

Окончательная обработка и оформление изделия.

Практические работы. Выполнение образцов украшающих швов. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, вышитая миниатюра и др.

Счетные швы

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Счетные швы в белорусской народной вышивке.

Набор. Техника выполнения вертикальных и горизонтальных наборов. Способы поворота вышивальной нити в конце каждого ряда. Требования к качеству вышивки.

Счетная гладь. Способы выполнения: односторонняя, двусторонняя. Техника выполнения. Требования к качеству вышивки.

Разновидности шва «крест». Технология вышивания простого креста рядами по горизонтали, вертикали и диагонали. Требования к оформлению лицевой и изнаночной сторон. Требования к качеству вышивки.

Окончательная обработка и оформление изделия.

Практические работы. Упражнения в выполнении счетных швов. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, вышитая миниатюра и др.

Гладь

Виды свободного вышивания.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Гладь. Классификация глади по способу выполнения, форме элементов, цвету. Технологические особенности выполнения. Способы закрепления нити на ткани. Требования к качеству вышивки.

Выбор рисунков для вышивки. Способы перевода рисунка на ткань.

Окончательная обработка и оформление изделия.

Практические работы. Упражнения в вышивке гладью. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, вышитая миниатюра и др.

Сквозное вышивание

Виды сквозного вышивания. Строчевое вышивание. Понятие о мережке. Виды мережек. Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Технология и последовательность выполнения мережки. Требования к качеству работы.

Окончательная обработка и оформление изделия.

Практические работы. Упражнения в выполнении мережек. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка и др.

Аппликация из ткани

Аппликация. Виды аппликаций. Применение аппликации из ткани.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Технология выполнения аппликации. Способы закрепления аппликации. Оформление работы. Требования к качеству работы.

Практические работы. Упражнения в выполнении мотивов. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, панно и др.

Вязание крючком

Вязание крючком как вид декоративно-прикладного искусства. Ассортимент изделий.

Инструменты, приспособления и материалы для работы. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Подбор крючка и пряжи. Начальная петля, цепочка. Основные виды петель, их условное обозначение. Структура петли. Способы вывязывания петли. Требования к качеству работы.

Приемы вязания полотна. Виды кругового вязания. Раппорт узора. Построение и чтение схем для вязания. Окончательная обработка вязаного изделия.

Практические работы. Выполнение образцов. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, прихватка и др.

Вязание на спицах

Вязание на спицах. Виды и способы вязания спицами. Ассортимент изделий.

Инструменты, приспособления и материалы для работы. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Подбор спиц и пряжи. Подготовка к вязанию пряжи, бывшей в употреблении.

Набор петель начального ряда. Основные виды петель. Схема строения петли. Способы вывязывания петель. Понятие о кромочных петлях. Виды кромки. Закрепление петель.

Способы прибавления и убавления петель при вязании спицами. Технология вязания пятью спицами.

Требования к качеству работы.

Схема вязаного полотна. Расчет плотности вязания и количества петель начального ряда.

Окончательная отделка и оформление изделий.

Практические работы. Выполнение образцов. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: шарф, головная повязка, носки, шапочка и др.

Лоскутная техника (пэчворк)

Пэчворк. Ассортимент изделий.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Композиция из геометрических элементов. Гармоничные сочетания тканей по фактуре, цвету.

Технология выполнения изделия. Машинный способ соединения лоскутов. Требования к качеству работы.

Окончательная отделка и оформление изделий.

Практические работы. Выполнение элемента узора. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: прихватка, салфетка и др.

Бисероплетение

Бисерное рукоделие. Основные виды низания. Ассортимент изделий. Материалы и инструменты для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Техника низания однорядных и многорядных цепочек в одну и несколько нитей. Схемы низания.

Отделка изделий. Требования к качеству работы.

Практические работы. Освоение приемов низания. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: украшения из бисера.

Работа с соломкой

Аппликация из соломки

Аппликация из соломки как вид декоративно-прикладного искусства. Классификация аппликаций из соломки.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Виды соломы, применяемой в аппликации. Свойства соломы. Виды фона для аппликации. Клеи, применяемые в аппликации. Обработка элементов композиции: тонирование, придание объемной формы.

Технология выполнения аппликации из соломки. Окончательная отделка композиции. Требования к качеству работы.

Практические работы. Подготовка соломенных лент. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: декоративное панно и др.

Соломоплетение

Соломоплетение как один из древнейших видов народных ремесел.

Виды плетения. Плоское и объемное плетение. Основные виды плоских и объемных плетенок.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Заготовка и первичная обработка соломы. Подготовка соломки к плетению.

Технология соломоплетения. Способы наращивания соломин. Отделка готовых плетенок. Требования к качеству работы.

Практические работы. Освоение приемов плетения. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: сувениры из соломки.

Ткачество

Ткачество как один из древнейших видов народных ремесел.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Понятие о процессе ткачества. Основа и уток. Требования, предъявляемые к нитям основы и утка.

Подготовка нитей основы и утка к ткачеству. Расчет основы. Натягивание основы на раму. Способы наматывания нитей утка. Приемы ткачества.

Технология выполнения работы. Требования к качеству работы.

Практические работы. Освоение приемов ткачества. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: пояс, головная повязка и др.

Ниточный дизайн (изонить)

Ниточный дизайн как вид художественной деятельности.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Особенности разработки композиции для изонити.

Выполнение элементов на основе прямых линий, углов, дуг, окружностей. Разметка основы. Подготовка фона.

Технология выполнения работы. Оформление работы. Требования к качеству работы.

Практические работы. Упражнения в выполнении мотивов. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: открытка, закладка, панно и др.

Роспись по ткани

Роспись по ткани как вид декоративно-прикладного искусства. Виды росписи ткани: холодный и горячий батик, трафаретная, свободная и узелковая роспись.

Узелковая роспись.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Подбор красителя для ткани с учетом ее волокнистого состава.
Технология выполнения узелковой росписи. Способы закрепления красок.
Оформление работы. Требования к качеству работы.
Практические работы. Выполнение образцов в технике узелковой росписи.
Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: шарф, салфетка и др.

Валяние
Валяние из шерсти как техника рукоделия. Виды валяния.
Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.
Сухое валяние. Виды игл для фильцевания. Сухое валяние при помощи шаблона.
Мокрое валяние. Разнообразие химических веществ, применяемых для валяния, техника безопасности при их применении. Принцип сваливаемости шерстяных волокон. Основные виды раскладки шерсти: перпендикулярная и радиальная. Способы сваливания полотна. Придание формы сваливаемому изделию.
Практические работы. Освоение приемов валяния. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: брошь, игрушка и др.

Декупаж

История возникновения и развития техники декупаж.
Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.
Особенности выполнения на различных поверхностях.
Практические работы. Освоение приемов выполнения декупажа. Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: изделия в технике декупажа.

ЗАТВЕРДЖАНА

Постанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца»
для VII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. Асноўнай мэтай вучэбнага прадмета «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» з'яўляецца фарміраванне асноў кампетэнтнасці вучняў у розных сферах працоўнай, гаспадарча-бытавой, канструктарска-тэхналагічнай дзейнасці, тэхнічнай і мастацкай творчасці, якая спрыяе сацыялізацыі асобы ў сучасных сацыяльна-эканамічных умовах.

2. Дасягненне гэтай мэты прадугледжвае рашэнне вучэбных, развіцёвых і выхаваўчых задач:

фарміраванне ведаў, уменняў і навыкаў у працэсе выканання розных відаў вучэбна-пазнавальнай і працоўнай дзейнасці (тэхналагічных аперацый) па апрацоўцы матэрыялаў, тэхнічнай і мастацкай творчасці, рамонтных работ у быццё;

фарміраванне асноў графічнай і тэхналагічнай пісьменнасці, уменняў эканомна выкарыстоўваць матэрыялы і выконваць правілы бяспечных паводзін;

фарміраванне гатоўнасці вучняў да прафесійнага самавызначэння;

развіццё пазнавальных інтарэсаў, канструктарска-тэхналагічных і творчых здольнасцей, тэхнічнага і мастацкага мыслення, камунікатыўных і арганізатарскіх уменняў у працэсе выканання розных відаў працоўнай дзейнасці;

выхаванне працавітасці, культуры працы, калектывізму, ініцыятыўнасці і самастойнасці, эстэтычнага густу, культуры паводзін і адносін, павагі да майстэрства; далучэнне да культурных нацыянальных каштоўнасцей і традыцый.

3. Змест вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» (далей – вучэбная праграма) рэалізуецца ў працэсе тэарэтычнага і практычнага навучання. Практычнае навучанне ажыццяўляецца ў працэсе выканання вучнямі практычных работ.

Навучанне вучэбнаму прадмету «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі грунтуецца на наступных метадалагічных падыходах: сістэмна-дзейнасным, асяроддзевым, асобасна арыентаваным, культуралагічным, кампетэнтнасным.

4. Да асноўных відаў кампетэнцый, што фарміруюцца ў працэсе працоўнага навучання вучняў, адносяцца асобасныя, метапрадметныя і прадметныя кампетэнцыі:

4.1. асобасныя кампетэнцыі арыентаваны на гатоўнасць і здольнасць вучняў да самаразвіцця. Да асобасных кампетэнцый адносяцца:

каштоўнасна-сэнсавыя – здольнасці да каштоўнаснага і эмацыянальна-валявога ажыццяўлення дзейнасці; здольнасці прымаць веды як каштоўнасці, умець гарманічна адаптавацца ў сучасным свеце, выбіраць каштоўнасныя, мэтавыя і сэнсавыя ўстаноўкі для сваіх дзеянняў, самастойна выяўляць супярэчнасці і прымаць рашэнні;

рэфлексійна-ацэначныя – здольнасці ўсведамлення ўласных індывідуальна-асобасных асаблівасцей, свайго псіхічнага стану; здольнасць ажыццяўляць суб'ектыўны самакантроль і самаацэнку, гатоўнасць да самаўдасканалення і самаразвіцця;

камунікатыўныя – здольнасці да арганізацыі і прадуктыўнага супрацоўніцтва ў калектыўнай дзейнасці, здольнасці дапускаць магчымасць існавання ў людзей розных пунктаў гледжання, улічваць іх і імкнуцца да каардынацыі розных пазіцый у супрацоўніцтве, выкарыстоўваць маўленне для рэгуляцыі сваіх дзеянняў, дамаўляцца і прыходзіць да агульнага рашэння ў сумеснай дзейнасці, адэкватна выкарыстоўваць маўленчыя сродкі для вырашэння розных камунікатыўных, арганізацыйных і практычных задач;

4.2. метапрадметныя кампетэнцыі накіраваны на авалоданне вучнямі ўніверсальнымі вучэбнымі дзеяннямі (рэгулятыўнымі, інфармацыйнымі, пазнавальнымі), якія складаюць аснову ўмення вучыцца. Да метапрадметных кампетэнцый адносяцца:

рэгулятыўныя – здольнасці прымаць вучэбную задачу, ставіць мэты ў вучэбна-тэхналагічнай і творчай дзейнасці, планаваць свае дзеянні ў адпаведнасці з пастаўленымі задачамі і ўмовамі іх рэалізацыі, ажыццяўляць прамежкавы і выніковы кантроль, ацэнку вучэбных дзеянняў у адпаведнасці з пастаўленымі задачамі і ўмовамі іх выканання, адэкватна ўспрымаць ацэнку настаўніка, выконваць вучэбныя дзеянні ў тэарэтычнай і практычнай дзейнасці;

інфармацыйныя – здольнасці ажыццяўляць пошук, апрацоўку, захоўванне і перадачу неабходнай інфармацыі ў адпаведнасці з узроўнем і складанасцю вырашэння задач, ствараць уласны інфармацыйны прадукт, прадстаўляць інфармацыю ў разнастайнай форме (таблічнай, графічнай, схематычнай і інш.) для вырашэння задач, фармуляваць адказы ў вуснай і пісьмовай форме, арыентавацца на разнастайнасць спосабаў вырашэння задач, вылучаць істотную інфармацыю з тэкстаў розных відаў;

пазнавальныя – здольнасці ажыццяўляць вучэбна-пазнавальную дзейнасць, аналізаваць прадметы з вылучэннем істотных і неістотных характарыстык і элементаў, праводзіць параўнанне па зададзеных крытэрыях, будаваць развагі пра вырабы, іх будову, уласцівасці і сувязі, падагульняць, выяўляць аналогіі, выконваць праектную дзейнасць;

4.3. прадметныя кампетэнцыі фарміруюцца ў працэсе засваення вучнямі тэарэтычных ведаў, практычных уменняў і навыкаў у розных відах вучэбна-пазнавальнай, працоўнай, гаспадарча-бытавой дзейнасці, у працэсе вывучэння асноў матэрыялазнаўства, выканання тэхналагічных аперацый па апрацоўцы матэрыялаў, тэхнічнай і мастацкай творчасці, рамонтных работ у быце (рацыянальнае выкарыстанне вучэбнай і дадатковай тэхнічнай і тэхналагічнай інфармацыі для праектавання і стварэння аб'ектаў працы; ацэнка ўласцівасцей матэрыялаў і галін іх прымянення; арыентацыя ў наяўных тэхнічных сродках і тэхналогіях стварэння аб'ектаў працы; распазнаванне ведаў, прызначэння матэрыялаў, інструментаў і абсталявання; планаванне тэхналагічнага працэсу; падбор матэрыялаў з улікам характару аб'екта працы і тэхналогіі; падбор інструментаў і абсталявання з улікам патрабаванняў тэхналогіі; праектаванне паслядоўнасці тэхналагічных аперацый і складанне тэхналагічнай дакументацыі; выкананне тэхналагічных аперацый з захаваннем устаноўленых норм, правіл бяспечных паводзін і інш.).

5. Змест вучэбнага прадмета «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» прадстаўлены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі:

інварыянтны кампанент уключае наступныя раздзелы: «Апрацоўка драўніны», «Апрацоўка металаў», «Рамонтныя работы ў быце». Змест інварыянтнага кампанента накіраваны на паслядоўнае авалоданне вучнямі асобнымі тэхналагічнымі аперацыямі па ручной і механічнай апрацоўцы драўніны і металаў, а таксама рамонтнымі работамі ў быце;

варыятыўны кампанент змяшчае тэмы, якія адлюстроўваюць розныя віды тэхнічнай і мастацкай творчасці вучняў. Настаўніку даецца магчымасць самастойна вызначыць від творчасці (адзін або некалькі) у кожным класе або выбраць скразнюю тэму з V па IX клас. Акрамя пералічаных у вучэбнай праграме ведаў тэхнічнай і мастацкай творчасці, настаўнік можа выбраць іншы (не названы ў спісе) від творчасці, з улікам узроставых асаблівасцей і жаданняў вучняў, стану матэрыяльна-тэхнічнай базы, рэгіянальных і мясцовых умоў, асаблівасцей і традыцый.

Змест вучэбнай праграмы прадугледжвае азнаямленне вучняў з абсталяваннем вучэбных майстэрняў і арганізацыяй вучэбных месцаў для ручной і механічнай апрацоўкі канструкцыйных матэрыялаў, правіламі бяспечных паводзін; вывучэнне ведаў і асноўных уласцівасцей выкарыстоўваемых матэрыялаў, іх эканомнае выкарыстанне; вывучэнне ведаў інструментаў і прыстасаванняў, бяспечных метадаў і прыёмаў іх выкарыстання; раскрыццё зместу, паслядоўнасці і прыёмаў выканання тэхналагічных аперацый; вывучэнне розных ведаў рамонтных работ у быце і авалоданне прыёмамі іх выканання; вывучэнне ведаў тэхнічнай і мастацкай творчасці; азнаямленне з тэхналагічным працэсам; чытанне і афармленне графічнай і тэхналагічнай дакументацыі.

Пасля кожнага раздзела вучэбнай праграмы вызначаны асноўныя патрабаванні да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў, якія ўтрымліваюць пералік ведаў (на ўзроўні ўяўлення і разумення), уменняў і навыкаў, што падлягаюць кантролю ў працэсе навучання на занятках тэхнічнай працы.

6. У працэсе працоўнага навучання настаўніку неабходна выкарыстоўваць міжпрадметныя сувязі з такімі вучэбнымі прадметамі, як «Фізіка», «Біялогія», «Хімія», «Матэматыка», «Інфарматыка», якія актывізуюць пазнавальную дзейнасць вучняў, развіваюць іх мысленне і памяць пры пераносе і падагульненні ведаў з розных вучэбных прадметаў.

Фарміраванне тэарэтычных звестак праводзіцца ў працэсе вывучэння новага матэрыялу і пры інструктаванні вучняў да выканання імі практычных заданняў. Усе віды вучэбных заняткаў па тэхнічнай працыносяць практыка-арыентаваны характар. Вучэбнай праграмай прадугледжаны практычныя работы, а таксама прыкладны пералік вырабаў як для індывідуальных, так і для групавых практычных работ. Пералік вырабаў можа змяняцца і дапаўняцца настаўнікам з улікам жаданняў і магчымасцей вучняў, стану матэрыяльна-тэхнічнай базы. Выбар вырабаў павінен забяспечваць магчымасць

дынамічнага развіцця фарміруемых уменняў вучняў і забяспечваць магчымасць дасягнення ўстаноўленых вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў (кампетэнцый).

Практычныя ўменні і навыкі, атрыманыя на ўроках працоўнага навучання, рэкамендуецца развіваць на факультатыўных занятках і ў гуртках па адпаведных праграмах.

У вучэбнай праграме для кожнага класа настаўнік мае права змяніць паслядоўнасць вывучэння раздзелаў і тэм пры ўмове захавання цэласнасці сістэмы падрыхтоўкі вучняў, не парушаючы пры гэтым логікі вывучэння курса ў цэлым.

З мэтай павышэння эфектыўнасці правядзення вучэбных заняткаў па тэхнічнай працы настаўнік можа выкарыстоўваць па сваім меркаванні да 15 % вучэбнага часу з улікам мясцовых умоў і наяўнасці матэрыяльна-тэхнічнай базы майстэрні.

Асабліваю ўвагу ў працэсе працоўнага навучання варта звяртаць на выкананне вучнямі правіл бяспечных паводзін пры выкананні работ, правіл пажарнай бяспекі і гігіенічных патрабаванняў ва ўмовах працы ў майстэрнях. У адпаведнасці з гігіенічнымі патрабаваннямі, з захаваннем тэхнікі бяспекі, а таксама з мэтай засцярогі адзення дзелавага стылю ад забруджвання і пашкоджання мэтазгодна прадугледзець для ўрокаў працоўнага навучання наяўнасць у вучняў і настаўніка зручнага і функцыянальнага спецыяльнага адзення (халат, куртка, кашуля, фартух, нарукаўнікі і інш.). Практычныя работы, якія прадугледжваюць выкарыстанне вучэбнага станочнага абсталявання, павінны выконвацца з абавязковым кантролем з боку настаўніка тэхнічнай працы.

7. На вучэбных занятках рэкамендуецца выкарыстоўваць разнастайныя метады навучання і выхавання: расказ, гутарка, самастойная работа, наглядныя метады, выкананне практычных работ і інш. З мэтай актывізацыі пазнавальнай дзейнасці вучняў выкарыстоўваюцца метады праблемнага навучання, інтэрактыўныя, эўрыстычныя, гульнявыя метады, метады праектаў і інш.

Мэтазгодна спалучаць франтальныя, групавыя, парныя і індывідуальныя формы навучання, выкарыстоўваць такія віды ўрокаў, як урок-даследаванне, урок-практыкум, урок-экскурсія, урок-гульня, інтэграваны ўрок і інш.

Выбар форм і метадаў навучання і выхавання вызначаецца настаўнікам самастойна на аснове мэт і задач вывучэння пэўнай тэмы, сфармуляваных у вучэбнай праграме патрабаванняў да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў з улікам іх узроставага і індывідуальных асаблівасцей.

8. Кантроль вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў праводзіцца ў форме вуснага апытання вучняў, выканання імі самастойных практычных работ, тэставых заданняў, тэхналагічных аперацый, творчых праектаў, выканання вырабаў, распрацоўкі графічнай і тэхналагічнай дакументацыі. З улікам працэсуальнага і выніковага аспектаў дзейнасці вучняў ацэнка практычных работ павінна ажыццяўляцца па наступных крытэрыях: арганізацыя вучэбнага месца; выкананне правіл бяспечных паводзін; рацыянальнасць прымянення інструментаў, прыстасаванняў і абсталявання; правільнасць выканання тэхналагічных аперацый; узровень самастойнасці і творчы падыход у працэсе выканання практычнай работы; час, затрачаны на выкананне практычнай работы; адпаведнасць вырабу (загатоўкі) чарцяжу.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

ТЭМАТЫЧНЫ ПЛАН

Кампаненты, раздзелы і тэмы		Колькасць гадзін
ІНВАРЫАНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ		
I	Апрацоўка драўніны	28*/14**
II	Апрацоўка металаў	24/12
III	Рамонтныя работы ў быце	4/2

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМΠΑНЕНТ***		
	Тэхнічная творчасць:	
1	Пачатковае мадэліраванне	
2	Аўтамадэліраванне	
3	Авіямадэліраванне	
4	Суднамадэліраванне	
5	Канструяванне і інш.	
	Мастацкая апрацоўка матэрыялаў:	
6	Выпальванне па драўніне	
7	Аплікацыя з саломкі	
8	Пляценне з саломкі	
9	Аплікацыя і пляценне з бяросты	
10	Прапільная разьба па драўніне	
11	Контурная разьба па драўніне	
12	Геаметрычная разьба па драўніне	
13	Драўляная мазаіка (інтарсія)	
14	Лясная скульптура і інш.	
Рэзерв часу		2/1
Усяго		70/35

* Колькасць гадзін для вывучэння раздзелаў (тэм) у школах.

** Колькасць гадзін для вывучэння раздзелаў (тэм) у гімназіях.

*** Паслядоўнасць і выбар колькасці тэм на вывучэнне раздзелаў варыятыўнай часткі ў кожным класе ажыццяўляецца настаўнікам самастойна на падставе пажаданняў вучняў, рэгіянальных асаблівасцей і традыцый.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНЕНТ

І. Апрацоўка драўніны (28/14 гадзін)

Будова драўніны. Агульныя звесткі пра будову драўніны на папярочным разрэзе ствала дрэва.

Практычная работа. Вывучэнне будовы драўніны на папярочным разрэзе ствала дрэва.

Паняцце пра ліставыя драўняныя матэрыялы. Агульныя звесткі пра ліставыя драўняныя матэрыялы. Віды ліставых драўняных матэрыялаў, іх атрыманне, уласцівасці і прымяненне.

Практычная работа. Вывучэнне ліставых драўняных матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя. Агульныя звесткі пра зборачны чарцёж вырабу. Паняцце пра спецыфікацыю. Правілы чытання зборачнага чарцяжа. Складанне і афармленне тэхналагічнай карты (вучэбнай) на выкананне вырабу.

Практычныя работы. Чытанне зборачнага чарцяжа. Распрацоўка тэхналагічнай карты (вучэбнай) на выкананне вырабу з драўніны.

Пілаванне загатоўак з драўніны. Агульныя звесткі пра пілаванне драўніны ўздоўж валокнаў. Інструменты і прыстасаванні для пілавання ўздоўж валокнаў. Прыёмы пілавання драўніны ўздоўж валокнаў. Якасць выканання пілавання. Правілы бяспечных паводзін пры пілаванні драўніны.

Практычная работа. Пілаванне загатоўак з драўніны ўздоўж валокнаў.

Сталярныя злучэнні. Агульныя звесткі пра сталярныя злучэнні. Злучэнне брускоў на палову таўшчыні бруска: па даўжыні, пад рознымі вугламі. Інструменты і прыстасаванні. Прыёмы злучэння (запілоўванне, зборка з падгонкай). Якасць выканання злучэння дэталяў. Правілы бяспечных паводзін.

Практычная работа. Злучэнне дэталяў на палову таўшчыні бруска.

Свідраванне драўніны (механічнае). Агульныя звесткі пра механічнае свідраванне драўніны. Агульныя звесткі пра машыну і механізм. Прызначэнне і ўстройства настольнага свідравальнага станка. Настройка свідравальнага станка і прыёмы кіравання ім. Свідраванне адтулін на свідравальным станку. Прыстасаванні для свідравання. Якасць выканання свідравання. Правілы бяспечных паводзін падчас работы на свідравальным станку.

Практычныя работы. Вывучэнне ўстройства настольнага свідравальнага станка. Свідраванне драўніны на свідравальным станку.

Аддзелка вырабаў з драўніны. Агульныя звесткі пра непразрыстую аддзелку вырабаў з драўніны. Віды аддзелкі, матэрыялы, інструменты і прыстасаванні. Падрыхтоўка паверхні да непразрыстай аддзелкі (шпакляванне, грунтаванне). Прыёмы выканання аддзелкі. Якасць выканання аддзелкі. Правілы бяспечных паводзін у працэсе аддзелкі драўніны.

Практычная работа. Непразрыстая аддзелка паверхні вырабу.

Азнаямленне з прафесіямі свідравальшчыка, цесляра і інш.

Прыкладны пералік вырабаў: паліцы і падстаўкі, рамкі для фатаграфій, шкатулкі, каробачкі, скрыні, стульчыкі, цацкі, макеты і мадэлі; дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра будову драўніны, ліставыя драўняныя матэрыялы; зборачны чарцёж; пілаванне драўніны ўздоўж валокнаў; стальярныя злучэнні; механічнае свідраванне драўніны; непразрыстую аддзелку вырабаў з драўніны;

на ўзроўні разумення: будову драўніны на папярочным разрэзе ствала дрэва; віды і ўласцівасці ліставых драўняных матэрыялаў; звесткі пра спецыфікацыю; правілы чытання зборачнага чарцяжа, афармлення тэхналагічнай карты (вучэбнай) на выкананне вырабу; прыёмы і правілы пілавання драўніны ўздоўж валокнаў, злучэння брускоў на палову таўшчыні бруска, свідравання, непразрыстай аддзелкі вырабаў; прызначэнне і ўстройства свідравальнага станка; віды непразрыстай аддзелкі драўніны.

Вучні павінны ўмець:

вызначаць асноўныя часткі драўніны на папярочным разрэзе ствала дрэва;

распазнаваць віды ліставых драўняных матэрыялаў, падбіраць ліставыя драўняныя матэрыялы ў залежнасці ад прызначэння вырабу;

чытаць зборачны чарцёж;

распрацоўваць тэхналагічную карту (вучэбную) на выкананне вырабу;

выбіраць загатоўку з піламатэрыялаў і ліставых драўняных матэрыялаў з прыпускам на апрацоўку;

выконваць пілаванне драўніны ўздоўж валокнаў, злучэнне брускоў на палову таўшчыні бруска, свідраванне адтулін на свідравальным станку, непразрыстую аддзелку вырабаў;

кантраляваць якасць выканання тэхналагічных аперацый;

карыстацца абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі пры выкананні тэхналагічных аперацый.

Вучні павінны валодаць:

прыёмамі арганізацыі вучэбнага месца, бяспечнымі прыёмамі працы з абсталяваннем, інструментамі, прыстасаваннямі і матэрыяламі пры выкананні тэхналагічных аперацый;

прыёмамі пілавання драўніны ўздоўж валокнаў, свідравання драўніны на свідравальным станку, зборкі, аддзелкі гатовага вырабу.

II. Апрацоўка металаў (24/12 гадзін)

Паняцце пра металы і сплавы. Агульныя звесткі пра металы і сплавы. Віды чорных і каляровых металаў і сплаваў, іх характарыстыка і галіна прымянення. Фізічныя і механічныя ўласцівасці металаў і сплаваў.

Практычная работа. Вывучэнне ўласцівасцей металаў і сплаваў.

Кантрольна-вымяральныя інструменты. Агульныя звесткі пра кантрольна-вымяральныя інструменты. Прызначэнне і ўстройства штангенцыркуля. Вымярэнне штангенцыркулем.

Практычныя работы. Вывучэнне ўстройства штангенцыркуля. Вымярэнне дэталяў штангенцыркулем.

Разметка заготовак з тонкаліставага металу. Агульныя звесткі пра разметку тонкаліставага металу. Разметка пры дапамозе кернера, разметачнага цыркуля. Прыёмы разметкі. Якасць выканання разметкі. Правілы бяспечных паводзін пры разметцы.

Практычная работа. Разметка заготовак з тонкаліставага металу.

Рубка металаў. Паняцце пра рубку металаў. Інструменты і прыстасаванні для рубкі. Прыёмы рубкі: на пліце, у цісках. Якасць выканання рубкі. Правілы бяспечных паводзін пры рубцы металаў.

Практычная работа. Рубка металаў.

Апілоўванне металаў. Паняцце пра апілоўванне металаў. Віды напільнікаў. Прыёмы апілоўвання. Якасць выканання апілоўвання. Правілы бяспечных паводзін пры апілоўванні металаў.

Практычныя работы. Вызначэнне відаў напільнікаў. Апілоўванне заготовак з металаў.

Свідраванне металаў. Агульныя звесткі пра свідраванне металаў. Абсталяванне, інструменты і прыстасаванні. Прыёмы свідравання. Зенкаванне адтулін, прыёмы зенкавання. Якасць выканання свідравання. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце на свідравальным станку.

Практычныя работы. Свідраванне адтулін на свідравальным станку. Зенкаванне адтулін.

Аддзелка металаў. Агульныя звесткі пра аддзелку металаў, віды аддзелкі. Падрыхтоўка паверхні дэталяў да аддзелкі. Прыёмы аддзелкі. Якасць выканання аддзелкі. Правілы бяспечных паводзін пры аддзелцы вырабаў з металаў.

Практычная работа. Аддзелка паверхні вырабаў з металаў.

Азнаямленне з прафесіяй слесара-інструментальшчыка і інш.

Прыкладны пералік вырабаў: ручкі для шафак і скрынь; інструменты для сельскагаспадарчых работ, вушкі навясных, кручкі гаспадарчыя, макеты і мадэлі; дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра металы і сплавы; разметку тонкаліставага металу, кантрольна-вымяральныя інструменты, свідраванне металаў; аддзелку, яе віды;

на ўзроўні разумення: віды чорных і каляровых металаў і сплаваў, іх фізічныя і механічныя ўласцівасці; прыёмы і правілы разметкі пры дапамозе кернера і разметачнага цыркуля; прызначэнне і ўстройства штангенцыркуля, прыёмы вымярэння штангенцыркулем; паняцце пра рубку металаў, апілоўванне; віды напільнікаў; прыёмы рубкі, апілоўвання, свідравання і зенкавання, аддзелкі металаў.

Вучні павінны ўмець:
распазнаваць чорныя і каляровыя металы і сплавы;
улічваць уласцівасці металаў і сплаваў у залежнасці ад прызначэння выконваемага вырабу;
выконваць разметку загатоўкі пры дапамозе кернера і разметачнага цыркуля, вымярэнне загатоўкі штангенцыркулем, рубку, апілоўванне, свідраванне і аздабленне металаў;
чытаць і афармляць графічную дакументацыю, распрацоўваць тэхналагічныя карты (вучэбныя) на выкананне вырабаў з тонкаліставага металу;
кантраляваць якасць выканання тэхналагічных аперацый;
карыстацца інструментамі, прыстасаваннямі і вучэбным абсталяваннем для ручной і механічнай апрацоўкі тонкаліставага металу.
Вучні павінны валодаць:
прыёмамі арганізацыі вучэбнага месца, бяспечнымі прыёмамі працы з абсталяваннем, інструментамі, прыстасаваннямі і матэрыяламі пры выкананні тэхналагічных аперацый;
прыёмамі выканання разметкі, рубкі металаў, апілоўвання, свідравання і аздаблення металаў.

III. Ремонтныя работы ў быцц (4/2 гадзіны)

Мэблевая фурнітура, віды і прызначэнне. Агульныя звесткі пра віды, назначэнне і няспраўнасці мэблевай фурнітуры. Ремонт мэблевай фурнітуры ў быцц: замена і рэгуляванне накладных завес, магнітных зашчапак, замкоў, ручак і інш. Матэрыялы, інструменты, прыстасаванні, абсталяванне для рамонту мэблевай фурнітуры. Якасць выканання найпрасцейшага рамонту мэблевай фурнітуры ў быцц. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з інструментамі і прыстасаваннямі.

Практычная работа. Найпрасцейшы рамонт мэблевай фурнітуры ў быцц.

Мацаванне насценных прадметаў. Агульныя звесткі пра спосабы мацавання прадметаў у інтэр'еры; матэрыялы сцен, віды крапежных вырабаў (шрубы, самарэзы, дзюбелі, анкерныя балты і інш.). Інструменты і прыстасаванні для мацавання насценных прадметаў. Прыёмы мацавання на сцяне лёгкіх і цяжкіх прадметаў.

Практычная работа. Мацаванне на сцяне лёгкіх прадметаў (стэндаў, паліц, рамак для фатаграфій і інш.).

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:
на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра віды, назначэнне і няспраўнасці мэблевай фурнітуры; спосабы мацавання прадметаў у інтэр'еры; матэрыялы сцен, віды крапежных вырабаў;
на ўзроўні разумення: спосабы рамонту мэблевай фурнітуры; прыёмы мацавання насценных прадметаў.
Вучні павінны ўмець:
выконваць найпрасцейшы рамонт мэблевай фурнітуры: замену і рэгуляванне накладных завес, магнітных зашчапак, замкоў, ручак і інш.;
мацаваць насценныя прадметы.
Вучні павінны валодаць:
бяспечнымі прыёмамі працы з абсталяваннем, інструментамі, прыстасаваннямі і матэрыяламі пры выкананні тэхналагічных аперацый.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМΠΑНАЕНТ ДЛЯ V–VII КЛАСАЎ ТЭХНІЧНАЯ ТВОРЧАСЦЬ

Пачатковае мадэліраванне

Мадэліраванне. Мадэль. Віды мадэлей.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выраб простых мадэлей з плоскіх дэталей, з дэталей канструктараў. Чытанне чарцяжоў і тэхнічных рысункаў простых мадэлей з плоскіх дэталей, з дэталей канструктараў. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для пачатковага мадэліравання. Тэхналогія пачатковага мадэліравання з плоскіх дэталей (папера, кардон, піламатэрыялы таўшчынёй да 30 мм, фанера таўшчынёй да 5 мм, мяккі дрот), з дэталей канструктараў. Зборка мадэлей па ўзору, тэхнічнаму рысунку, чарцяжы, слоўнаму апісанню і па ўласнай задуме. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для пачатковага мадэліравання. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Прафесіі, якія звязаны з мадэліраваннем.

Практычная работа. Арганізацыя вучэбнага месца для пачатковага мадэліравання. Пачатковае мадэліраванне простых вырабаў з плоскіх дэталей, з дэталей канструктараў.

Прыкладны пералік вырабаў. Простыя вырабы з плоскіх дэталей, з дэталей канструктараў; мадэлі-цацкі; мадэлі-сувеніры; мадэлі парашутаў, планёраў, самалётаў; плоскія паветраныя змеі; контурныя макеты і мадэлі аўтамабіляў, дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

Аўтамадэліраванне

Аўтамадэліраванне. Віды і канструкцыя аўтамадэлей. Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выраб аўтамадэлей. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для аўтамадэліравання. Тэхналогія вырабу асноўных дэталей і зборачных адзінак аўтамадэлей: кузава і хадавой часткі. Аздабленне аўтамадэлей. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для аўтамадэліравання. Якасць мадэляў. Правілы бяспечных паводзін.

Прафесіі, якія звязаны з аўтамадэліраваннем.

Практычныя работы. Выраб кузава мадэлі легкавога аўтамабіля. Выраб хадавой часткі мадэлі легкавога аўтамабіля.

Прыкладны пералік вырабаў. Нескладаныя дзеючыя або нядзеючыя мадэлі; мадэлі-копіі легкавых ці грузавых аўтамабіляў, мадэлі-сувеніры, дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

Авіямадэліраванне

Агульныя звесткі пра лятальныя апараты. Класіфікацыя лятальных апаратаў.

Авіямадэліраванне. Віды і канструкцыя авіямадэлей. Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выраб авіямадэлей. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для авіямадэліравання. Тэхналогія вырабу асноўных дэталей і зборачных адзінак авіямадэлей: фюзеляжу, крыла, кіля, стабілізатара; вінтаматорнай устаноўкі. Апрацоўка авіямадэляў. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для авіямадэліравання. Якасць мадэляў. Правілы бяспечных паводзін.

Прафесіі, якія звязаны з авіямадэліраваннем.

Практычныя работы. Выраб прасцейшай мадэлі планера з паперы. Выраб загатавак асноўных дэталей мадэлі планера. Выраб асноўных дэталей мадэлі планера. Выраб паветранага вінта. Выраб вінтаматорнай устаноўкі мадэлі самалёта з гумавым рухавіком.

Прыкладны пералік вырабаў. Нескладаныя мадэлі планераў; свабодналятаючыя мадэлі самалётаў; настольныя мадэлі-копіі самалётаў; авіямадэлі свабоднай канструкцыі, мадэлі-сувеніры, дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

Суднамадэліраванне

Агульныя звесткі пра судны і караблі. Класіфікацыя суднаў і караблёў.

Суднамадэліраванне. Віды і канструкцыя мадэлей суднаў. Асноўныя ўласцівасці мадэлей суднаў. Галоўныя памеры мадэлі судна.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на вырабмадэляў суднаў. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для суднамадэліравання. Тэхналогія вырабу асноўных дэталей і зборачных адзінак мадэлей судна: корпуса, вінтаматорнай устаноўкі, рулявога механізму, палубнай надстройки. Спосабы вырабу карпусоў з паперы, пенапласту, пап'е-машэ, драўніны. Аздабленне, вырабаванне і рэгуліроўка мадэлей суднаў. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для суднамадэліравання. Якасць мадэлей. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Прафесіі, якія звязаны з суднамадэліраваннем.

Практычныя работы. Азнямленне з відамі мадэляў судна. Азнямленне з асноўнымі ўласцівасцямі мадэлей суднаў. Вызначэнне галоўных памераў мадэлі судна. Выраб корпуса мадэлі лодкі з паперы. Выраб корпуса мадэлі судна з драўніны. Выраб рубкі мадэлі судна з драўніны. Выраб корпуса мадэлі судна з пап'е-машэ. Выраб гумавага рухавіка для мадэлі судна. Выраб і рэгуліроўка прасцейшага грабнага вінта. Выраб простага руля. Выраб рубкі з тонкаліставага металу. Аздабленне корпуса мадэлі судна.

Прыкладны пералік вырабаў. Простыя сілуэтныя мадэлі суднаў (яхта, кацер, падводная лодка і інш.); мадэлі суднаў і караблёў; настольныя мадэлі-копіі суднаў і караблёў; мадэлі паруснікаў, мадэлі суднаў і караблёў з гумавымі рухавікамі; мадэлі суднаў свабоднай канструкцыі з электрарухавікамі, дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

Канструяванне

Канструяванне. Тэхнічнае канструяванне. Канструкцыя вырабу (устройства вырабу, віды злучэнняў дэталей вырабу і г. д.). Канструкцыйныя матэрыялы і іх віды.

Паняцце пра тыпавыя дэталі. Віды тыпавых дэталей. Злучэнні дэталей. Паняцце пра механізм. Віды механізмаў. Паняцце пра машыну. Віды машын. Прынцыпы канструявання. Спосабы канструявання. Паняцце пра тэхніку транспарт. Віды транспарту.

Мастацкае канструяванне. Кампазіцыя вырабу (форма вырабу, віды аздаблення дэталей вырабу і г. д.). Уласцівасці кампазіцыі вырабу: сіметрычнасць і асіметрычнасць (сіметрыя і асіметрыя), статычнасць і дынамічнасць (статыка і дынаміка), прапарцыянальнасць (прапорцыі) і маштабнасць (маштаб), кантраснасць (кантраст) і нюанснасць (нюанс), метрычнасць (метр, метрычны паўтор) і рытмічнасць (рытм, рытмічны паўтор), колеранасць (колера).

Графічная і тэхналагічная дакументацыя для канструявання вырабаў. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для канструявання вырабаў. Тэхналогіі канструявання і выканання вырабаў. Зборка вырабаў па ўзоры, тэхнічным рысунку, чарцяжы, слоўным апісанні і па ўласнай задуме. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для канструявання вырабаў. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Прафесіі, якія звязаны з канструяваннем.

Графічная работа. Чытанне і выкананне эскізаў канструкцый і кампазіцый вырабаў; чарцяжоў і тэхнічных рысункаў вырабаў.

Практычныя работы. Азнямленне з відамі тыпавых дэталей і злучэнняў дэталей. Азнямленне з відамі механізмаў. Азнямленне з відамі машын. Канструяванне вырабаў з плоскіх і аб'ёмных дэталей.

Прыкладны пералік вырабаў. Вырабы з плоскіх і аб'ёмных дэталей (матэрыял: папера, кардон, драўніна, метал), дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

Мастацкая апрацоўка матэрыялаў

Выпальванне па драўніне

Агульныя звесткі пра мастацкую апрацоўку матэрыялаў. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Паняцце пра выпальванне па драўніне. Віды відарысаў: контурнае, святлоценьявое, сілуэтнае. Паняцці: «фон», «контур» і «сілуэт». Спосабы выпальвання: плоскае, глыбокае. Віды штрыхоўкі пры выпальванні: паралельнымі лініямі, перасякальнымі лініямі, неперасякальнымі адрэзкамі, кропкамі.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піламатэрыялаў і фанеры з элементамі выпальвання. Чытанне простых эскізаў на выпальванне па драўніне.

Вучэбнае месца для выпальвання па драўніне. Тэхналогія выпальвання па драўніне: падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, выпальванне па драўніне, шліфаванне і аздабленне паверхні загатоўкі. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для выпальвання па драўніне. Прыбор для выпальвання, яго канструкцыя і прынцып дзеяння. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Прафесіі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Графічная работа. Чытанне простых эскізаў для выпальвання па драўніне.

Практычная работа. Выпальванне па драўніне.

Прыкладны пералік вырабаў. Вырабы, якія выкананы з элементамі выпальвання па драўніне з відарысам кветак, птушак, жывёл, паруснікаў; мастацка аформленыя наборы апрацоўчых дошак для кухні; сувеніры, дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

Аплікацыя з саломкі

Агульныя звесткі пра мастацкую апрацоўку прыродных матэрыялаў. Прыродныя матэрыялы і іх віды. Саломка як прыродны матэрыял. Нарыхтоўка саломы культурных і дзікарослых раслін.

Паняцце пра аплікацыю з саломкі. Віды аплікацыі з саломкі. Падрыхтоўка саламяных стужак. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне простых вырабаў з саломкі. Чытанне простых эскізаў для аплікацыі з саломкі.

Вучэбнае месца для аплікацыі з саломкі. Тэхналогія аплікацыі з саломкі: выбар і падрыхтоўка фону, перавод малюнка на фон, перавод малюнка на паперу, падрыхтоўка саламяных стужак, наклеіванне саламяных стужак на паперу, сушка саламяных стужак, выразванне дэталей малюнка з саламяных стужак, наклеіванне дэталей малюнка на фон, сушка, аздабленне. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для аплікацыі з саломкі. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Прафесіі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Графічная работа. Чытанне простых эскізаў для аплікацыі з саломкі.

Практычныя работы. Выбар заготовак з саломы з прыпускам на апрацоўку. Падрыхтоўка саламяных стужак і палатна. Аздабленне саламяных стужак. Выкананне аплікацыі з саломкі.

Прыкладны пералік вырабаў. Вырабы з элементамі аплікацыі з саломкі і з відарысам раслін, жывёл або птушак; пано, шкатулкі, дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

Пляценне з саломкі

Паняцце пра пляценне з саломкі. Падрыхтоўка саламяных стужак. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з саломкі. Чытанне і выкананне простых эскізаў з элементамі пляцення з саломкі.

Вучэбнае месца для пляцення з саломкі. Тэхналогія пляцення з саломкі: падрыхтоўка саломкі да пляцення, пляценне саламяных «павукоў»; выраб плоскіх пляцёнак; сушка,

аздабленне. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для пляцення з саломкі. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Прафесіі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Падрыхтоўка саломкі і саламяных стужакда пляцення. Пляценне плоскай пляцёнкі «касічкі». Пляценне плоскай пляцёнкі «зубаткі». Выраб саламяных «павукоў».

Прыкладны пералік вырабаў. Вырабы з элементамі пляцення з саломкі: саламяныя «павукі»; сурвэткі, шкатулкі, кошыкі, вазы, рамкі для фатаграфій, дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

Аплікацыя і пляценне з бяросты

Агульныя звесткі пра мастацкую апрацоўку бяросты. Бяраста як прыродны матэрыял. Нарыхтоўка бяросты.

Паняцце пра аплікацыю з бяросты. Падрыхтоўка бяросты. Паняцце пра пляценне з бяросты. Падрыхтоўка берасцяных стужак. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў. Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з бяросты.

Вучэбнае месца для аплікацыі з бяросты. Тэхналогія аплікацыі з бяросты: выбар і падрыхтоўка фона, перавод малюнка на фон, перавод малюнка на паперу, падрыхтоўка бяросты, наклеіванне бяросты на паперу, сушка бяросты, выразанне дэталей малюнка з бяросты, наклеіванне дэталей малюнка на фон, сушка, аздабленне. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для аплікацыі з бяросты. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Вучэбнае месца для пляцення з бяросты. Тэхналогія пляцення з бяросты: падрыхтоўка бяросты да пляцення, выраб берасцяных стужак, пляценне з берасцяных стужак. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для пляцення з бяросты. Якасць вырабаў.

Прафесіі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Падрыхтоўка бяросты для аплікацыі. Аплікацыя з бяросты. Падрыхтоўка бяросты да пляцення. Пляценне з берасцяных стужак палатна. Пляценне з берасцяных стужак.

Прыкладны пералік вырабаў. Вырабы з элементамі аплікацыі і пляцення з бяросты: дэкаратыўныя пано розных кампазіцый, дэкаратыўныя вырабы з элементамі пляцення з берасцяных стужак, берасцяныя для захоўвання сыпучых прадуктаў, кошыкі і вазачкі, сувеніры і інш.

Прапільная разьба по драўніне

Паняцце пра прапільную разьбу по драўніне лобзікам. Віды контураў: замкнёны і незамкнёны, знешні і ўнутраны. Плоскія і аб'ёмныя вырабы. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піламатэрыялаў і фанеры з элементамі прапільнай разьбы. Чытанне і выкананне плоскіх эскізаў для прапільнай разьбы по драўніне.

Тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піламатэрыялаў і фанеры з элементамі прапільнай разьбы. Чытанне і распрацоўка простых маршрутных карт на выкананне вырабаў з элементамі прапільнай разьбы по драўніне.

Вучэбнае месца для прапільнай разьбы па драўніне лобзікам. Тэхналогія прапільнай разьбы па драўніне для выканання плоскіх і аб'ёмных вырабаў: падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, выпілоўванне лобзікам па знешнім і ўнутраным контурах прамых і хвалістых ліній, тупых і вострых вуглоў, шліфаванне, аздабленне. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для прапільнай разьбы па драўніне. Ручны і электрычны лобзікі, устройства і прынцып дзеяння. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Прафесіі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Нанясенне малюнка на загатоўку з фанеры. Выпілоўванне ручным і электрычным лобзікамі.

Прыкладны пералік вырабаў. Вырабы з элементамі прапільнай разьбы па драўніне: паліцы, падстаўкі, рамкі для фотакартак; паліцы для кніг, аздабленняў, дыскаў, касет; сувеніры і інш.

Контурная разьба па драўніне

Разьба па драўніне (нож, стамеска). Матэрыял для разьбы па драўніне. Асноўныя прыёмы разьбы па драўніне.

Паняцце пра контурную разьбу па драўніне. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піламатэрыялаў і фанеры з элементамі контурнай разьбы.

Вучэбнае месца для контурнай разьбы па драўніне. Тэхналогія контурнай разьбы па драўніне з простым узорам: падрыхтоўка паверхні загатоўкі для нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, разьба па драўніне нажом-касяком, вугалковай і паўкруглай стамескамі, шліфаванне і аздабленне паверхні загатоўкі. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для контурнай разьбы па драўніне. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Прафесіі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Падрыхтоўка паверхні загатоўкі з драўніны да нанясення малюнка. Выкананне контурнай разьбы па драўніне.

Прыкладны пералік вырабаў. Вырабы з элементамі контурнай разьбы па драўніне: пано, наборы апрацоўчых дошак, дэкаратыўныя вырабы, сувеніры і інш.

Геаметрычная разьба па драўніне

Паняцце пра геаметрычную разьбу па драўніне. Элементы геаметрычнай разьбы: прамалінейныя (двухгранныя, трохгранныя, чатырохгранныя) выемкі; крывалінейныя (двухгранныя, трохгранныя, скабяныя) выемкі. Узоры геаметрычнай разьбы: трохвугольнікі, змейкі, зорчкі, разеткі з прамымі і выгнутымі прамянямі і інш. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піламатэрыялаў з элементамі геаметрычнай разьбы.

Вучэбнае месца для геаметрычнай разьбы па драўніне. Тэхналогія геаметрычнай разьбы па драўніне (прамалінейныя, крывалінейныя выемкі): падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, разьба па драўніне: прамалінейныя (двухгранныя, трохгранныя, чатырохгранныя) выемкі, крывалінейныя (двухгранныя, трохгранныя, скабяныя) выемкі; трохвугольнікі, змейкі, зорчкі, разеткі з прамымі і выгнутымі прамянямі і інш.; шліфаванне і аздабленне паверхні загатоўкі. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для геаметрычнай разьбы па драўніне. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Прафесіі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Падрыхтоўка паверхні загатоўкі з драўніны да нанясення малюнка. Выкананне геаметрычнай разьбы па драўніне (прамалінейныя выемкі). Выкананне геаметрычнай разьбы па драўніне (крывалінейныя выемкі).

Прыкладны пералік вырабаў. Вырабы з элементамі геаметрычнай разьбы: апрацоўчыя дошкі, аздабленне мэблі, шкатулкі, саянкі, сухарніцы, вазы, сувеніры і інш.

Драўняная мазаіка (інтарсія)

Паняцце пра драўняную мазаіку (інтарсію). Віды інтарсіі. Выбар і падрыхтоўка матэрыялаў. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне простых і складаных вырабаў з піламатэрыялаў, ліставых драўняных матэрыялаў з элементамі драўнянай мазаікі (інтарсіі).

Вучэбнае месца для выканання драўнянай мазаікі (інтарсіі). Тэхналогія выканання драўнянай мазаікі (інтарсіі) для выканання простых і складаных вырабаў: падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, выпілоўванне лобзікам, шліфаванне і аздабленне. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для драўнянай мазаікі (інтарсіі). Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Прафесіі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Падрыхтоўка паверхні загатоўкі з драўніны да нанясення малюнка. Выкананне драўнянай мазаікі (інтарсіі) для выканання простых вырабаў.

Прыкладны пералік вырабаў. Простыя і складаныя (шмат дэталяў, розных па памеры, форме і аздабленні) сувеніры вырабы з элементамі драўнянай мазаікі (інтарсіі) і выявамі раслін, жывёл і інш.

Лясная скульптура

Паняцці пра лясную скульптуру і лясную знаходку. Нарыхтоўка і падрыхтоўка да апрацоўкі лясных знаходак. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выраб лясной скульптуры.

Вучэбнае месца для вырабу лясной скульптуры. Тэхналогія вырабу лясной скульптуры. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для вырабу лясной скульптуры. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Прафесіі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы. Выбар і падрыхтоўка матэрыялу (заготовак) для вырабу лясных знаходак і скульптур. Выраб простых лясных скульптур.

Прыкладны пералік вырабаў. Простыя лясныя знаходкі і скульптуры; сувеніры вырабы з элементамі лясной скульптуры і інш.

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» для VII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання

ГЛАВА 1 ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

1. Адукацыйны працэс па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» ажыццяўляецца па новых вучэбных праграмах.

Асноўнай мэтай вучэбнага прадмета «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» з'яўляецца фарміраванне асноў кампетэнтнасці вучняў у розных сферах працоўнай, гаспадарча-бытавой дзейнасці, дэкаратыўна-прыкладнай творчасці, якая спрыяе сацыялізацыі асобы ў сучасных сацыяльна-эканамічных умовах.

2. Рэалізацыя гэтай мэты прадугледжвае рашэнне вучэбных, развіццёвых і выхаваўчых задач:

фарміраванне ведаў, уменняў і навыкаў у працэсе выканання розных відаў вучэбна-пазнавальнай і працоўнай дзейнасці (тэхналагічных аперацый) па апрацоўцы матэрыялаў і гатаванні ежы, вядзенні хатняй гаспадаркі, дэкаратыўна-прыкладнай творчасці, дамаводства, вырошчванні раслін;

фарміраванне асноў графічнай і тэхналагічнай пісьменнасці, уменняў эканомна выкарыстоўваць матэрыялы і выконваць правілы бяспечных паводзін;

фарміраванне гатоўнасці вучняў да прафесійнага самавызначэння;
развіццё пазнавальных інтарэсаў і самастойнасці; творчых, канструктарскіх здольнасцей; тэхнічнага і мастацкага мыслення; камунікатыўных і арганізатарскіх уменняў у працэсе выканання розных відаў дзейнасці;

выхаванне працавітасці, культуры працы, ініцыятыўнасці і самастойнасці, эстэтычнага густу, культуры паводзін і зносін, далучэнне да культурных нацыянальных каштоўнасцей і традыцый.

Змест вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» (далей – вучэбная праграма) рэалізуецца ў працэсе тэарэтычнага і практычнага навучання. Практычнае навучанне ажыццяўляецца ў працэсе выканання вучнямі практычных работ.

Навучанне вучэбнаму прадмету «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі грунтуецца на метадалагічных падыходах: сістэмна-дзейнасным, асяроддзевым, асобасна арыентаваным, культуралагічным, кампетэнтнасным.

3. Да асноўных відаў кампетэнцый, што фарміруюцца ў працэсе працоўнага навучання вучняў, адносяцца асобасныя, метапрадметныя і прадметныя кампетэнцыі:

3.1. асобасныя кампетэнцыі арыентаваны на гатоўнасць і здольнасць вучняў да самаразвіцця. Да асобасных кампетэнцый адносяцца:

каштоўнасна-сэнсавыя – здольнасці да каштоўнаснага і эмацыянальна-валявога ажыццяўлення дзейнасці; здольнасці прымаць веды як каштоўнасці, умець гарманічна адаптавацца ў сучасным свеце, выбіраць каштоўнасныя, мэтавыя і сэнсавыя ўстаноўкі для сваіх дзеянняў, самастойна выяўляць супярэчнасці і прымаць рашэнні;

рэфлексійна-ацэначныя – здольнасці ўсведамлення ўласных індывідуальна-асобасных асаблівасцей, свайго псіхічнага стану; здольнасць ажыццяўляць суб'ектыўны самакантроль і самаацэнку, гатоўнасць да самаўдасканалення і самаразвіцця;

камунікатыўныя – здольнасці да арганізацыі і прадуктыўнага супрацоўніцтва ў калектыўнай дзейнасці, здольнасці дапускаць магчымасць існавання ў людзей розных пунктаў гледжання, улічваць іх і імкнуцца да каардынацыі розных пазіцый у супрацоўніцтве, выкарыстоўваць маўленне для рэгуляцыі сваіх дзеянняў, дамаўляцца і прыходзіць да агульнага рашэння ў сумеснай дзейнасці, адэкватна выкарыстоўваць маўленчыя сродкі для вырашэння розных камунікатыўных, арганізацыйных і практычных задач;

3.2. метапрадметныя кампетэнцыі накіраваны на авалоданне вучнямі ўніверсальнымі вучэбнымі дзеяннямі (рэгулятыўнымі, інфармацыйнымі, пазнавальнымі), якія складаюць аснову ўмення вучыцца. Да метапрадметных кампетэнцый адносяцца:

рэгулятыўныя – здольнасці прымаць вучэбную задачу, ставіць мэты ў вучэбна-тэхналагічнай і творчай дзейнасці, планаваць свае дзеянні ў адпаведнасці з пастаўленымі задачамі і ўмовамі іх рэалізацыі, ажыццяўляць прамежкавы і выніковы кантроль, ацэнку вучэбных дзеянняў у адпаведнасці з пастаўленымі задачамі і ўмовамі іх выканання, адэкватна ўспрымаць ацэнку настаўніка, выконваць вучэбныя дзеянні ў тэарэтычнай і практычнай дзейнасці;

інфармацыйныя – здольнасці ажыццяўляць пошук, апрацоўку, захоўванне і перадачу неабходнай інфармацыі ў адпаведнасці з узроўнем і складанасцю вырашэння задач, ствараць уласны інфармацыйны прадукт, прадстаўляць інфармацыю ў разнастайнай форме (таблічнай, графічнай, схематычнай і інш.) для вырашэння задач, фармулюваць адказы ў вуснай і пісьмовай форме, арыентавацца на разнастайнасць спосабаў вырашэння задач, вылучаць істотную інфармацыю з тэкстаў розных відаў;

пазнавальныя – здольнасці ажыццяўляць вучэбна-пазнавальную дзейнасць, аналізаваць прадметы з вылучэннем істотных і неістотных характарыстык і элементаў, праводзіць параўнанне па зададзеных крытэрыях, будаваць развагі пра вырабы, іх будову, уласцівасці і сувязі, падагульняць, выяўляць аналогіі, выконваць праектную дзейнасць;

3.3. прадметныя кампетэнцыі фарміруюцца ў працэсе засваення вучнямі тэарэтычных ведаў, практычных уменняў і навыкаў у розных відах вучэбна-пазнавальнай,

працоўнай, гаспадарча-бытавой дзейнасці, у працэсе вывучэння асноў матэрыялазнаўства, вядзення хатняй гаспадаркі, выканання тэхналагічных аперацый па апрацоўцы матэрыялаў і гатаванні ежы, дэкаратыўна-прыкладным мастацтве, дамаводстве, вырошчванні раслін (рацыянальнае выкарыстанне вучэбнай і дадатковай тэхналагічнай інфармацыі для праектавання і стварэння аб'ектаў працы; ацэнка ўласцівасцей матэрыялаў і галін іх прымянення; арыентацыя ў наяўных тэхнічных сродках і тэхналогіях стварэння аб'ектаў працы; распазнаванне відаў, прызначэння матэрыялаў, інструментаў і абсталявання; планаванне тэхналагічнага працэсу; падбор матэрыялаў з улікам характару аб'екта працы і тэхналогіі; падбор інструментаў і абсталявання з улікам патрабаванняў тэхналогіі; праектаванне паслядоўнасці тэхналагічных аперацый і складанне тэхналагічнай дакументацыі; выкананне тэхналагічных аперацый з захаваннем устаноўленых норм, правіл бяспечнай працы і інш.).

4. Змест вучэбнага прадмета «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» прадстаўлены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі:

4.1. інварыянтны кампанент уключае раздзелы: «Асновы гатавання ежы», «Асновы выканання швейных вырабаў», «Асновы дамаводства», «Асновы вырошчвання раслін».

Усе раздзелы праграмы ўтрымліваюць асноўныя тэарэтычныя звесткі і практычныя работы. Пры гэтым прадугледжваецца, што перад выкананнем практычных работ вучні павінны асвоіць неабходны мінімум тэарэтычнага матэрыялу. Вучэбны матэрыял структураваны ў лагічнай паслядоўнасці для вывучэння. Для кожнай тэмы вызначаны віды практычных работ, змест якіх накіраваны на фарміраванне ўменняў і навыкаў, неабходных у паўсядзённым жыцці.

Пры вывучэнні раздзела «Асновы гатавання ежы» закладваюцца асновы культуры харчавання. Асаблівую ўвагу трэба звярнуць на вывучэнне асноўных звестак аб прадуктах харчавання, выбар прадуктаў харчавання, вызначэнне іх дабраякаснасці і ўмоў захоўвання; на вывучэнне тэхналогіі гатавання страў і напояў з выкарыстаннем кухонных прылад, сталовых прыбораў, посуду, інструментаў і абсталявання. Змест тэмы «Беларуская нацыянальная кухня» накіраваны на адраджэнне і захаванне кулінарных традыцый нацыянальнай кухні.

Змест раздзела «Асновы выканання швейных вырабаў» накіраваны на засваенне асноў праектавання, вырабу і догляду вырабаў з тэкстыльных матэрыялаў.

Змест раздзела «Асновы дамаводства» фарміруе культуру быту. У вучняў павінны быць сфарміраваны веды, неабходныя гаспадыні для забеспячэння камфорту і ўтульнасці ў доме. Катэгорыя агульных звестак і паняццяў садзейнічае адраджэнню і захаванню сямейных і нацыянальных культурных традыцый. Пры планаванні выбару аб'ектаў працы магчыма выкарыстанне гадзін і тэм варыятыўнага кампанента вучэбнай праграмы. Пры вывучэнні тэм раздзела дапускаецца азнаямленне з магчымасцямі выкарыстання камп'ютарных праграм для нагляднай візуалізацыі праектавання інтэр'ера на розных этапах яго распрацоўкі.

Раздзел «Асновы вырошчвання раслін» вывучаецца ва ўстановах агульнай сярэдняй адукацыі, якія маюць вучэбна-доследны ўчастак. Тэмы раздзела накіраваны на фарміраванне ведаў пра асартымент раслін, асаблівасці іх вырошчвання і правілы па іх доглядзе.

Пасля кожнага раздзела вучэбнай праграмы вызначаны асноўныя патрабаванні да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў, якія ўтрымліваюць пералік ведаў (на ўзроўні ўяўлення і разумення), уменняў і навыкаў, што падлягаюць кантролю ў працэсе навучання на занятках;

4.2. варыятыўны кампанент ахоплівае розныя віды дэкаратыўна-прыкладной творчасці і накіраваны галоўным чынам на азнаямленне вучняў з народнай творчасцю і далучэнне да яе. Настаўніку даецца магчымасць самастойна вызначыць від творчасці (адзін або некалькі) у кожным класе або выбраць скразную тэму з V па IX клас. Акрамя пералічаных у вучэбнай праграме відаў дэкаратыўна-прыкладной творчасці, настаўнік можа выбраць іншы (не названы ў спісе) від творчасці з улікам узроставых асаблівасцей і

жаданняў вучняў, стану матэрыяльна-тэхнічнай базы, рэгіянальных і мясцовых умоў, асаблівасцей і традыцый.

У працэсе працоўнага навучання настаўніку неабходна выкарыстоўваць міжпрадметныя сувязі, якія актывізуюць пазнавальную дзейнасць вучняў, развіваюць іх мысленне і памяць пры пераносе і падагульненні ведаў з розных вучэбных прадметаў. На ўроках абслуговай працы прасочваюцца міжпрадметныя сувязі з такімі вучэбнымі прадметамі, як «Фізіка», «Біялогія», «Хімія», «Матэматыка», «Інфарматыка». Вывучэнне і аналіз вучэбных праграм па іншых вучэбных прадметах дае магчымасць настаўніку дыдактычна правільна рэалізаваць міжпрадметныя сувязі ў сістэме вучэбнай і пазакласнай работы па абслуговай працы з апорай на раней засвоеныя веды вучняў.

Фарміраванне тэарэтычных звестак праводзіцца ў працэсе вывучэння новага матэрыялу і пры інструктаванні вучняў да выканання імі практычных заданняў. Усе віды вучэбных заняткаў па абслуговай працыносяць у асноўным практыка-арыентаваны характар. Вучэбнай праграмай прадугледжаны практычныя работы, а таксама прыкладны пералік вырабаў як для індывідуальных, так і для групавых практычных работ. Пералік вырабаў можа змяняцца і дапаўняцца настаўнікам з улікам жаданняў і магчымасцей вучняў, стану матэрыяльна-тэхнічнай базы. Выбар вырабаў павінен забяспечваць магчымасць дынамічнага развіцця уманняў, якія фарміруюцца ў вучняў, і забяспечваць магчымасць дасягнення ўстаноўленых вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў (кампетэнцый).

Практычныя ўменні і навыкі, атрыманыя на ўроках працоўнага навучання, рэкамендуецца развіваць на факультатыўных занятках і ў гуртках па адпаведных праграмах.

У вучэбнай праграме для кожнага класа настаўнік мае права змяніць паслядоўнасць вывучэння раздзелаў і тэм пры ўмове захавання цэласнасці сістэмы падрыхтоўкі вучняў да працоўнай, гаспадарча-бытавой дзейнасці, не парушаючы пры гэтым логікі вывучэння курса ў цэлым.

З мэтай павышэння эфектыўнасці правядзення вучэбных заняткаў па абслуговай працы настаўнік можа выкарыстоўваць па сваім меркаванні да 15 % вучэбнага часу з улікам мясцовых умоў і наяўнасці матэрыяльна-тэхнічнай базы кабінета.

5. Асаблівую ўвагу ў працэсе працоўнага навучання варта звяртаць на выкананне вучнямі правіл бяспечных паводзін пры правядзенні работ, правіл пажарнай бяспекі і гігіенічных патрабаванняў ва ўмовах працы ў кабінёце. У адпаведнасці з гігіенічнымі патрабаваннямі, з захаваннем тэхнікі бяспекі, а таксама з мэтай засцярогі адзення дзелавага стылю ад забруджвання і пашкоджання мэтазгодна прадугледзець для ўрокаў працоўнага навучання наяўнасць у вучняў і настаўніка зручнага і функцыянальнага спецыяльнага адзення (халат, куртка, кашуля, фартух, нарукі і інш.).

6. На вучэбных занятках рэкамендуецца выкарыстоўваць разнастайныя метады навучання і выхавання: расказ, гутарка, самастойная работа, наглядныя метады, выкананне практычных работ і інш. З мэтай актывізацыі пазнавальнай дзейнасці вучняў выкарыстоўваюцца метады праблемнага навучання, інтэрактыўныя, эўрыстычныя, гульнявыя метады, метады праектаў і інш.

Мэтазгодна спалучаць франтальныя, групавыя, парныя і індывідуальныя формы навучання, выкарыстоўваць такія віды ўрокаў, як урок-даследаванне, урок-практыкум, урок-экскурсія, урок-гульня, інтэграваны ўрок і інш.

Выбар форм і метадаў навучання і выхавання вызначаецца настаўнікам самастойна на аснове мэт і задач вывучэння пэўнай тэмы, сфармуляваных у вучэбнай праграме патрабаванняў да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў з улікам іх узроставых і індывідуальных асаблівасцей.

Кантроль вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў праводзіцца ў форме вуснага апытання вучняў, выканання імі самастойных практычных работ, тэставых заданняў, тэхналагічных аперацый, творчых праектаў, выканання вырабаў, распрацоўкі графічнай і тэхналагічнай дакументацыі. З улікам працэсуальнага і выніковага аспектаў дзейнасці вучняў ацэнка практычных работ павінна ажыццяўляцца па наступных крытэрыях: арганізацыя вучэбнага месца; выкананне правіл бяспечных паводзін; рацыянальнасць прымянення

інструментаў, прыстасаванняў і абсталявання; правільнасць выканання тэхналагічных аперацый; узровень самастойнасці і творчы падыход у працэсе выканання практычнай работы; час, затрачаны на выкананне практычнай работы; адпаведнасць вырабу (загатоўкі) чарцяжу.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

ТЭМАТЫЧНЫ ПЛАН

Кампанеты, раздзелы і тэмы		Колькасць гадзін
ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ		
I	Асновы гатавання ежы	14*/14–7**
II	Асновы выканання швейных вырабаў	32/26–18
III	Асновы дамаводства	6/6–3
IV	Асновы вырошчвання раслін	0/8–0
ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАЕНТ***		
1	Вышыўка	
2	Вязанне кручком	
3	Вязанне пруткамі	
4	Абрэзкавая тэхніка (пэчворк)	
5	Бісерапляценне	
6	Работа з саломкай	18/16–7
7	Ткацтва	
8	Нітаны дызайн (ізанітка)	
9	Роспіс па тканіне	
10	Валянне	
11	Дэкупаж і інш.	
Усяго		70/70–35

* Колькасць гадзін для вывучэння раздзелаў (тэм): для ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі, акрамя гімназій (першая лічба – для ўстаноў, якія не маюць вучэбна-доследных участкаў, другая лічба – для ўстаноў, якія маюць участак).

** Колькасць гадзін для вывучэння раздзелаў (тэм) у гімназіях.

*** Паслядоўнасць і выбар відаў дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва варыятыўнай часткі ажыццяўляецца настаўнікам самастойна на аснове пажаданняў вучняў, рэгіянальных асаблівасцей і традыцый.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНАЕНТ

I. Асновы гатавання ежы (14/14–7 гадзін)

Састаў харчовых прадуктаў. Агульныя звесткі пра вітаміны і мінеральныя рэчывы, якія змяшчаюцца ў прадуктах харчавання.

Практычная работа. Вызначэнне якаснага саставу вітамінаў і мінеральных рэчываў у прадуктах харчавання.

Сервіроўка стала. Агульныя звесткі пра сервіроўку стала да абеду.

Практычная работа. Сервіроўка стала да абеду.

Агародніна ў харчаванні чалавека. Агульныя звесткі пра пажыўную каштоўнасць і значэнне агародніны ў харчаванні чалавека, яе класіфікацыю, вызначэнне якасці агародніны, умовы, тэрміны захоўвання, першасную апрацоўку. Спосабы і формы нарэзкі агародніны. Выкарыстанне вострых прыпраў і спецыяў у працэсе гатавання страў з гародніны. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з інструментамі, якія колюць і рэжуць, і прыстасаваннямі.

Практычная работа. Першасная апрацоўка і нарэзка агародніны, гатаванне салатаў.

Стравы і гарніры з агародніны. Агульныя звесткі пра віды цеплавой апрацоўкі агародніны, асартымент першых страў. Кухонныя прылады і посуд, неабходныя для апрацоўкі і падрыхтоўкі страў з агародніны. Тэхналогія гатавання першых страў і гарніраў з агародніны. Патрабаванні да якасці. Афармленне і правілы падачы гатовых страў.

Практычная работа. Гатаванне страў з агародніны.

Мяса ў харчаванні чалавека. Агульныя звесткі пра пажыўную каштоўнасць і значэнне мяса ў харчаванні чалавека, віды мясной сыравіны, вызначэнне дабраякаснасці мяса. Першасная апрацоўка мяса. Агульныя звесткі пра віды цеплавой апрацоўкі мяса (варэнне, запяканне, смажанне, тушэнне). Стравы з мяса, тэхналогія гатавання. Выкарыстанне вострых прыпраў і спецый у працэсе гатавання страў з мяса. Кухонныя прылады і посуд, неабходныя для прыгатавання страў з мяса. Патрабаванні да якасці. Афармленне гатовых страў. Правілы падачы.

Практычная работа. Гатаванне другіх страў з мяса.

Беларуская нацыянальная кухня. Агульныя звесткі пра спосабы і прыёмы гатавання традыцыйных беларускіх страў. Асаблівасці гатавання страў беларускай нацыянальнай кухні да абеду. Патрабаванні да якасці. Правілы падачы.

Практычная работа. Гатаванне страў беларускай нацыянальнай кухні.

Азнаямленне з прафесіяй тэхнолага харчовай вытворчасці і інш.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра вітаміны і мінеральныя рэчывы, якія змяшчаюцца ў прадуктах; сервіроўку стала да абеду; пажыўную каштоўнасць і значэнне агародніны ў харчаванні чалавека, яе класіфікацыю, вызначэнне якасці агародніны, умовы і тэрміны захоўвання, віды цеплавой апрацоўкі агародніны; асартымент першых страў; пажыўную каштоўнасць і значэнне мяса ў харчаванні чалавека, віды мясной сыравіны, вызначэнне дабраякаснасці мяса, віды цеплавой апрацоўкі мяса; асаблівасці выкарыстанне вострых прыпраў і спецый; спосабы і прыёмы гатавання традыцыйных беларускіх страў;

на ўзроўні разумення: сутнасць паняццяў: «вітаміны», «мінеральныя рэчывы», «агародніна», «мяса»; спосабы і формы нарэзкі агародніны.

Вучні павінны ўмець:

сервіраваць стол да абеду;
выконваць першасную апрацоўку і нарэзку агародніны;
гатаваць салаты, стравы з агародніны і мяса;
вызначаць якасць прыгатаваных страў;
афармляць і падаваць гатовыя стравы;
карыстацца посудам, інструментамі, прыстасаваннямі, бытавымі электрапрыборамі, неабходнымі для апрацоўкі прадуктаў пры гатаванні страў.

Вучні павінны валодаць:

уменнямі выконваць правілы бяспечных паводзін;
уменнямі гатавання страў на абед па гатовых рэцэптах;
навыкамі сервіроўкі стала, афармлення прыгатаваных страў;
навыкамі знаходжання неабходнай інфармацыі ў розных крыніцах.

II. Асновы выканання швейных вырабаў (32/26–18 гадзін)

Валокны жывёльнага паходжання. Агульныя звесткі пра валокны жывёльнага паходжання (шэрсць, шоўк), іх уласцівасці (фізіка-механічныя, фізічныя), атрыманне тканіны з гэтых валокнаў. Уласцівасці шарсцяных і шаўковых тканін. Правілы бяспечных паводзін пры апрацоўцы матэрыялаў.

Практычная работа. Вызначэнне якасцей шарсцяных і шаўковых тканін.

Ткацкія перапляценні. Агульныя звесткі пра асартымент шарсцяных і шаўковых тканін, якія выпускаюцца на тэкстыльных прадпрыемствах Рэспублікі Беларусь, выкарыстанне тканін з валокнаў жывёльнага паходжання для выканання швейных вырабаў. Ткацкія перапляценні: саржавае, сацінавае.

Практычная работа. Выкананне ўзораў ткацкіх перапляценняў.

Выбар і стварэнне эскіза швейнага вырабу. Агульныя звесткі пра класіфікацыю сучаснага адзення (па прызначэнні, спосабе выкарыстання, пары года) і патрабаванні, што прад'яўляюцца да адзення (эксплуатацыйныя, гігіенічныя і эстэтычныя). Паняцце сілуэта ў вопратцы.

Практычная работа. Распрацоўка эскіза швейнага вырабу згодна з вывучанымі сілуэтамі.

Вызначэнне памераў швейнага вырабу. Агульныя звесткі пра меркі, неабходныя для пабудовы чарцяжа швейнага вырабу, іх умоўныя абазначэнні, правілы зняцця мерак.

Практычная работа. Зняцце мерак для вызначэння памеру (пабудовы чарцяжа) швейнага вырабу.

Гатовая выкрайка і яе прымяненне. Паняцце пра гатовую выкрайку і асаблівасці яе прымянення. Агульныя звесткі пра выбар выкрайкі з выкарыстаннем часопісаў мод і іншых крыніц.

Практычная работа. Падбор і выкананне выкрайкі неабходнага памеру з выкарыстаннем часопіса мод.

Мадэліраванне швейнага вырабу. Агульныя звесткі пра спосабы мадэліравання гатовай выкрайкі (унясенне змяненняў і карэкціроўка выкрайкі па даўжыні).

Практычная работа. Выкананне мадэліравання швейнага вырабу.

Раскрой тканіны. Агульныя звесткі пра тэхналагічную паслядоўнасць выканання швейнага вырабу і паслядоўнасць раскрою з улікам асаблівасцей ткацкіх перапляценняў.

Практычная работа. Падрыхтоўка тканіны і яе раскрой.

Прызначэнне і прыёмы выканання машынных швоў. Агульныя звесткі пра пра рэгулятары бытавой швейнай машыны, прызначэнне і ўжыванне краявых швоў (акантовачнае, абшыўное), паслядоўнасць іх выканання.

Практычная работа. Выкананне ўзораў краявых швоў. Рэгуляванне якасці машынных строчак.

Тэхналогія выканання швейнага вырабу. Падрыхтоўка дэталяў крою да апрацоўкі. Асаблівасці павузлавой апрацоўкі і аздаблення вырабу.

Практычная работа. Выкананне швейнага вырабу.

Канчатковая апрацоўка швейнага вырабу. Агульныя звесткі пра канчатковую апрацоўку швейнага вырабу з улікам уласцівасцей шарсцяных і шаўковых тканін і пра догляд за імі.

Практычная работа. Выкананне канчатковай апрацоўкі швейнага вырабу. Вывучэнне сімвалаў па доглядзе вырабаў з шарсцяных і шаўковых тканін.

Азнаямленне з прафесіяй раскройшчыка і інш.

Прыкладны пералік вырабаў: шторы, швейныя вырабы для афармлення інтэр'ера кватэры, швейныя вырабы з выкарыстаннем гатовай выкрайкі і інш.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра валокны жывёльнага паходжання (шэрсць, шоўк), атрыманне і выкарыстанне тканін з гэтых валокнаў; асартымент шарсцяных і шаўковых тканін, якія выпускаюцца на тэкстыльных прадпрыемствах Рэспублікі

Беларусь, класіфікацыю сучаснага адзення (па прызначэнні, спосабе выкарыстання, пары года) і патрабаванні, што прад'яўляюцца да адзення; меркі, неабходныя для пабудовы чарцяжа; рэгулятары бытавой швейнай машыны, непаладкі ў рабоце бытавой швейнай машыны, догляд бытавой швейнай машыны; правілы догляду і захоўвання вырабаў з шарсцяных і шаўковых тканін;

на ўзроўні разумення: асаблівасці саржавага і сацінававага перапляцення, прычыны ўзнікнення і спосабы ліквідацыі непаладак у рабоце бытавой швейнай машыны; сутнасць паняццяў: «шэрсць», «шоўк», «сілуэт», «гатовая выкрайка».

Вучні павінны ўмець:

распазнаваць шарсцяныя і шаўковыя тканіны, вызначаць іх уласцівасці;
падбіраць матэрыялы і від аздаблення;
выконваць вымярэнні для выканання швейнага вырабу, падбіраць гатовыя выкрайкі;
выконваць мадэліраванне;
падрыхтоўваць тканіну, выконваць раскрой, эканомна расходваць матэрыялы;
рэгуляваць якасць машыннай строчкі, распазнаваць і выконваць абшыўное і акантовачнае швы;

выконваць швейны выраб, канчатковую апрацоўку швейнага вырабу;
вызначаць значэнне сімвалаў па доглядзе за вырабамі з шарсцяных і шаўковых тканін.

Вучні павінны валодаць:

уменнямі выконваць правілы бяспечных паводзін, гігіенічныя патрабаванні;
спосабамі арганізацыі вучэбнага месца;
прыёмамі выканання тэхналагічных аперацый, ажыццяўлення самакантролю якасці выконваемага вырабу;
навыкамі знаходжання неабходнай інфармацыі ў розных крыніцах.

III. Асновы дамаводства (6/6–3 гадзіны)

Тэкстыль у жылым памяшканні. Агульныя звесткі пра прызначэнне тэкстылю, віды тэкстылю ў інтэр'еры (падлогавы, мэблевы, падвесны, свабоднага становішча (абрусы, сурвэткі, пасцельная бялізна і інш.)), правілы спалучэння тэкстылю для дасягнення стылявога адзінства інтэр'ера (каляровае спалучэнне тэкстылю і фону памяшкання).

Практычная работа. Выкананне вырабу з тэкстылю для дэкору памяшкання.

Прыёмы афармлення інтэр'ера жылога памяшкання. Агульныя звесткі пра правілы і прыёмы кампазіцыйнага афармлення жылога інтэр'ера жылога памяшкання

Практычная работа. Выкананне вырабу для дэкору жылога памяшкання.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра прызначэнне і віды тэкстылю, правілы спалучэння тэкстылю, прыёмы кампазіцыйнага афармлення інтэр'ера жылога памяшкання;

на ўзроўні разумення: паняцце «тэкстыль» і правілы яго выкарыстання.

Вучні павінны ўмець:

выконваць вырабы тэкстылю для дэкору памяшкання.

Вучні павінны валодаць:

уменнямі выконваць правілы бяспечных паводзін;

навыкамі арганізацыі вучэбнага месца;

прыёмамі ажыццяўлення самакантролю якасці выконваемага вырабу;

навыкамі знаходжання неабходнай інфармацыі ў розных крыніцах.

IV. Асновы вырошчвання раслін (0/8–0 гадзін)

Вырошчванне агароднінних культур. Агульныя звесткі пра ролю агароднінних культур у жыцці чалавека; разнастайнасць агароднінних культур (агароднінныя культуры для вырошчвання ў збудаваннях ахаванага грунту і адкрытым грунце), сарты, якія вырошчваюцца ў рэгіёне, севазварот. Падрыхтоўка глебы.

Практычныя работы. Восенняя апрацоўка глебы (перакопка, рыхленне, праполка пустазелля). Весная апрацоўка глебы (падрыхтоўка глебы для пасеву і пасадкі).

Збор і захоўванне насення. Падрыхтоўка насення і пасадачнага матэрыялу агароднінних культур да пасеву і пасадкі. Агульныя звесткі пра падрыхтоўку насення агароднінних культур да пасеву (каліброўка, праграванне, замочванне, прарошчванне, загартоўванне, дэзынфекцыя), пасадачнага матэрыялу да пасадкі (дэзынфекцыя, прарошчванне, дзяленне). Спосабы насеннага размнажэння раслін (расаднае і безрасаднае), тэрміны пасеву насення на расаду, правілы пасеву насення і пасадкі пасадачнага матэрыялу (цыбулін, клубнецыбулін, караняклубняў, расады).

Практычныя работы. Восенняя падрыхтоўка насення і пасадачнага матэрыялу (дэзынфекцыя), пасеў насення і пасадка пасадачнага матэрыялу. Весная падрыхтоўка насення і пасадачнага матэрыялу (каліброўка, праграванне, замочванне, прарошчванне, загартоўванне, дэзынфекцыя), сяўба насення і пасадка пасадачнага матэрыялу.

Догляд агароднінних культур. Агульныя звесткі пра догляд пасеваў і пасадак агароднінних культур. Пікіраванне, тэрміны высадкі расады ў грунт, догляд расады.

Практычныя работы. Восеннія віды работ (сяўба, пасадка агароднінних культур, іх догляд). Весныя віды работ (пікіраванне, пасадка расады ў грунт, догляд расады).

Ураджай агароднінних культур. Агульныя звесткі пра тэрміны і спосабы збору ўраджаю агароднінних культур, якія вырошчваюцца ў рэгіёне (ва ўмовах адкрытага і ахаванага грунту), умовы збору ўраджаю. Інструменты і прыстасаванні. Правілы закладкі на захоўванне агароднінних культур розных відаў і сартоў. Працэс збору ўраджаю (без прымянення сельскагаспадарчай тэхнікі). Правілы бяспечных паводзін пры выкананні работ.

Практычныя работы. Восенняя ўборка ўраджаю агароднінних культур, падрыхтоўка і закладка на захоўванне. Весная ўборка ўраджаю агароднінних культур (ранніх агароднінних культур (радыска) і зяленіўных культур (кроп, пятрушка, салата, цыбуля)).

Азнаямленне з прафесіяй агародніка і інш.

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра ролю агароднінних культур у жыцці чалавека; разнастайнасць агароднінних культур, сарты, якія вырошчваюцца ў рэгіёне; севазварот, тэрміны, спосабы і ўмовы збору ўраджаю агароднінних культур; інструменты і прыстасаванні; правілы закладкі на захоўванне агароднінних культур;

на ўзроўні разумення: сутнасць паняццяў: «агароднінныя культуры», «севазварот», «пасадачны матэрыял», «адкрыты і ахаваны грунт»; віды падрыхтоўкі глебы; спосабы насеннага размнажэння раслін; тэрміны пасеву насення на расаду.

Вучні павінны ўмець:

выконваць восеннюю (веснавую) апрацоўку глебы, падрыхтоўку насення і пасадачнага матэрыялу, восеннія віды работ (догляд пасеваў і пасадак), весныя віды работ (пікіраванне, пасадка расады ў грунт, догляд расады);

праводзіць восеннюю (веснавую) уборку ўраджаю агароднінних культур.

Вучні павінны валодаць:
прыёмамі догляду раслін;
уменнямі выконваць правілы бяспечных паводзін на вучэбна-випытным участку;
прыёмамі ажыццяўлення самакантролю якасці выкананай працы;
навыкамі знаходжання неабходнай інфармацыі ў розных крыніцах.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМΠΑНАЕНТ ДЛЯ V–VII КЛАСАЎ

Вышыўка

Аздабляльныя швы

Вышыванне як від дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва. Віды вышыўкі. Асаблівасці беларускай народнай вышыўкі.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспекі паводзін.

Выбар малюнка для вышыўкі. Спосабы пераводу малюнка на тканіну.

Віды аздабляльных швоў. Тэхналогія іх выканання. Спосабы замацавання ніткі ў пачатку і канцы вышывання. Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабу.

Практычныя работы: Выкананне ўзораў аздабляльных швоў. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, вышытая мініяцюра і інш.

Лічыльныя швы

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Лічыльныя швы ў беларускай народнай вышыўцы.

Набор. Тэхніка выканання вертыкальных і гарызантальных набораў. Спосабы павароту вышывальнай ніткі ў канцы кожнага рада. Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Лічыльная гладзь. Спосабы выканання: аднабаковая, двухбаковая. Тэхніка выканання. Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Разнавіднасці шва «крыж». Тэхналогія вышывання простага крыжа радамі па гарызанталі, вертыкалі і дыяганалі. Патрабаванні да афармлення добрага і вываратнага бакоў. Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабу.

Практычныя работы: Практыкаванні ў выкананні лічыльных швоў. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, вышываная мініяцюра і інш.

Гладзь

Віды свабоднага вышывання.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Гладзь. Класіфікацыя гладзі па спосабе выканання, форме элементаў, колеры. Тэхналагічныя асаблівасці выканання. Спосабы замацавання ніткі на тканіне. Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Выбар малюнка для вышыўкі. Спосабы пераводу малюнка на тканіну.

Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабу.

Практычныя работы: Практыкаванні ў вышыванні гладзю. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, вышываная мініяцюра і інш.

Скразная вышыўка

Віды скразнога вышывання. Строчавае вышыванне. Паняцце пра мярэжку. Віды мярэжак. Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Тэхналогія і паслядоўнасць выканання мярэжак. Патрабаванні да якасці работы.
Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабу.
Практычныя работы: Практыкаванні ў выкананні мярэжак. Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка і інш.

Аплікацыя з тканіны

Аплікацыя. Віды аплікацый. Прымяненне аплікацыі з тканіны.
Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца.
Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.
Тэхналогія выканання аплікацыі. Спосабы замацавання аплікацыі. Афармленне работы. Патрабаванні да якасці работы.
Практычныя работы: Практыкаванні ў выкананні матываў. Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, пано і інш.

Вязанне кручком

Вязанне кручком як від дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва. Асартымент вырабаў.
Інструменты, прыстасаванні і матэрыялы для работы. Гігіенічныя патрабаванні.
Правілы бяспечных паводзін.
Падбор кручка і пражы. Пачатковая пятля, ланцужок. Асноўныя віды петляў, іх умоўнае абазначэнне. Структура пятлі. Спосабы вывязвання пятлі. Патрабаванні да якасці работы.
Прыёмы вязання палатна. Віды вязання па крузе. Рапарт узора. Пабудова і чытанне схем для вязання. Канчатковая апрацоўка вязанага вырабу.
Практычныя работы: Выкананне ўзораў. Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, прыхватка і інш.

Вязанне пруткамі

Вязанне пруткамі. Віды і спосабы вязання пруткамі. Асартымент вырабаў.
Інструменты, прыстасаванні і матэрыялы для работы. Гігіенічныя патрабаванні.
Правілы бяспечных паводзін.
Падбор пруткоў і пражы. Падрыхтоўка да вязання пражы, якая ўжывалася раней.
Набор петляў пачатковага рада. Асноўныя віды петляў. Схема пабудовы пятлі.
Спосабы вывязвання петляў. Паняцце пра пругавыя петлі. Віды пругоў. Замацаванне петляў.
Спосабы дадання і ўбірання петляў пры вязанні пруткамі.
Тэхналогія вязання пяццю пруткамі.
Патрабаванні да якасці работы.
Схема вязанага палатна. Разлік шчыльнасці вязання і колькасці петляў пачатковага рада.
Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабаў.
Практычныя работы: Выкананне ўзораў. Выкананне вырабаў.
Прыкладны пералік вырабаў: шалік, павязка на галаву, шарф, шапачка і інш.

Абрэзкавая тэхніка (пэчворк)

Пэчворк. Асартымент вырабаў.
Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца.
Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.
Кампазіцыя з геаметрычных элементаў. Гарманічныя спалучэнні тканін па фактуры, колеры.
Тэхналогія выканання вырабу. Машынны спосаб злучэння абрэзкаў. Патрабаванні да якасці работы.
Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабаў.
Практычныя работы: Выкананне элементаў узора. Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: прыхватка, сурвэтка і інш.

Бісерапляценне

Бісернае рукадзелле. Асноўныя віды нізання. Асартымент вырабаў. Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Тэхніка нізання аднарадовых і шматрадовых ланцужкоў у адну і некалькі нітак. Схемы нізання.

Аздабленне вырабаў. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы: Адпрацоўка прыёмаў нізання. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: упрыгажэнне з бісеру.

Работа з саломкай

Аплікацыя з саломкі

Аплікацыя з саломкі як від дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва. Класіфікацыя аплікацый з саломкі.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Віды саломы, якая прымяняецца ў аплікацыі. Уласцівасці саломы. Віды фону для аплікацыі. Кляі, якія прымяняюцца ў аплікацыі. Апрацоўка элементаў кампазіцыі: таніраванне, наданне аб'ёмнай формы.

Тэхналогія выканання аплікацыі з саломкі. Канчатковае аздабленне кампазіцыі. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы: Падрыхтоўка саламяных стужак. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: дэкаратыўнае пано і інш.

Саломалляценне

Саломалляценне як адзін са старажытнейшых відаў народных рамёстваў.

Віды пляцення. Плоскае і аб'ёмнае пляценне. Асноўныя віды плоскіх і аб'ёмных пляцёнак.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Нарыхтоўка і першасная апрацоўка саломы. Падрыхтоўка саломкі да пляцення.

Тэхналогія саломалляцення. Спосабы нарошчвання саломін.

Аздабленне гатовых пляцёнак. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы: Засваенне прыёмаў пляцення. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: сувеніры з саломкі.

Ткацтва

Ткацтва як адзін са старажытных відаў народных рамёстваў.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Паняцце пра працэс ткацтва. Аснова і ўток. Патрабаванні да нітак асновы і ўтку.

Падрыхтоўка нітак асновы і ўтку да ткацтва. Разлік асновы. Нацягванне асновы на раму. Спосабы намотвання нітак утку. Прыёмы ткацтва.

Тэхналогія выканання работы. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы: Засваенне прыёмаў ткацтва. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: пояс, павязка на галаву і інш.

Нітачны дызайн (ізанітка)

Нітачны дызайн (ізанітка) як від мастацкай дзейнасці.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Асаблівасці распрацоўкі кампазіцыі для ізаніткі.

Выкананне элементаў на аснове прамых ліній, вуглоў, дуг, акружнасцей. Разметка асновы. Падрыхтоўка фону.

Тэхналогія выканання работы. Афармленне работы. Патрабаванні да якасці работы.
Практычныя работы: Практыкаванні ў выкананні матываў. Выкананне вырабу.
Прыкладны пералік вырабаў: паштоўка, закладка, пано і інш.

Роспіс па тканіне

Роспіс па тканіне як від дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва. Віды роспісу тканіны: халодны і гарачы батык, трафарэтны, свабодны і вузельчыкавы роспіс.

Вузельчыкавы роспіс.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Падбор фарбавальніка для тканіны з улікам яе валакністага саставу.

Тэхналогія выканання вузельчыкавага роспісу. Спосабы замацавання фарбаў.

Афармленне работы. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы: Выкананне ўзораў у тэхніцы вузельчыкавага роспісу. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: шарф, сурвэтка і інш.

Валянне

Валянне з шэрсці як тэхніка рукадзелля. Віды валяння.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Сухое валянне. Віды іголак для фільцавання. Сухое валянне з дапамогай шаблону.

Мокрае валянне. Разнастайныя хімічныя рэчывы, якія прымяняюцца для валяння, тэхніка бяспекі пры іх прымяненні. Прынцып звальвання шарсцяных валокнаў. Асноўныя віды раскладкі шэрсці: перпендыкулярная і радыяльная. Спосабы звальвання палатна. Наданне формы звальваемаму вырабу.

Практычныя работы: Асваенне прыёмаў валяння. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: брошка, цацка і інш.

Дэкупаж

Гісторыя ўзнікнення і развіцця тэхнікі дэкупаж.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Асаблівасці выканання на розных паверхнях.

Практычныя работы: Асваенне прыёмаў выканання дэкупажу. Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы ў тэхніцы дэкупажу.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Трудовое обучение. Технический труд»
для VIII класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Основной целью учебного предмета «Трудовое обучение. Технический труд» является формирование основ компетентности учащихся в различных сферах трудовой, хозяйственно-бытовой, конструкторско-технологической деятельности, технического

и художественного творчества, способствующей социализации личности в современных социально-экономических условиях.

2. Реализация этой цели предполагает решение обучающих, развивающих и воспитательных задач:

формирование знаний, умений и навыков в процессе выполнения различных видов учебно-познавательной и трудовой деятельности (технологических операций) по обработке материалов, техническому и художественному творчеству, ремонтным работам в быту;

формирование основ графической и технологической грамотности, умений экономно использовать материалы и соблюдать правила безопасного поведения;

формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению;

развитие познавательных интересов, конструкторско-технологических и творческих способностей, технического и художественного мышления, коммуникативных и организаторских умений в процессе выполнения различных видов трудовой деятельности;

воспитание трудолюбия, культуры труда, коллективизма, инициативности и самостоятельности, эстетического вкуса, культуры поведения и общения, уважения к мастерству; приобщение к культурным национальным ценностям и традициям.

Содержание учебной программы по учебному предмету «Трудовое обучение. Технический труд» (далее – учебная программа) реализуется в процессе теоретического и практического обучения. Практическое обучение осуществляется в процессе выполнения учащимися практических работ.

Обучение учебному предмету «Трудовое обучение. Технический труд» на II ступени общего среднего образования базируется на следующих методологических подходах: системно-деятельностном, средовом, личностно ориентированном, культурологическом, компетентностном.

3. К основным видам компетенций, формируемых в процессе трудового обучения учащихся, относятся личностные, метапредметные и предметные компетенции:

3.1. личностные компетенции ориентированы на готовность и способность учащихся к саморазвитию. К личностным компетенциям относятся:

ценностно-смысловые – способности к ценностному и эмоционально-волевому осуществлению деятельности; способности принимать знания как ценности, уметь гармонично адаптироваться в современном мире, выбирать ценностные, целевые и смысловые установки для своих действий, самостоятельно выявлять противоречия и принимать решения;

рефлексивно-оценочные – способности осознания собственных индивидуально-личностных особенностей, своего психического состояния; способность осуществлять субъективный самоконтроль и самооценку, готовность к самосовершенствованию и саморазвитию;

коммуникативные – способности к организации и продуктивному сотрудничеству в коллективной деятельности; способности допускать возможность существования у людей различных точек зрения, учитывать их и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своих действий, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных, организационных и практических задач;

3.2. метапредметные компетенции направлены на овладение учащимися универсальными учебными действиями (регулятивными, информационными, познавательными), составляющими основу умения учиться. К метапредметным компетенциям относятся:

регулятивные – способности принимать учебную задачу, ставить цели в учебно-технологической и творческой деятельности, планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами и условиями их реализации, осуществлять промежуточный и итоговый контроль, оценку учебных действий в соответствии с поставленными

задачами и условиями их выполнения, адекватно воспринимать оценку учителя, выполнять учебные действия в теоретической и практической деятельности;

информационные – способности осуществлять поиск, обработку, хранение и передачу необходимой информации в соответствии с уровнем и сложностью решения задач, создавать собственный информационный продукт, представлять информацию в разнообразной форме (табличной, графической, схематической и др.) для решения задач, формулировать ответы в устной и письменной форме, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

познавательные – способности осуществлять учебно-познавательную деятельность, анализировать предметы с выделением существенных и несущественных характеристик и элементов, проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения об изделиях, их строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии, выполнять проектную деятельность;

3.3. предметные компетенции формируются в процессе освоения учащимися теоретических знаний, практических умений и навыков в различных видах учебно-познавательной, трудовой, хозяйственно-бытовой деятельности, в процессе изучения основ материаловедения, выполнения технологических операций по обработке материалов, техническому и художественному творчеству, ремонтным работам в быту (рациональное использование учебной и дополнительной технической и технологической информации для проектирования и создания объектов труда; оценка свойств материалов и областей их применения; ориентация в имеющихся технических средствах и технологиях создания объектов труда; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования; планирование технологического процесса; подбор материалов с учетом характера объекта труда и технологии; подбор инструментов и оборудования с учетом требований технологии; проектирование последовательности технологических операций и составление технологической документации; выполнение технологических операций с соблюдением установленных норм, правил безопасного поведения и др.).

4. Содержание учебного предмета «Трудовое обучение. Технический труд» представлено инвариантным и вариативным компонентами:

инвариантный компонент включает следующие разделы: «Обработка древесины», «Обработка металлов», «Ремонтные работы в быту». Содержание инвариантного компонента направлено на последовательное овладение учащимися отдельными технологическими операциями по ручной и механической обработке древесины и металлов, а также ремонтными работами в быту;

вариативный компонент содержит темы, отражающие различные виды технического и художественного творчества учащихся. Учителю предоставляется возможность самостоятельно определить вид творчества (один или несколько) в каждом классе или выбрать сквозную тему с V по IX класс. Кроме перечисленных в учебной программе видов технического и художественного творчества, учитель может выбрать иной (не указанный в списке) вид творчества с учетом возрастных особенностей и желаний учащихся, состояния материально-технической базы, региональных и местных условий, особенностей и традиций.

Содержание учебной программы предусматривает ознакомление учащихся с оборудованием учебных мастерских и организацией учебных мест для ручной и механической обработки конструкционных материалов, правилами безопасного поведения; изучение видов и основных свойств используемых материалов, их экономное использование; изучение видов инструментов и приспособлений, безопасных методов и приемов их использования; раскрытие содержания, последовательности и приемов выполнения технологических операций; изучение различных видов ремонтных работ в быту и овладение приемами их выполнения; изучение видов технического и художественного творчества; ознакомление с технологическим процессом; чтение и оформление графической и технологической документации.

После каждого раздела учебной программы установлены основные требования к результатам учебной деятельности учащихся, которые содержат перечень знаний (на

уровне представления и понимания), умений и навыков, подлежащих контролю в процессе обучения на занятиях технического труда.

В процессе трудового обучения учителю необходимо использовать межпредметные связи с такими учебными предметами, как «Физика», «Биология», «Химия», «Математика», «Информатика», которые активизируют познавательную деятельность учащихся, развивают их мышление и память при переносе и обобщении знаний из разных учебных предметов.

Формирование теоретических сведений осуществляется в процессе изучения нового материала и при инструктировании учащихся до выполнения ими практических заданий. Все виды учебных занятий по техническому труду носят практико-ориентированный характер. Учебной программой предусмотрены практические работы, а также примерные перечни изделий как для индивидуальных, так и для групповых практических работ. Перечень изделий может изменяться и дополняться учителем с учетом желаний и возможностей учащихся, состояния материально-технической базы. Выбор изделий должен обеспечивать возможность динамичного развития формируемых умений учащихся и обеспечивать возможность достижения установленных результатов учебной деятельности учащихся (компетенций).

Практические умения и навыки, полученные на уроках трудового обучения, рекомендуется развивать на факультативных занятиях и в кружках по соответствующим программам.

В учебной программе для каждого класса учитель имеет право изменить последовательность изучения разделов и тем при условии сохранения целостности системы подготовки учащихся, не нарушая при этом логики изучения курса в целом.

В целях повышения эффективности проведения учебных занятий по техническому труду учитель может использовать по своему усмотрению до 15 % учебного времени с учетом местных условий и наличия материально-технической базы мастерской.

5. Особое внимание в процессе трудового обучения следует обращать на соблюдение учащимися правил безопасного поведения при выполнении работ, правил пожарной безопасности и гигиенических требований в условиях труда в мастерских. В соответствии с гигиеническими требованиями, с соблюдением техники безопасности, а также в целях предохранения одежды делового стиля от загрязнения и порчи целесообразно предусмотреть для уроков трудового обучения наличие у учащихся и учителя удобной и функциональной специальной одежды (халат, куртка, рубашка, фартук, нарукавники и др.). Практические работы, предполагающие использование учебного станочного оборудования, должны выполняться с обязательным контролем со стороны учителя технического труда.

6. На учебных занятиях рекомендуется использовать разнообразные методы обучения и воспитания: рассказ, беседа, самостоятельная работа, наглядные методы, выполнение практических работ и др. С целью активизации познавательной деятельности учащихся используются методы проблемного обучения, интерактивные, эвристические, игровые методы, метод проектов и др.

Целесообразно сочетать фронтальные, групповые, парные и индивидуальные формы обучения, использовать такие виды уроков, как урок-исследование, урок-практикум, урок-экскурсия, урок-игра, интегрированный урок и др.

Выбор форм и методов обучения и воспитания определяется учителем самостоятельно на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных в учебной программе требований к результатам учебной деятельности учащихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

7. Контроль результатов учебной деятельности учащихся проводится в форме устного опроса учащихся, выполнения ими самостоятельных практических работ, тестовых заданий, технологических операций, творческих проектов, изготовления изделий, разработки графической и технологической документации. С учетом процессуального и результативного аспектов деятельности учащихся оценка практических работ должна осуществляться по следующим критериям: организация

учебного места; соблюдение правил безопасного поведения; рациональность применения инструментов, приспособлений и оборудования; правильность выполнения технологических операций; уровень самостоятельности и творческий подход в процессе выполнения практической работы; время, затраченное на выполнение практической работы; соответствие изделия (заготовки) чертежу.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Компоненты, разделы и темы		Количество часов
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ		
I	Обработка древесины	18
II	Обработка металлов	8
III	Ремонтные работы в быту	2
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ*		
	Техническое творчество:	6
1	Начальное моделирование	
2	Автомоделирование	
3	Авиамоделирование	
4	Судомоделирование	
5	Конструирование и др.	
	Художественная обработка материалов:	
6	Выжигание по древесине	
7	Аппликация из соломки	
8	Плетение из соломки	
9	Аппликация и плетение из бересты	
10	Профильная резьба по древесине	
11	Контурная резьба по древесине	
12	Геометрическая резьба по древесине	
13	Деревянная мозаика (интарсия)	
14	Лесная скульптура и др.	
Резерв времени		1
Итого		35

* Последовательность и выбор количества тем на изучение разделов вариативного компонента в каждом классе осуществляется учителем самостоятельно на основании желания учащихся, региональных особенностей и традиций.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

I. Обработка древесины (18 ч)

Пороки древесины. Общие сведения о пороках древесины, их влиянии на качество изделий. Основные пороки древесины (сучки, трещины, пороки формы ствола и строения, грибные поражения, химические окраски, повреждения насекомыми).

Практическая работа

Изучение пороков древесины.

Свойства древесины. Физические и механические свойства древесины. Общие сведения о влажности древесины, способах определения влажности. Понятие о сушке древесины, видах сушки, правилах сушки и хранения древесины.

Практическая работа

Изучение физико-механических свойств древесины.

Столярные соединения (шиповое). Общие сведения об элементах шипового соединения (шип, проушина, гнездо), их графическом изображении. Расчет количества и размеров шипов в зависимости от толщины деталей.

Практическая работа

Расчет количества и размеров шипов.

Разметка и запиливание шипового соединения. Разметка и запиливание шипов и проушин. Инструменты, приспособления для разметки и пиления. Качество выполнения разметки и пиления. Экономное расходование материалов. Правила безопасного поведения при разметке и пилении шипового соединения.

Практические работы

Разметка шипов и проушин.

Запиливание шипов и проушин.

Долбление древесины. Понятие о долблении древесины. Инструменты и приспособления для долбления гнезд и проушин. Приемы долбления. Качество выполнения долбления. Правила безопасного поведения при долблении древесины.

Практическая работа

Долбление гнезд и проушин.

Сборка шипового соединения. Сборка деталей из древесины на шипах. Упрочнение соединения с помощью нагелей. Правила безопасного поведения при работе с инструментами и приспособлениями.

Практическая работа

Сборка шипового соединения.

Изготовление деталей цилиндрической формы. Строгание и шлифование древесины (наружных цилиндрических поверхностей ручным инструментом). Последовательность изготовления деталей цилиндрической формы ручным инструментом. Общие сведения о ручном электрифицированном инструменте (ручной электрический рубанок, ручная шлифовальная машина), его назначении и применении. Правила безопасного поведения при работе с инструментами и приспособлениями.

Практическая работа

Строгание и шлифование наружных цилиндрических поверхностей деталей из древесины.

Механическая обработка древесины. Общие сведения о механической обработке древесины. Назначение и устройство токарного станка по обработке древесины. Настройка токарного станка и приемы управления им.

Практические работы

Изучение устройства токарного станка по деревине.

Точение наружных цилиндрических поверхностей.

Ознакомление с профессией токаря и др.

Примерный перечень изделий: игрушки, шашки, ручки для дверей и мебели, ручки для инструментов, предметы домашнего обихода, вешалки, подсвечники, макеты и модели, рамки, коробочки, декоративные и сувенирные изделия и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о пороках древесины, их влиянии на качество изделий; о влажности древесины, способах ее определения; о шиповых

соединениях, их элементах; о механической обработке древесины, ручном электрифицированном инструменте для строгания и шлифования;

на уровне понимания: основные пороки древесины; физические и механические свойства древесины; сведения о сушке древесины, видах и правилах сушки и хранения древесины; правила расчета количества и размеров шипов в шиповых соединениях; сведения о долблении древесины; приемы и правила разметки и запиливания шипового соединения, долбления, сборки шипового соединения, строгания и шлифования наружных цилиндрических поверхностей; назначение и устройство токарного станка, приемы управления им.

Учащиеся должны уметь:

распознавать пороки древесины;

определять физические и механические свойства древесины;

рассчитывать количество и размер шипов для шипового соединения деталей из древесины;

выполнять разметку шипового соединения, запиливание шипов и проушин, долбление гнезд и проушин, сборку шипового соединения;

изготавливать детали цилиндрической формы при помощи ручных инструментов;

контролировать качество выполнения технологических операций.

Учащиеся должны владеть:

приемами организации учебного места, безопасными приемами работы с оборудованием, инструментами, приспособлениями и материалами при выполнении технологических операций;

приемами строгания и шлифования наружных цилиндрических поверхностей, разметки и запиливания шипов и проушин, долбления, сборки шипового соединения.

II. Обработка металлов (8 ч)

Сталь как основной конструкционный материал. Общие сведения о термической обработке металлов. Понятие о сталях. Инструментальные и конструкционные стали. Понятие о сортовом прокате. Основные профили проката, их назначение.

Практические работы

Изучение видов сталей.

Изучение видов сортового проката.

Резка металлов слесарной ножовкой. Общие сведения о резке металлов. Инструменты и приспособления для резки: устройство слесарной ножовки. Приемы работы слесарной ножовкой. Качество выполнения резки. Правила безопасного поведения в процессе резки металлов.

Практическая работа

Резка металлов слесарной ножовкой.

Заклепочные соединения. Общие сведения о заклепочных соединениях. Виды заклепок. Назначение инструментов и приспособлений для заклепочных соединений. Выбор заклепок в зависимости от материала и толщины соединяемых деталей. Сборка деталей из металлов на заклепках. Правила безопасного поведения в процессе сборки на заклепках.

Практические работы

Расчет заклепочного соединения.

Сборка деталей из металлов на заклепках.

Механическая обработка металлов. Общие сведения о механической обработке металлов. Назначение и устройство токарно-винторезного станка, приемы управления. Инструменты и приспособления для точения изделий из металлов. Токарный резец: назначение, строение, виды. Основные элементы резца. Режимы резания.

Практические работы
Изучение устройства токарно-винторезного станка.
Настройка токарно-винторезного станка и снятие пробных стружек.
Ознакомление с профессией токаря и др.

Примерный перечень изделий: подсвечники, коробочки, совки, ведерки, макеты и модели, декоративные и сувенирные изделия и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о термической обработке металлов; механической обработке металлов; резке металлов; о заклепочных соединениях.

на уровне понимания: понятие о стали, виды инструментальных и конструкционных сталей; понятие о сортовом прокате, основных профилях проката; назначение и приемы работы слесарной ножовкой; виды заклепок, правила выбора, приемы сборки деталей на заклепках; назначение и устройство токарно-винторезного станка, токарных резцов; сведения о режиме резания.

Учащиеся должны уметь:

определять виды стали (читать маркировку стали), профили сортового проката; углы резания, режимы резания (скорость резания, глубину резания и подачу);

выполнять резку металлов слесарной ножовкой, сборку деталей на заклепках;

контролировать качество выполнения технологических операций;

пользоваться оборудованием, инструментами и приспособлениями при выполнении технологических операций.

Учащиеся должны владеть:

приемами организации учебного места, безопасными приемами работы с оборудованием, инструментами, приспособлениями и материалами при выполнении технологических операций;

приемами резки металлов слесарной ножовкой, сборки деталей из металлов на заклепках.

III. Ремонтные работы в быту (2 ч)

Ремонт санитарно-технического оборудования. Общие сведения о санитарно-техническом оборудовании в быту, его видах, назначении и возможных неисправностях. Простейший ремонт санитарно-технического оборудования в быту: замена и регулировка (кранов, смесителей, леек, гибких шлангов). Материалы и инструменты для простейшего ремонта санитарно-технического оборудования в быту. Качество выполнения простейшего ремонта санитарно-технического оборудования в быту. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессией слесаря-сантехника и др.

Практическая работа

Простейший ремонт санитарно-технического оборудования в быту.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о санитарно-техническом оборудовании в быту, его видах, назначении и возможных неисправностях;

на уровне понимания: способы замены и регулировки санитарно-технического оборудования в быту (кранов, смесителей, леек, гибких шлангов).

Учащиеся должны уметь:

выполнять простейший ремонт санитарно-технического оборудования в быту: замену и регулировку (кранов, смесителей, леек, гибких шлангов);

пользоваться инструментами, приспособлениями и оборудованием для ремонта санитарно-технического оборудования в быту.

Учащиеся должны владеть безопасными приемами работы с оборудованием, инструментами, приспособлениями и материалами при выполнении ремонтных работ.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

(6 ч)

ТЕХНИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО

1. Начальное моделирование

Моделирование. Модель. Виды моделей.

Графическая и технологическая документация на изготовление простых моделей из плоских деталей, из деталей конструкторов. Чтение чертежей и технических рисунков простых моделей из плоских деталей, деталей конструкторов. Экономное использование материалов.

Учебное место для начального моделирования. Технология начального моделирования из плоских деталей (бумага, картон, пиломатериалы толщиной до 30 мм, фанера толщиной до 5 мм; мягкая проволока), из деталей конструкторов. Сборка моделей по образцу, техническому рисунку, чертежу, словесному описанию и собственному замыслу. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для начального моделирования. Качество моделей. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с моделированием.

Практические работы

Организация учебного места для начального моделирования.

Начальное моделирование простых изделий из плоских деталей, деталей конструкторов.

Примерный перечень изделий: простые изделия из плоских деталей, из деталей конструкторов; модели-игрушки; модели-сувениры, модели парашютов, планеров, самолетов; плоские воздушные змеи; контурные макеты и модели автомобилей; декоративные и сувенирные изделия и др.

2. Автомоделирование

Автомоделирование. Виды и общее устройство автомоделей. Графическая и технологическая документация на изготовление автомоделей. Экономное использование материалов.

Учебное место для автомоделирования. Технология изготовления основных деталей и сборочных единиц автомоделей: кузова и ходовой части. Отделка автомоделей. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для автомоделирования. Качество моделей. Правила безопасного поведения.

Ознакомление с профессиями, связанными с автомоделированием.

Практические работы

Изготовление кузова модели легкового автомобиля.

Изготовление ходовой части модели легкового автомобиля.

Примерный перечень изделий: несложные действующие или недействующие автомобили; модели-копии легковых или грузовых автомобилей, модели-сувениры; декоративные и сувенирные изделия и др.

3. Авиамоделирование

Общие сведения о летательных аппаратах. Классификация летательных аппаратов.

Авиамоделирование. Виды и общее устройство авиамodelей. Графическая и технологическая документация на изготовление авиамodelей. Экономное использование материалов.

Учебное место для авиамоделирования. Технология изготовления основных деталей и сборочных единиц авиамоделей: фюзеляжа, крыла, киля, стабилизатора; винтомоторной установки. Отделка авиамоделей. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для авиамоделирования. Качество моделей. Правила безопасного поведения.

Ознакомление с профессиями, связанными с авиамоделированием.

Практические работы

Изготовление простейшей модели планера из бумаги.

Изготовление заготовок основных деталей модели планера.

Изготовление основных деталей модели планера.

Изготовление воздушного винта.

Изготовление винтомоторной установки модели самолета с резиновым двигателем.

Примерный перечень изделий: несложные модели планеров; свободнолетающие модели самолетов; настольные модели-копии самолетов; авиамодели свободной конструкции, модели-сувениры; декоративные и сувенирные изделия и др.

4. Судомоделирование

Общие сведения о судах и кораблях. Классификация судов и кораблей.

Судомоделирование. Виды и общее устройство судомоделей. Основные свойства судомоделей. Главные размеры модели судна.

Графическая и технологическая документация на изготовление судомоделей. Экономное использование материалов.

Учебное место для судомоделирования. Технология изготовления основных деталей и сборочных единиц судомоделей: корпуса, винтомоторной установки, рулевого устройства, палубной надстройки. Способы изготовления корпусов из бумаги, пенопласта, папье-маше, древесины. Отделка, испытание и регулировка судомоделей. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для судомоделирования. Качество моделей. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с судомоделированием.

Практические работы

Изготовление корпуса модели лодки из бумаги.

Изготовление корпуса модели судна из древесины.

Изготовление рубки судомодели из древесины.

Изготовление корпуса модели судна из папье-маше.

Изготовление резинового двигателя для судомодели.

Изготовление и регулировка простейшего гребного винта.

Изготовление простого руля.

Изготовление рубки из тонколистового металла.

Отделка корпуса судомодели.

Примерный перечень изделий: простые силуэтные судомодели (яхта, катер, подводная лодка и др.); модели судов и кораблей; настольные модели-копии судов и кораблей; модели парусников, модели судов и кораблей с резиновыми двигателями; настольные модели-копии судов и кораблей; судомодели свободной конструкции с электродвигателями; декоративные и сувенирные изделия и др.

5. Конструирование

Конструирование. Техническое конструирование. Конструкция изделия (устройство изделия, виды соединений деталей изделия и т.п.). Конструкционные материалы и их виды.

Понятие о типовых деталях. Виды типовых деталей. Соединения деталей. Понятие о механизме. Виды механизмов. Понятие о машине. Виды машин. Принципы конструирования. Способы конструирования. Понятие о технике и транспорте. Виды транспорта.

Художественное конструирование. Композиция изделия (форма изделия, виды отделки деталей изделия и т.п.). Свойства композиции изделия: симметричность и асимметричность (симметрия и асимметрия); статичность и динамичность (статика и динамика); пропорциональность (пропорции) и масштабность (масштаб); контрастность (контраст) и нюансность (нюанс); метричность (метр, метрический повтор) и ритмичность (ритм, ритмический повтор); цветность (цвет).

Графическая и технологическая документация для конструирования изделий. Экономное использование материалов.

Учебное место для конструирования изделий. Технологии конструирования и изготовления изделий. Сборка изделий по образцу, техническому рисунку, чертежу, словесному описанию и собственному замыслу. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для конструирования изделий. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с конструированием.

Практические работы

Чтение и выполнение эскизов конструкций и композиций изделий.

Чтение и выполнение чертежей и технических рисунков изделий.

Конструирование изделий из плоских и объемных деталей.

Примерный перечень изделий: изделия из плоских и объемных деталей (материал: бумага, картон, древесина, металл); декоративные и сувенирные изделия и др.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ОБРАБОТКА МАТЕРИАЛОВ

6. Выжигание по древесине

Общие сведения о художественной обработке материалов. Экономное использование материалов.

Понятие о выжигании по древесине. Виды изображений: контурное, светотеневое, силуэтное. Понятия «фон», «контур» и «силуэт». Способы выжигания: плоское, глубокое. Виды штриховки при выжигании: параллельными линиями, пересекающимися линиями, непересекающимися отрезками, точками.

Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов и фанеры с элементами выжигания. Чтение простых эскизов для выжигания по древесине.

Учебное место для выжигания по древесине. Технология выжигания по древесине: подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, выжигание по древесине, шлифование и отделка поверхности заготовки. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для выжигания по древесине. Прибор для выжигания, устройство и принцип действия. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы

Чтение простых эскизов для выжигания по древесине.

Выжигание по древесине.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами выжигания по древесине и изображением цветов, птиц, зверей, парусников; художественно оформленные наборы разделочных досок для кухни; декоративные и сувенирные изделия и др.

7. Аппликация из соломки

Общие сведения о художественной обработке природных материалов. Природные материалы и их виды. Соломка как природный материал. Заготовка соломы культурных и дикорастущих растений.

Понятие об аппликации из соломки. Виды аппликации из соломки. Подготовка соломенных лент. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление простых изделий из соломки. Чтение простых эскизов для аппликации из соломки.

Учебное место для аппликации из соломки. Технология аппликации из соломки: выбор и подготовка фона, перевод рисунка на фон, перевод рисунка на бумагу, подготовка соломенных лент, наклеивание соломенных лент на бумагу, сушка соломенных лент, вырезание деталей рисунка из соломенных лент, наклеивание деталей рисунка на фон, сушка, отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для аппликации из соломки. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы

Чтение простых эскизов для аппликации из соломки.

Выбор заготовок из соломки с припуском на обработку.

Подготовка соломенных лент и полотна.

Отделка соломенных лент.

Выполнение аппликации из соломки.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами аппликации из соломки и изображением растений, животных или птиц; панно, шкатулки; декоративные и сувенирные изделия и др.

8. Плетение из соломки

Понятие о плетении из соломки. Подготовка соломенных лент. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из соломки. Чтение и выполнение простых эскизов изделий с элементами плетения из соломки.

Учебное место для плетения из соломки. Технология плетения из соломки: подготовка соломки к плетению, плетение соломенных «пауков»; изготовление плоских плетенки; сушка, отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для плетения из соломки. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы

Подготовка соломки и соломенных лент к плетению.

Плетение плоской плетенки «косичка».

Плетение плоской плетенки «зубатка».

Изготовление соломенных «пауков».

Примерный перечень изделий: изделия с элементами плетения из соломки: соломенные «пауки»; салфетки, веера, шкатулки, корзинки, вазы, рамки для фотографий; декоративные и сувенирные изделия и др.

9. Аппликация и плетение из бересты

Общие сведения о художественной обработке бересты. Береста как природный материал. Заготовка бересты.

Понятие об аппликации из бересты. Подготовка бересты. Понятие о плетении из бересты. Подготовка берестяных лент. Экономное использование материалов. Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из бересты.

Учебное место для аппликации из бересты. Технология аппликации из бересты: выбор и подготовка фона, перевод рисунка на фон, перевод рисунка на бумагу, подготовка бересты, наклеивание бересты на бумагу, сушка бересты, вырезание деталей рисунка из бересты, наклеивание деталей рисунка на фон, сушка, отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для аппликации из бересты. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Учебное место для плетения из бересты. Технология плетения из бересты: подготовка бересты к плетению, изготовление берестяных лент, плетение из берестяных лент. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для плетения из бересты. Качество изделий.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы

Подготовка бересты к аппликации.

Аппликация из бересты.

Подготовка бересты к плетению.

Плетение из берестяных лент полотна.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами аппликации и плетения из бересты: декоративные панно различных композиций, декоративные изделия с элементами плетения из берестяных лент, туески для хранения сыпучих продуктов, корзинки и вазочки, сувениры и др.

10. Пропильная резьба по древесине

Понятие о пропильной резьбе по древесине лобзиком. Виды контуров: замкнутый и незамкнутый, внешний и внутренний. Плоские и объемные изделия. Экономное использование материалов.

Графическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов и фанеры с элементами пропильной резьбы. Чтение и выполнение простых эскизов для пропильной резьбы по древесине.

Технологическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов и фанеры с элементами пропильной резьбы.

Учебное место для пропильной резьбы по древесине лобзиком. Технология пропильной резьбы по древесине для изготовления плоских и объемных изделий: подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, выпиливание лобзиком по внешнему и внутреннему контурам прямых и волнистых линий, тупых и острых углов, шлифование, отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для пропильной резьбы по древесине. Ручной и электрический лобзики, устройство и принцип действия. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы

Нанесение рисунка на заготовку из фанеры.

Выпиливание ручным (электрическим) лобзиком.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами пропильной резьбы по древесине: полки, подставки, рамки для фотографий; полки для книг, украшений, дисков, кассет; сувениры и др.

11. Контурная резьба по древесине

Резьба по древесине (нож, стамеска). Материал для резьбы по древесине. Основные приемы резьбы по древесине.

Понятие о контурной резьбе по древесине. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов и фанеры с элементами контурной резьбы.

Учебное место для контурной резьбы по древесине. Технология контурной резьбы по древесине с простым узором: подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, резьба по древесине ножом-косяком, уголковой и полукруглой стамесками, шлифование и отделка поверхности заготовки. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для контурной резьбы по древесине. Качество

изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы

Подготовка поверхности заготовки из древесины к нанесению рисунка.

Выполнение контурной резьбы по древесине.

Примерный перечень изделий: изделия с элементами контурной резьбы по древесине: панно, наборы разделочных досок, декоративные изделия, сувениры и др.

12. Геометрическая резьба по древесине

Понятие о геометрической резьбе по древесине. Элементы геометрической резьбы: прямолинейные (двугранные, трехгранные, четырехгранные) выемки; криволинейные (двугранные, трехгранные; скобчатые) выемки. Узоры геометрической резьбы: треугольники, змейки, звездочки, розетки с прямыми и изогнутыми лучами и др. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление изделий из пиломатериалов с элементами геометрической резьбы.

Учебное место для геометрической резьбы по древесине. Технология геометрической резьбы по древесине (прямолинейные, криволинейные выемки): подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, резьба по древесине: прямолинейные (двугранные, трехгранные, четырехгранные), криволинейные (двугранные, трехгранные; скобчатые) выемки; треугольники, змейки, звездочки, розетки с прямыми и изогнутыми лучами и др.; шлифование и отделка поверхности заготовки. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для геометрической резьбы по древесине. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы

Подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка.

Выполнение геометрической резьбы по древесине (прямолинейные выемки).

Выполнение геометрической резьбы по древесине (криволинейные выемки).

Примерный перечень изделий: изделия с элементами геометрической резьбы: разделочные доски, украшения мебели, шкатулки, солонки, сухарницы, вазы, сувениры и др.

13. Деревянная мозаика (интарсия)

Понятие о деревянной мозаике (интарсии). Виды интарсии. Выбор и подготовка материалов. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление простых и сложных изделий из пиломатериалов, листовых древесных материалов с элементами деревянной мозаики (интарсии).

Учебное место для выполнения деревянной мозаики (интарсии). Технология выполнения деревянной мозаики для изготовления простых и сложных изделий: подготовка поверхности заготовки к нанесению рисунка, перевод рисунка на заготовку, выпиливание лобзиком, шлифование и отделка. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для выполнения деревянной мозаики. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы

Подготовка поверхности заготовки из древесины к нанесению рисунка.

Выполнение деревянной мозаики (интарсии) для изготовления простых изделий.

Примерный перечень изделий: простые и сложные (много деталей, различных по размерам, форме и отделке) сувенирные изделия с элементами деревянной мозаики (интарсии) и изображением растений, животных и др.

14. Лесная скульптура

Понятия о лесной скульптуре и лесной находке. Заготовка и подготовка к обработке лесных находок. Экономное использование материалов.

Графическая и технологическая документация на изготовление лесной скульптуры.

Учебное место для изготовления лесной скульптуры. Технология изготовления лесной скульптуры. Инструменты, приспособления и учебное оборудование для изготовления лесной скульптуры. Качество изделий. Правила безопасного поведения при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями.

Ознакомление с профессиями, связанными с художественной обработкой материалов.

Практические работы

Выбор и подготовка материала (заготовок) для изготовления лесных находок и скульптур.

Изготовление простых лесных скульптур.

Примерный перечень изделий: простые лесные находки и скульптуры; сувенирные изделия с элементами лесной скульптуры и др.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Трудовое обучение. Обслуживающий труд»
для VIII класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

ГЛАВА 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Основной целью учебного предмета «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» является формирование основ компетентности учащихся в различных сферах трудовой, хозяйственно-бытовой деятельности, декоративно-прикладного творчества, способствующей социализации личности в современных социально-экономических условиях.

2. Реализация этой цели предполагает решение обучающих, развивающих и воспитательных задач:

формирование знаний, умений и навыков в процессе выполнения различных видов учебно-познавательной и трудовой деятельности (технологических операций) по обработке материалов и приготовлению пищи, ведению домашнего хозяйства, декоративно-прикладному творчеству, домоводству, выращиванию растений;

формирование основ графической и технологической грамотности, умений экономно использовать материалы и соблюдать правила безопасного поведения;

формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению;

развитие познавательных интересов и самостоятельности; творческих, конструкторских способностей; технического и художественного мышления; коммуникативных и организаторских умений в процессе выполнения различных видов деятельности;

воспитание трудолюбия, культуры труда, инициативности и самостоятельности, эстетического вкуса, культуры поведения и общения, приобщение к культурным национальным ценностям и традициям.

Содержание учебной программы по учебному предмету «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» (далее – учебная программа) реализуется в процессе теоретического и практического обучения. Практическое обучение осуществляется в процессе выполнения учащимися практических работ.

Обучение учебному предмету «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» на II ступени общего среднего образования базируется на методологических подходах: системно-деятельностном, средовом, личностно ориентированном, культурологическом, компетентностном.

3. К основным видам компетенций, формируемых в процессе трудового обучения учащихся, относятся личностные, метапредметные и предметные компетенции:

3.1. личностные компетенции ориентированы на готовность и способность учащихся к саморазвитию. К личностным компетенциям относятся:

ценностно-смысловые – способности к ценностному и эмоционально-волевому осуществлению деятельности; способности принимать знания как ценности, уметь гармонично адаптироваться в современном мире, выбирать ценностные, целевые и смысловые установки для своих действий, самостоятельно выявлять противоречия и принимать решения;

рефлексивно-оценочные – способности осознания собственных индивидуально-личностных особенностей, своего психического состояния; способность осуществлять субъективный самоконтроль и самооценку, готовность к самосовершенствованию и саморазвитию;

коммуникативные – способности к организации и продуктивному сотрудничеству в коллективной деятельности, способности допускать возможность существования у людей различных точек зрения, учитывать их и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своих действий, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных, организационных и практических задач;

3.2. метапредметные компетенции направлены на овладение учащимися универсальными учебными действиями (регулятивными, информационными, познавательными), составляющими основу умения учиться. К метапредметным компетенциям относятся:

регулятивные – способности принимать учебную задачу, ставить цели в учебно-технологической и творческой деятельности, планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами и условиями их реализации, осуществлять промежуточный и итоговый контроль, оценку учебных действий в соответствии с поставленными задачами и условиями их выполнения, адекватно воспринимать оценку учителя, выполнять учебные действия в теоретической и практической деятельности;

информационные – способности осуществлять поиск, обработку, хранение и передачу необходимой информации в соответствии с уровнем и сложностью решения задач, создавать собственный информационный продукт, представлять информацию в разнообразной форме (табличной, графической, схематической и др.) для решения задач, формировать ответы в устной и письменной форме, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

познавательные – способности осуществлять учебно-познавательную деятельность, анализировать предметы с выделением существенных и несущественных характеристик и элементов, проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения об изделиях, их строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии, выполнять проектную деятельность;

3.3. предметные компетенции формируются в процессе освоения учащимися теоретических знаний, практических умений и навыков в различных видах учебно-

познавательной, трудовой, хозяйственно-бытовой деятельности, в процессе изучения основ материаловедения, ведения домашнего хозяйства, выполнения технологических операций по обработке материалов и приготовлению пищи, декоративно-прикладному искусству, домоводству, выращиванию растений (рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания объектов труда; оценка свойств материалов и областей их применения; ориентация в имеющихся технических средствах и технологиях создания объектов труда; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования; планирование технологического процесса; подбор материалов с учетом характера объекта труда и технологии; подбор инструментов и оборудования с учетом требований технологии; проектирование последовательности технологических операций и составление технологической документации; выполнение технологических операций с соблюдением установленных норм, правил безопасной работы и др.).

4. Содержание учебного предмета «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» представлено инвариантным и вариативным компонентами:

4.1. инвариантный компонент включает разделы: «Основы приготовления пищи», «Основы изготовления швейных изделий», «Основы домоводства», «Основы выращивания растений».

Все разделы учебной программы содержат основные теоретические сведения и практические работы. При этом предполагается, что перед выполнением практических работ учащиеся должны освоить необходимый минимум теоретического материала. Учебный материал структурирован в логической последовательности для изучения. Для каждой темы определены виды практических работ, содержание которых направлено на формирование умений и навыков, необходимых в повседневной жизни.

При изучении раздела «Основы приготовления пищи» закладываются основы культуры питания. Особое внимание следует обратить на изучение основных сведений о пищевых продуктах, выбор продуктов питания, определение их доброкачественности и условий хранения; на изучение технологии приготовления блюд и напитков с использованием кухонных принадлежностей, столовых приборов, посуды, инструментов и оборудования. Содержание темы «Белорусская национальная кухня» направлено на возрождение и сохранение кулинарных традиций национальной кухни.

Содержание раздела «Основы изготовления швейных изделий» направлено на освоение основ проектирования, изготовления и ухода за изделиями из текстильных материалов.

Содержание раздела «Основы домоводства» формирует культуру быта. У учащихся должны быть сформированы знания, необходимые хозяйке для обеспечения комфорта и уюта в доме. Категория общих сведений и понятий содействует возрождению и сохранению семейных и национальных культурных традиций. При планировании выбора объектов труда возможно использование часов и тем вариативного компонента учебной программы. При изучении тем раздела допустимо ознакомление с возможностями использования компьютерных программ для визуализации проектирования интерьера на различных этапах его разработки.

Раздел «Основы выращивания растений» изучается в учреждениях общего среднего образования, имеющих учебно-опытный участок. Темы раздела направлены на формирование знаний об ассортименте растений, особенностях их выращивания и правилах ухода за ними.

После каждого раздела учебной программы установлены основные требования к результатам учебной деятельности учащихся, которые содержат перечень знаний (на уровне представления и понимания), умений и навыков, подлежащих контролю в процессе обучения на занятиях;

4.2. вариативный компонент охватывает различные виды декоративно-прикладного творчества и направлен главным образом на ознакомление с народным творчеством и приобщение учащихся к нему. Учителю предоставляется возможность самостоятельно определить вид творчества (один или несколько) в каждом классе или выбрать сквозную

тему с V по IX класс. Кроме перечисленных в учебной программе видов декоративно-прикладного творчества, учитель может выбрать иной (не указанный в списке) вид творчества с учетом возрастных особенностей и желаний учащихся, состояния материально-технической базы, региональных и местных условий, особенностей и традиций.

В процессе трудового обучения учителю необходимо использовать межпредметные связи, которые активизируют познавательную деятельность учащихся, развивают их мышление и память при переносе и обобщении знаний из разных учебных предметов. На уроках обслуживающего труда прослеживаются межпредметные связи с такими учебными предметами, как «Физика», «Биология», «Химия», «Математика», «Информатика». Изучение и анализ учебных программ по другим учебным предметам предоставляет возможность учителю дидактически грамотно реализовать межпредметные связи в системе учебной и внеклассной работы по обслуживающему труду с опорой на ранее усвоенные знания учащихся.

Формирование теоретических сведений осуществляется в процессе изучения нового материала и при инструктировании учащихся до выполнения ими практических заданий. Все виды учебных занятий по обслуживающему труду носят в основном практико-ориентированный характер. Учебной программой предусмотрены практические работы, а также примерные перечни изделий как для индивидуальных, так и для групповых практических работ. Перечень изделий может изменяться и дополняться учителем с учетом желаний и возможностей учащихся, состояния материально-технической базы. Выбор изделий должен обеспечивать возможность динамичного развития формируемых умений учащихся и обеспечивать возможность достижения установленных результатов учебной деятельности учащихся (компетенций).

Практические умения и навыки, полученные на уроках трудового обучения, рекомендуется развивать на факультативных занятиях и в кружках по соответствующим программам.

В учебной программе для каждого класса учитель имеет право изменить последовательность изучения разделов и тем при условии сохранения целостности системы подготовки учащихся к трудовой, хозяйственно-бытовой деятельности, не нарушая при этом логики изучения курса в целом.

В целях повышения эффективности проведения учебных занятий по обслуживающему труду учитель может использовать по своему усмотрению до 15 % учебного времени с учетом местных условий и наличия материально-технической базы кабинета.

5. Особое внимание в процессе трудового обучения следует обращать на соблюдение учащимися правил безопасного поведения при выполнении работ, правил пожарной безопасности и гигиенических требований в условиях труда в кабинете. В соответствии с гигиеническими требованиями, с соблюдением техники безопасности, а также в целях предохранения одежды делового стиля от загрязнения и порчи целесообразно предусмотреть для уроков трудового обучения наличие у учащихся и учителя удобной и функциональной специальной одежды (халат, куртка, рубашка, фартук, нарукавники и др.).

6. На учебных занятиях рекомендуется использовать разнообразные методы обучения и воспитания: рассказ, беседа, самостоятельная работа, наглядные методы, выполнение практических работ и др. С целью активизации познавательной деятельности учащихся используются методы проблемного обучения, интерактивные, эвристические, игровые методы, метод проектов и др.

Целесообразно сочетать фронтальные, групповые, парные и индивидуальные формы обучения, использовать такие виды уроков, как урок-исследование, урок-практикум, урок-экскурсия, урок-игра, интегрированный урок и др.

Выбор форм и методов обучения и воспитания определяется учителем самостоятельно на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных

в учебной программе требований к результатам учебной деятельности учащихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

7. Контроль результатов учебной деятельности учащихся проводится в форме устного опроса учащихся, выполнения ими самостоятельных практических работ, тестовых заданий, технологических операций, творческих проектов, изготовления изделий, разработки графической и технологической документации. С учетом процессуального и результативного аспектов деятельности учащихся оценка практических работ должна осуществляться по следующим критериям: организация учебного места; соблюдение правил безопасного поведения; рациональность применения инструментов, приспособлений и оборудования; правильность выполнения технологических операций; уровень самостоятельности и творческий подход в процессе выполнения практической работы; время, затраченное на выполнение практической работы; соответствие изделия (заготовки) чертежу.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Компоненты, разделы и темы		Количество часов
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ		
I	Основы приготовления пищи	7/7*
II	Основы изготовления швейных изделий	17/15
III	Основы домоводства	4/3
IV	Основы выращивания растений	0/4
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ**		
1	Вышивка	7/6
2	Вязание крючком	
3	Вязание на спицах	
4	Лоскутная техника (пэчворк)	
5	Бисероплетение	
6	Работа с соломкой	
7	Ткачество	
8	Ниточный дизайн (изонить)	
9	Роспись по ткани	
10	Валяние	
11	Декупаж и др.	
Итого		35/35

* Количество часов для изучения разделов (тем) (в числителе – для учреждений общего среднего образования, не имеющих учебно-опытных участков, в знаменателе – для учреждений общего среднего образования, имеющих учебно-опытные участки).

** Последовательность и выбор количества тем на изучение разделов вариативного компонента в каждом классе осуществляется учителем самостоятельно на основании желания учащихся, региональных особенностей и традиций.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

I. Основы приготовления пищи (7/7 ч)

Состав пищевых продуктов. Общие сведения о правилах организации культуры труда при приготовлении пищи, калорийности продуктов питания. Расчет калорийности.

Практическая работа

Составление меню на день с учетом калорийности пищи.

Сервировка стола. Общие сведения о характерных особенностях сервировки стола и видах приема гостей (шведский стол, барбекю и др.). Особенности сервировки стола (по выбору).

Практическая работа
Сервировка стола (шведского и др.)

Рыба в питании человека. Общие сведения о питательной ценности и значении рыбы и нерыбных продуктов моря в питании человека, способах определения качества рыбы и нерыбных продуктов моря. Первичная обработка рыбы. Холодные блюда и закуски. Технология их приготовления. Требования к качеству. Оформление готовых блюд. Правила подачи.

Практическая работа
Приготовление холодных блюд, закусок из рыбы.

Тепловая обработка рыбы, ее назначение. Общие сведения о полуфабрикатах из рыбы, условия и сроки хранения. Общие сведения о видах тепловой обработки рыбы (варка, запекание, жарка, тушение). Блюда из рыбы, технология приготовления. Использование пряностей и специй при приготовлении блюд из рыбы и морепродуктов. Требования к качеству. Оформление готовых блюд. Правила подачи.

Практические работы
Приготовление блюд из рыбы. Изучение ассортимента пряностей и специй.

Консервы в домашнем питании. Общие сведения о консервах. Виды консервов, их маркировка, условия и сроки хранения.

Практическая работа
Изучение маркировки консервов.

Белорусская национальная кухня. Особенности приготовления блюд белорусской национальной кухни, связанные с праздниками календарного цикла. Требования к качеству. Правила подачи.

Практическая работа
Приготовление блюд белорусской национальной кухни к празднику.

Ознакомление с профессией диетолога и др.

Основные требования
к результатам учебной деятельности учащихся

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о калорийности продуктов питания, особенностях применения пряностей и специй; питательной ценности и значении рыбы и нерыбных продуктов моря в питании человека; полуфабрикатах из рыбы; видах тепловой обработки рыбы; консервах, их маркировке;

на уровне понимания: сущность понятий: калория, пряности, специи, холодные блюда и закуски, нерыбные продукты моря.

Учащиеся должны уметь:

рассчитывать калорийность отдельных продуктов питания; использовать ассортимент пряностей и специй в приготовлении пищи;

готовить холодные блюда или закуски, первые и вторые блюда из рыбы;

определять качество приготовленных блюд;

оформлять и подавать готовые блюда;

пользоваться посудой, инструментами, приспособлениями, бытовыми электроприборами, необходимыми для обработки продуктов при приготовлении блюд.

Учащиеся должны владеть:

навыками приготовления блюд по готовым рецептам;

навыками сервировки стола, оформления приготовленных блюд;

навыками нахождения необходимой информации в различных источниках;

правилами безопасного поведения.

II. Основы изготовления швейных изделий (17/15 ч)

Химические волокна. Общие сведения о химических волокнах и их свойствах, получении тканей из химических волокон, об ассортименте искусственных и синтетических тканей, используемых при изготовлении швейных изделий.

Практическая работа

Изучение свойств искусственных и синтетических тканей.

Выбор фасона и модели швейного изделия. Понятие о фасоне и модели. Общие сведения о факторах, влияющих на выбор фасона и модели швейного изделия, подборе цветовой гаммы.

Практическая работа

Выбор модели швейного изделия и подбор цветовой гаммы.

Выбор и создание эскиза швейного изделия. Общие сведения о техническом рисунке швейного изделия.

Практическая работа

Разработка технического рисунка швейного изделия с учетом факторов, влияющих на выбор фасона модели. Подбор материалов, выбор вида отделки.

Определение размеров швейного изделия. Общие сведения о мерках и прибавках, необходимых для построения чертежа, их условных обозначениях, правилах снятия мерок.

Практическая работа

Снятие мерок для построения чертежа швейного изделия.

Построение чертежа швейного изделия. Общие сведения об особенностях построения чертежа швейного изделия на одной конструктивной основе, размерах, оформлении и чтении чертежа.

Практическая работа

Построение чертежа швейного изделия.

Моделирование швейного изделия. Общие сведения о способах моделирования (внесение изменений и корректировка выкройки по ширине).

Практическая работа

Выполнение моделирования, изготовление выкройки, расчет количества ткани на изготовление швейного изделия.

Раскрой ткани. Общие сведения о технологической последовательности изготовления швейного изделия с учетом технологических свойств ткани. Последовательность раскроя.

Практическая работа

Подготовка ткани и ее раскрой.

Приспособления малой механизации. Общие сведения о классификации съемных приспособлений малой механизации бытовой швейной машины (по назначению), их установке и принципах действия, о классификации застежек-молний (по внешнему виду, назначению, технологии соединения с изделием). Правила безопасного поведения.

Практическая работа

Выполнение технологических операций при помощи приспособлений малой механизации.

Назначение и приемы выполнения машинных швов. Общие сведения о назначении и применении соединительных машинных швов (двойной, запошивочный), последовательность их выполнения.

Практическая работа

Выполнение образцов двойного и запошивочного швов.

Технология изготовления швейного изделия. Подготовка деталей кроя к обработке. Обработка и отделка изделия с учетом технологических свойств ткани.

Практическая работа

Изготовление швейного изделия.

Окончательная обработка швейного изделия. Общие сведения об окончательной обработке швейного изделия с учетом технологических свойств ткани и об уходе за ними.

Практическая работа

Выполнение окончательной обработки швейного изделия. Изучение символов по уходу за изделиями из искусственных и синтетических тканей.

Ознакомление с профессией оператора швейного оборудования и др.

Примерный перечень изделий: постельное белье, подушка диванная декоративная, швейные изделия с использованием готовой выкройки и др.

Основные требования

к результатам учебной деятельности учащихся

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о химических волокнах и их свойствах, получении тканей из химических волокон; ассортименте искусственных и синтетических тканей, используемых при изготовлении швейных изделий; факторах, влияющих на выбор фасона швейного изделия; мерках, необходимых для построения чертежа; классификации приспособлений малой механизации (по назначению); застежек-молний (по внешнему виду, назначению, технологии соединения с изделием); правилах ухода и хранения изделий из искусственных и синтетических тканей.

на уровне понимания: сущность понятий: химические волокна, фасон, модель.

Учащиеся должны уметь:

распознавать искусственные и синтетические ткани по внешнему виду и определять их свойства;

выбирать и устанавливать приспособления малой механизации к швейной машине и выполнять технологические операции с их помощью;

распознавать и выполнять двойной и запошивочный швы;

разрабатывать технический рисунок;

подбирать материалы и вид отделки;

выполнять измерения, рассчитывать количество ткани, необходимое для изготовления швейного изделия;

производить раскрой материала, экономно расходовать материалы;

изготавливать швейное изделие, выполнять его окончательную обработку;

различать символы по уходу за изделиями из искусственных и синтетических тканей.

Учащиеся должны владеть:

правилами безопасного поведения;

правилами выполнения гигиенических требований;

способами организации учебного места;

приемами выполнения технологических операций;

приемами осуществления самоконтроля качества изготавливаемого изделия;

навыками нахождения необходимой информации в различных источниках.

III. Основы домоводства (4/3 ч)

Декорирование интерьера жилого помещения. Общие сведения о компонентах декорирования интерьера (малые декоративные формы: картины, изделия из керамики, стекла, соломки, фарфора), правилах подбора и размещения в зависимости от назначения помещения.

Практическая работа

Разработка эскиза и изготовление панно для оформления жилого помещения.

Особенности организации праздников. Общие сведения о классификации праздников (национальные, семейно-бытовые, календарно-бытовые), формировании и сохранении традиций.

Практическая работа

Изготовление подарка.

Ознакомление с профессией дизайнера-оформителя и др.

Основные требования

к результатам учебной деятельности учащихся

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о компонентах декорирования жилого помещения, классификации праздников и особенностях формирования традиций, о выборе, оформлении и вручении подарка;

на уровне понимания: понятия: государственные праздники, памятные даты, традиции.

Учащиеся должны уметь: разрабатывать эскиз, изготавливать панно для оформления жилого помещения, подарок к празднику.

Учащиеся должны владеть:

правилами безопасного поведения;

навыками организации учебного места;

приемами осуществления самоконтроля качества изготавливаемого изделия;

навыками нахождения необходимой информации в различных источниках.

IV. Основы выращивания растений (0/4 ч)

Цветочно-декоративное оформление. Общие сведения о цветнике и видах цветочно-декоративного оформления (клумбы, бордюры, рабатки, партеры, арабески, каменистые садики); ассортименте растений для цветочно-декоративного оформления; технологии их создания, уход за ними. Правила безопасного поведения при выполнении работ.

Практическая работа

Подготовка участка для цветника. Посадка растений, уход за ними.

Вертикальное озеленение. Общие сведения о формах вертикального озеленения; конструкциях для него (перголы, трельяжи). Ассортимент вьющихся и ампельных растений; агротехника их выращивания. Правила безопасного поведения при подготовке участка для посадки вьющихся растений.

Практическая работа

Подготовка участка для посадки, посадка и уход за вьющимися растениями.

Ознакомление с профессией садовода и др.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

на уровне представления: общие сведения о цветнике и видах цветочно-декоративного оформления; ассортименте растений для цветочно-декоративного

оформления; формах вертикального озеленения, конструкциях для него (перголы, трельяжи);

на уровне понимания: сущность понятий: цветник, декоративные растения, вертикальное озеленение; виды цветников, ассортимент вьющихся и ампельных растений, агротехнику их выращивания.

Учащиеся должны уметь: подготавливать участок для цветника и для посадки вьющихся растений, выполнять посадку растений, осуществлять уход за ними.

Учащиеся должны владеть:

правилами безопасного поведения;

навыками создания цветника, подготовки участка для посадки вьющихся растений;

приемами осуществления самоконтроля качества выполненной работы;

навыками нахождения необходимой информации в различных источниках.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

(7/6 ч)

1. Вышивка

Украшающие швы

Вышивание как вид декоративно-прикладного искусства. Виды вышивания. Особенности белорусской народной вышивки.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Выбор рисунка для вышивки. Способы перевода рисунка на ткань.

Виды украшающих швов. Технология их выполнения. Способы закрепления нити в начале и конце вышивания. Требования к качеству вышивки.

Окончательная обработка и оформление изделия.

Практические работы

Выполнение образцов украшающих швов.

Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, вышитая миниатюра и др.

Счетные швы

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Счетные швы в белорусской народной вышивке.

Набор. Техника выполнения вертикальных и горизонтальных наборов. Способы поворота вышивальной нити в конце каждого ряда. Требования к качеству вышивки.

Счетная гладь. Способы выполнения: односторонняя, двусторонняя. Техника выполнения. Требования к качеству вышивки.

Разновидности шва «крест». Технология вышивания простого креста рядами по горизонтали, вертикали и диагонали. Требования к оформлению лицевой и изнаночной сторон. Требования к качеству вышивки.

Окончательная обработка и оформление изделия.

Практические работы

Упражнения в выполнении счетных швов.

Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, вышитая миниатюра и др.

Гладь

Виды свободного вышивания.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Гладь. Классификация глади по способу выполнения, форме элементов, цвету. Технологические особенности выполнения. Способы закрепления нити на ткани. Требования к качеству вышивки.

Выбор рисунков для вышивки. Способы перевода рисунка на ткань.

Окончательная обработка и оформление изделия.

Практические работы

Упражнения в вышивке гладью.

Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, вышитая миниатюра и др.

Сквозное вышивание

Виды сквозного вышивания. Строчевое вышивание. Понятие о мережке. Виды мережек. Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Технология и последовательность выполнения мережки. Требования к качеству работы.

Окончательная обработка и оформление изделия.

Практические работы

Упражнения в выполнении мережек.

Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка и др.

Аппликация из ткани

Аппликация. Виды аппликации. Применение аппликации из ткани.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Технология выполнения аппликации. Способы закрепления аппликации. Оформление работы. Требования к качеству работы.

Практические работы

Упражнения в выполнении мотивов.

Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, панно и др.

2. Вязание крючком

Вязание крючком как вид декоративно-прикладного искусства. Ассортимент изделий.

Инструменты, приспособления и материалы для работы. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Подбор крючка и пряжи. Начальная петля, цепочка. Основные виды петель, их условное обозначение. Структура петли. Способы вывязывания петли. Требования к качеству работы.

Приемы вязания полотна. Виды кругового вязания. Раппорт узора. Построение и чтение схем для вязания.

Окончательная обработка вязаного изделия.

Практические работы

Выполнение образцов.

Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: салфетка, прихватка и др.

3. Вязание на спицах

Вязание на спицах. Виды и способы вязания на спицах. Ассортимент изделий.

Инструменты, приспособления и материалы для работы. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Подбор спиц и пряжи. Подготовка к вязанию пряжи, бывшей в употреблении.

Набор петель начального ряда. Основные виды петель. Схема строения петли. Способы вывязывания петель. Понятие о кромочных петлях. Виды кромки. Закрепление петель.

Способы прибавления и убавления петель при вязании спицами. Технология вязания пятью спицами. Требования к качеству работы.

Схема вязаного полотна. Расчет плотности вязания и количества петель начального ряда.

Окончательная отделка и оформление изделий.

Практические работы

Выполнение образцов.

Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: шарф, головная повязка, носки, шапочка и др.

4. Лоскутная техника (пэчворк)

Пэчворк. Ассортимент изделий.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Композиция из геометрических элементов. Гармоничные сочетания тканей по фактуре, цвету.

Технология выполнения изделия. Машинный способ соединения лоскутов. Требования к качеству работы.

Окончательная отделка и оформление изделий.

Практические работы

Выполнение элемента узора.

Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: прихватка, салфетка и др.

5. Бисероплетение

Бисерное рукоделие. Основные виды низания. Ассортимент изделий. Материалы и инструменты для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Техника низания однорядных и многорядных цепочек в одну и несколько нитей. Схемы низания.

Отделка изделий. Требования к качеству работы.

Практические работы

Освоение приемов низания.

Изготовление изделия.

Примерный перечень изделий: украшения из бисера.

6. Работа с соломкой

Аппликация из соломки

Аппликация из соломки как вид декоративно-прикладного искусства. Классификация аппликации из соломки.

Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.

Виды соломки, применяемой в аппликации. Свойства соломки. Виды фона для аппликации. Клеи, применяемые в аппликации. Обработка элементов композиции: тонирование, придание объемной формы.

Технология выполнения аппликации из соломки. Окончательная отделка композиции. Требования к качеству работы.

Практические работы
Подготовка соломенных лент.
Изготовление изделия.
Примерный перечень изделий: декоративное панно и др.

Соломоплетение

Соломоплетение как один из древнейших видов народных ремесел.
Виды плетения. Плоское и объемное плетение. Основные виды плоских и объемных плетенок.
Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.
Заготовка и первичная обработка соломы. Подготовка соломки к плетению.
Технология соломоплетения. Способы наращивания соломин. Отделка готовых плетенок. Требования к качеству работы.
Практические работы
Освоение приемов плетения.
Изготовление изделия.
Примерный перечень изделий: сувениры из соломки.

7. Ткачество

Ткачество как один из древнейших видов народных ремесел.
Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.
Понятие о процессе ткачества. Основа и уток. Требования, предъявляемые к нитям основы и утка.
Подготовка нитей основы и утка к ткачеству. Расчет основы. Натягивание основы на раму. Способы наматывания нитей утка. Приемы ткачества.
Технология выполнения работы. Требования к качеству работы.
Практические работы
Освоение приемов ткачества.
Изготовление изделия.
Примерный перечень изделий: пояс, головная повязка и др.

8. Ниточный дизайн (изонить)

Ниточный дизайн как вид художественной деятельности.
Материалы, инструменты и приспособления для работы. Организация учебного места. Гигиенические требования. Правила безопасного поведения.
Особенности разработки композиции для изонити.
Выполнение элементов на основе прямых линий, углов, дуг, окружностей. Разметка основы. Подготовка фона.
Технология выполнения работы. Оформление работы. Требования к качеству работы.
Практические работы
Упражнения в выполнении мотивов.
Изготовление изделия.
Примерный перечень изделий: открытка, закладка, панно и др.

9. Роспись по ткани

Роспись по ткани как вид декоративно-прикладного искусства. Виды росписи ткани: холодный и горячий батик, трафаретная, свободная и узелковая роспись.
Узелковая роспись.

Матеріали, інструменти і пристосування для роботи. Організація навчального місця. Гігієнічні вимоги. Правила безпечної поведінки.
Вибір фарби для тканини з урахування її волокнистого складу.
Технологія виконання вузельної росписи. Способи закріплення фарб.
Формування роботи. Вимоги до якості роботи.
Практичні роботи
Виконання зразків в техніці вузельної росписи.
Виготовлення виробу.
Прикладний перелік виробів: шарф, серветка і др.

10. Вальня

Вальня з шерсті як техніка рукоділля. Види вальня.
Матеріали, інструменти і пристосування для роботи. Організація навчального місця. Гігієнічні вимоги. Правила безпечної поведінки.
Сухо вальня. Види ігл для фільтування. Сухо вальня за допомогою шаблону.
Може вальня. Розноманітність хімічних речовин, застосовуваних для вальня, техніка безпеки при їх застосуванні. Принцип свалюваності шерстяних волокон. Основні види розкладки шерсті: перпендикулярна і радіальна. Способи свалювання полотна. Надання форми свалюваному виробу.
Практичні роботи
Знаходження прийомів вальня.
Виготовлення виробу.
Прикладний перелік виробів: брошь, іграшка і др.

11. Декупаж

Історія виникнення і розвитку техніки «декупаж».
Матеріали, інструменти і пристосування для роботи. Організація навчального місця. Гігієнічні вимоги. Правила безпечної поведінки.
Особливості виконання на різних поверхнях.
Практичні роботи
Знаходження прийомів виконання декупажу.
Виготовлення виробу.
Прикладний перелік виробів: вироби в техніці «декупаж».

ЗАТВЕРДЖАНО

Постанова
Міністерства освіти
Республіки Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца»
для VIII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

ГЛАВА 1 ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

1. Асноўнай мэтай вучэбнага прадмета «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» з'яўляецца фарміраванне асноў кампетэнтнасці вучняў у розных сферах працоўнай, гаспадарча-бытавой, канструктарска-тэхналагічнай дзейнасці, тэхнічнай і мастацкай творчасці, якая спрыяе сацыялізацыі асобы ў сучасных сацыяльна-эканамічных умовах.

2. Дасягненне гэтай мэты прадугледжвае рашэнне вучэбных, развіцёвых і выхаваўчых задач:

фарміраванне ведаў, уменняў і навыкаў у працэсе выканання розных відаў вучэбна-пазнавальнай і працоўнай дзейнасці (тэхналагічных аперацый) па апрацоўцы матэрыялаў, тэхнічнай і мастацкай творчасці, рамонтных работ у быце;

фарміраванне асноў графічнай і тэхналагічнай пісьменнасці, уменняў эканомна выкарыстоўваць матэрыялы і выконваць правілы бяспечных паводзін;

фарміраванне гатоўнасці вучняў да прафесійнага самавызначэння;

развіццё пазнавальных інтарэсаў, канструктарска-тэхналагічных і творчых здольнасцей, тэхнічнага і мастацкага мыслення, камунікатыўных і арганізатарскіх уменняў у працэсе выканання розных відаў працоўнай дзейнасці;

выхаванне працавітасці, культуры працы, калектывізму, ініцыятыўнасці і самастойнасці, эстэтычнага густу, культуры паводзін і адносін, павагі да майстэрства; далучэнне да культурных нацыянальных каштоўнасцей і традыцый.

3. Змест вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» (далей – вучэбная праграма) рэалізуецца ў працэсе тэарэтычнага і практычнага навучання. Практычнае навучанне ажыццяўляецца ў працэсе выканання вучнямі практычных работ.

Навучанне вучэбнаму прадмету «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі грунтуецца на наступных метадалагічных падыходах: сістэмна-дзейнасным, асяроддзевым, асобасна арыентаваным, культуралагічным, кампетэнтнасным.

4. Да асноўных відаў кампетэнцый, што фарміруюцца ў працэсе працоўнага навучання вучняў, адносяцца асобасныя, метапрадметныя і прадметныя кампетэнцыі:

4.1. асобасныя кампетэнцыі арыентаваны на гатоўнасць і здольнасць вучняў да самаразвіцця. Да асобасных кампетэнцый адносяцца:

каштоўнасна-сэнсавыя – здольнасці да каштоўнаснага і эмацыянальна-валявога ажыццяўлення дзейнасці; здольнасці прымаць веды як каштоўнасці, умець гарманічна адаптавацца ў сучасным свеце, выбіраць каштоўнасныя, мэставыя і сэнсавыя ўстаноўкі для сваіх дзеянняў, самастойна выяўляць супярэчнасці і прымаць рашэнні;

рэфлексійна-ацэначныя – здольнасці ўсведамлення ўласных індывідуальна-асобасных асаблівасцей, свайго псіхічнага стану; здольнасць ажыццяўляць суб'ектыўны самакантроль і самаацэнку, гатоўнасць да самаўдасканалення і самаразвіцця;

камунікатыўныя – здольнасці да арганізацыі і прадуктыўнага супрацоўніцтва ў калектыўнай дзейнасці, здольнасці дапускаць магчымасць існавання ў людзей розных пунктаў гледжання, улічваць іх і імкнуцца да каардынацыі розных пазіцый у супрацоўніцтве, выкарыстоўваць маўленне для рэгуляцыі сваіх дзеянняў, дамаўляцца і прыходзіць да агульнага рашэння ў сумеснай дзейнасці, адэкватна выкарыстоўваць маўленчыя сродкі для вырашэння розных камунікатыўных, арганізацыйных і практычных задач;

4.2. метапрадметныя кампетэнцыі накіраваны на авалоданне вучнямі ўніверсальнымі вучэбнымі дзеяннямі (рэгулятыўнымі, інфармацыйнымі, пазнавальнымі), якія складаюць аснову ўмення вучыцца. Да метапрадметных кампетэнцый адносяцца:

рэгулятыўныя – здольнасці прымаць вучэбную задачу, ставіць мэты ў вучэбна-тэхналагічнай і творчай дзейнасці, планаваць свае дзеянні ў адпаведнасці з пастаўленымі задачамі і ўмовамі іх рэалізацыі, ажыццяўляць прамежкавы і выніковы кантроль, ацэнку вучэбных дзеянняў у адпаведнасці з пастаўленымі задачамі і ўмовамі іх выканання, адэкватна ўспрымаць ацэнку настаўніка, выконваць вучэбныя дзеянні ў тэарэтычнай і практычнай дзейнасці;

інфармацыйныя – здольнасці ажыццяўляць пошук, апрацоўку, захоўванне і перадачу неабходнай інфармацыі ў адпаведнасці з узроўнем і складанасцю вырашэння задач, ствараць уласны інфармацыйны прадукт, прадстаўляць інфармацыю ў разнастайнай форме (таблічнай, графічнай, схематычнай і інш.) для вырашэння задач, фармуляваць

адказы ў вуснай і пісьмовай форме, арыентавацца на разнастайнасць спосабаў вырашэння задач, вылучаць істотную інфармацыю з тэкстаў розных відаў;

пазнавальныя – здольнасці ажыццяўляць вучэбна-пазнавальную дзейнасць, аналізаваць прадметы з вылучэннем істотных і неістотных характарыстык і элементаў, праводзіць параўнанне па зададзеных крытэрыях, будаваць развагі пра вырабы, іх будову, уласцівасці і сувязі, падагульняць, выяўляць аналогіі, выконваць праектную дзейнасць;

4.3. прадметныя кампетэнцыі фарміруюцца ў працэсе засваення вучнямі тэарэтычных ведаў, практычных уменняў і навыкаў у розных відах вучэбна-пазнавальнай, працоўнай, гаспадарча-бытавой дзейнасці, у працэсе вывучэння асноў матэрыялазнаўства, выканання тэхналагічных аперацый па апрацоўцы матэрыялаў, тэхнічнай і мастацкай творчасці, рамонтных работ у быце (рацыянальнае выкарыстанне вучэбнай і дадатковай тэхнічнай і тэхналагічнай інфармацыі для праектавання і стварэння аб'ектаў працы; ацэнка ўласцівасцей матэрыялаў і галін іх прымянення; арыентацыя ў наяўных тэхнічных сродках і тэхналогіях стварэння аб'ектаў працы; распазнаванне відаў, прызначэння матэрыялаў, інструментаў і абсталявання; планаванне тэхналагічнага працэсу; падбор матэрыялаў з улікам характару аб'екта працы і тэхналогіі; падбор інструментаў і абсталявання з улікам патрабаванняў тэхналогіі; праектаванне паслядоўнасці тэхналагічных аперацый і складанне тэхналагічнай дакументацыі; выкананне тэхналагічных аперацый з захаваннем устаноўленых норм, правіл бяспечных паводзін і інш.).

5. Змест вучэбнага прадмета «Працоўнае навучанне. Тэхнічная праца» прадстаўлены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі:

інварыянтны кампанент уключае наступныя раздзелы: «Апрацоўка драўніны», «Апрацоўка металаў», «Рамонтныя работы ў быце». Змест інварыянтнага кампанента накіраваны на паслядоўнае авалоданне вучнямі асобнымі тэхналагічнымі аперацыямі па ручной і механічнай апрацоўцы драўніны і металаў, а таксама рамонтнымі работамі ў быце;

варыятыўны кампанент змяшчае тэмы, якія адлюстроўваюць розныя віды тэхнічнай і мастацкай творчасці вучняў. Настаўніку даецца магчымасць самастойна вызначыць від творчасці (адзін або некалькі) у кожным класе або выбраць скразную тэму з V па IX клас. Акрамя пералічаных у вучэбнай праграме відаў тэхнічнай і мастацкай творчасці, настаўнік можа выбраць іншы (не названы ў спісе) від творчасці, з улікам узроставых асаблівасцей і жаданняў вучняў, стану матэрыяльна-тэхнічнай базы, рэгіянальных і мясцовых умоў, асаблівасцей і традыцый.

Змест вучэбнай праграмы прадугледжвае азнаямленне вучняў з абсталяваннем вучэбных майстэрняў і арганізацыяй вучэбных месцаў для ручной і механічнай апрацоўкі канструкцыйных матэрыялаў, правіламі бяспечных паводзін; вывучэнне відаў і асноўных уласцівасцей выкарыстоўваемых матэрыялаў, іх эканомнае выкарыстанне; вывучэнне відаў інструментаў і прыстасаванняў, бяспечных метадаў і прыёмаў іх выкарыстання; раскрыццё зместу, паслядоўнасці і прыёмаў выканання тэхналагічных аперацый; вывучэнне розных відаў рамонтных работ у быце і авалоданне прыёмамі іх выканання; вывучэнне відаў тэхнічнай і мастацкай творчасці; азнаямленне з тэхналагічным працэсам; чытанне і афармленне графічнай і тэхналагічнай дакументацыі.

Пасля кожнага раздзела вучэбнай праграмы вызначаны асноўныя патрабаванні да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў, якія ўтрымліваюць пералік ведаў (на ўзроўні ўяўлення і разумення), уменняў і навыкаў, што падлягаюць кантролю ў працэсе навучання на занятках тэхнічнай працы.

У працэсе працоўнага навучання настаўніку неабходна выкарыстоўваць міжпрадметныя сувязі з такімі вучэбнымі прадметамі, як «Фізіка», «Біялогія», «Хімія», «Матэматыка», «Інфарматыка», якія актывізуюць пазнавальную дзейнасць вучняў, развіваюць іх мысленне і памяць пры пераносе і падагульненні ведаў з розных вучэбных прадметаў.

Фарміраванне тэарэтычных звестак праводзіцца ў працэсе вывучэння новага матэрыялу і пры інструктаванні вучняў да выканання імі практычных заданняў. Усе віды вучэбных заняткаў па тэхнічнай працы носяць практыка-арыентаваны характар. Вучэбнай

праграмай прадугледжаны практычныя работы, а таксама прыкладны пералік вырабаў як для індывідуальных, так і для групавых практычных работ. Пералік вырабаў можа змяняцца і дапаўняцца настаўнікам з улікам жаданняў і магчымасцей вучняў, стану матэрыяльна-тэхнічнай базы. Выбар вырабаў павінен забяспечваць магчымасць дынамічнага развіцця фарміруемых уменняў вучняў і забяспечваць магчымасць дасягнення ўстаноўленых вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў (кампетэнцый).

Практычныя ўменні і навыкі, атрыманыя на ўроках працоўнага навучання, рэкамендуецца развіваць на факультатыўных занятках і ў гуртках па адпаведных праграмах.

У вучэбнай праграме для кожнага класа настаўнік мае права змяніць паслядоўнасць вывучэння раздзелаў і тэм пры ўмове захавання цэласнасці сістэмы падрыхтоўкі вучняў, не парушаючы пры гэтым логіку вывучэння курса ў цэлым.

З мэтай павышэння эфектыўнасці правядзення вучэбных заняткаў па тэхнічнай працы настаўнік можа выкарыстоўваць па сваім меркаванні да 15 % вучэбнага часу з улікам мясцовых умоў і наяўнасці матэрыяльна-тэхнічнай базы майстэрні.

6. Асаблівую ўвагу ў працэсе працоўнага навучання варта звяртаць на выкананне вучнямі правіл бяспечных паводзін пры выкананні работ, правіл пажарнай бяспекі і гігіенічных патрабаванняў ва ўмовах працы ў майстэрнях. У адпаведнасці з гігіенічнымі патрабаваннямі, з захаваннем тэхнікі бяспекі, а таксама з мэтай засцярогі адзення дзелавага стылю ад забруджвання і пашкоджання мэтазгодна прадугледзець для ўрокаў працоўнага навучання наяўнасць у вучняў і настаўніка зручнага і функцыянальнага спецыяльнага адзення (халат, куртка, кашуля, фартух, нарукаўнікі і інш.). Практычныя работы, якія прадугледжваюць выкарыстанне вучэбнага станочнага абсталявання, павінны выконвацца з абавязковым кантролем з боку настаўніка тэхнічнай працы.

7. На вучэбных занятках рэкамендуецца выкарыстоўваць разнастайныя метады навучання і выхавання: расказ, гутарка, самастойная работа, наглядныя метады, выкананне практычных работ і інш. З мэтай актывізацыі пазнавальнай дзейнасці вучняў выкарыстоўваюцца метады праблемнага навучання, інтэрактыўныя, эўрыстычныя, гульнявыя метады, метады праектаў і інш.

Мэтазгодна спалучаць франтальныя, групавыя, парныя і індывідуальныя формы навучання, выкарыстоўваць такія віды ўрокаў, як урок-даследаванне, урок-практыкум, урок-экскурсія, урок-гульня, інтэграваны ўрок і інш.

Вибар форм і метадаў навучання і выхавання вызначаецца настаўнікам самастойна на аснове мэт і задач вывучэння пэўнай тэмы, сфармуляваных у вучэбнай праграме патрабаванняў да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў з улікам іх узроставых і індывідуальных асаблівасцей.

8. Кантроль вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў праводзіцца ў форме вуснага апытання вучняў, выканання імі самастойных практычных работ, тэставых заданняў, тэхналагічных аперацый, творчых праектаў, выканання вырабаў, распрацоўкі графічнай і тэхналагічнай дакументацыі. З улікам працэсуальнага і выніковага аспектаў дзейнасці вучняў ацэнка практычных работ павінна ажыццяўляцца па наступных крытэрыях: арганізацыя вучэбнага месца; выкананне правіл бяспечных паводзін; рацыянальнасць прымянення інструментаў, прыстасаванняў і абсталявання; правільнасць выканання тэхналагічных аперацый; узровень самастойнасці і творчы падыход у працэсе выканання практычнай работы; час, затрачаны на выкананне практычнай работы; адпаведнасць вырабу (загатоўкі) чарцэжу.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

ТЭМАТЫЧНЫ ПЛАН

Кампаненты, раздзелы і тэмы		Колькасць гадзін
ІНВАРЫАНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ		
I	Апрацоўка драўніны	18
II	Апрацоўка металаў	8
III	Рамонтныя работы ў быцц	2

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ*		
	Тэхнічная творчасць:	
1	Пачатковае мадэліраванне	
2	Аўтамадэліраванне	
3	Авіямадэліраванне	
4	Суднамадэліраванне	
5	Канструяванне і інш.	
	Мастацкая апрацоўка матэрыялаў:	
6	Выпальванне па драўніне	6
7	Аплікацыя з саломкі	
8	Пляценне з саломкі	
9	Аплікацыя і пляценне з бяросты	
10	Прапільная разьба па драўніне	
11	Контурная разьба па драўніне	
12	Геаметрычная разьба па драўніне	
13	Драўляная мазаіка (інтарсія)	
14	Лясная скульптура і інш.	
Рэзэрв часу		1
Усяго		35

* Паслядоўнасць і выбар колькасці тэм на вывучэнне раздзелаў варыятыўнага кампанента ў кожным класе ажыццяўляецца настаўнікам самастойна на падставе жадання вучняў, рэгіянальных асаблівасцей і традыцый.

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

І. Апрацоўка драўніны (18 гадзін)

Заганы драўніны. Агульныя звесткі пра заганы драўніны, іх уплыў на якасць вырабаў. Асноўныя заганы драўніны (сучкі, трэшчыны, заганы формы ствала і будовы, грыбныя паражэнні, хімічныя афарбоўкі, пашкоджанні насякомамі).

Практычная работа

Вывучэнне заганаў драўніны.

Уласцівасці драўніны. Фізічныя і механічныя ўласцівасці драўніны. Агульныя звесткі пра вільготнасць драўніны, спосабы вызначэння вільготнасці. Паняцце пра сушку драўніны, віды сушкі, правілы сушкі і захоўвання драўніны.

Практычная работа

Вывучэнне фізіка-механічных уласцівасцей драўніны.

Сталярныя злучэнні (шыпавое). Агульныя звесткі пра элементы шыпавага злучэння (шып, правушына, гняздо), іх графічны малюнак. Разлік колькасці і памераў шыпоў у залежнасці ад таўшчыні дэталей.

Практычная работа

Разлік колькасці і памераў шыпоў.

Разметка і запілоўванне шыпавага злучэння. Разметка і запілоўванне шыпоў і правушын. Інструменты, прыстасаванні для разметкі і пілавання. Якасць выканання разметкі і пілавання. Эканомнае расходаванне матэрыялаў. Правілы бяспечных паводзін пры разметцы і пілаванні шыпавага злучэння.

Практычныя работы

Разметка шыпоў і правушын.

Запілоўванне шыпоў і правушын.

Дзяўбанне драўніны. Паняцце пра дзяўбанне драўніны. Інструменты і прыстасаванні для дзяўбання гнёздаў і правушын. Прыёмы дзяўбання. Якасць выканання дзяўбання. Правілы бяспечных паводзін пры дзяўбанні драўніны.

Практычная работа

Дзяўбанне гнёздаў і правушын.

Зборка шыпаваго злучэння. Зборка дэталей з драўніны на шыпах. Умацаванне злучэння з дапамогай нагеляў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з інструментамі і прыстасаваннямі.

Практычная работа

Зборка шыпаваго злучэння.

Выкананне дэталей цыліндрычнай формы. Струганне і шліфаванне драўніны (вонкавых цыліндрычных паверхняў ручным інструментам). Паслядоўнасць вырабу дэталей цыліндрычнай формы ручным інструментам. Агульныя звесткі пра ручны электрыфікаваны інструмент (ручны электрычны рубанак, ручная шліфавальная машына), яго прызначэнне і ўжыванне. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з інструментамі і прыстасаваннямі.

Практычная работа

Струганне і шліфаванне вонкавых цыліндрычных паверхняў дэталей з драўніны.

Механічная апрацоўка драўніны. Агульныя звесткі пра механічную апрацоўку драўніны. Прызначэнне і будова такарнага станка па апрацоўцы драўніны. Настройка такарнага станка і прыёмы кіравання ім.

Практычныя работы

Вывучэнне ўстройства такарнага станка па драўніне.

Тачэнне вонкавых цыліндрычных паверхняў

Азнаямленне з прафесіяй токара і інш.

Прыкладны пералік вырабаў: цацкі, шашкі, ручкі для дзвярэй і мэблі, ручкі для інструментаў, прадметы хатняга ўжытку, вешалкі, падсвечнікі, макеты і мадэлі, рамкі, каробачкі, дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра заганы драўніны, іх уплыў на якасць вырабаў; вільготнасць драўніны, спосабы яе вызначэння; шыпавыя злучэнні, іх элементы; механічную апрацоўку драўніны, ручны электрыфікаваны інструмент для габлёўкі і шліфавання;

на ўзроўні разумення: асноўныя заганы драўніны; фізічныя і механічныя ўласцівасці драўніны; звесткі пра сушку драўніны, віды і правілы сушкі і захоўвання драўніны; правілы разліку колькасці і памераў шыпоў у шыпавых злучэннях; звесткі пра дзяўбанне драўніны; прыёмы і правілы разметкі і запілоўвання шыпаваго злучэння, дзяўбання, зборкі шыпаваго злучэння, габлёўкі і шліфавання вонкавых цыліндрычных паверхняў; прызначэнне і ўстройства такарнага станка, прыёмы кіравання ім.

Вучні павінны ўмець:

распазнаваць заганы драўніны;

вызначаць фізічныя і механічныя ўласцівасці драўніны;

разлічваць колькасць і памер шыпоў для шыпаваго злучэння дэталей з драўніны;

выконваць разметку шыпаваго злучэння, запілоўванне шыпоў і правушын, дзяўбанне гнёздаў і правушын, зборку шыпаваго злучэння;

выконваць дэталі цыліндрычнай формы пры дапамозе ручных інструментаў;

кантраляваць якасць выканання тэхналагічных аперацый.

Вучні павінны валодаць:

прыёмамі арганізацыі вучэбнага месца, бяспечнымі прыёмамі работы з абсталяваннем, інструментамі, прыстасаваннямі і матэрыяламі пры выкананні тэхналагічных аперацый;

прыёмамі габлёўкі і шліфавання вонкавых цыліндрычных паверхняў, разметкі і запілоўвання шыпоў і правушын, дзяўбання, зборкі шыпаваго злучэння.

II. Апрацоўка металаў (8 гадзін)

Сталь як асноўны канструкцыйны матэрыял. Агульныя звесткі пра тэрмічную апрацоўку металаў. Паняцце пра сталь. Інструментальныя і канструкцыйныя сталі. Паняцце прасартавы пракат. Асноўныя профілі пракату, іх прызначэнне.

Практычныя работы

Вывучэнне відаў сталі.

Вывучэнне відаў сартаваго пракату.

Рэзка металаў слясарнай нажоўкай. Агульныя звесткі пра рэзку металаў. Інструменты і прыстасаванні для рэзкі: устройства слясарнай нажоўкі. Прыёмы работы слясарнай нажоўкай. Якасць выканання рэзкі. Правілы бяспечных паводзін у працэсе рэзкі металаў.

Практычная работа

Рэзка металаў слясарнай нажоўкай.

Заклёпачныя злучэнні. Агульныя звесткі пра заклёпачныя злучэнні. Віды заклёпак. Прызначэнне інструментаў і прыстасаванняў для заклёпачных злучэнняў. Выбар заклёпак у залежнасці ад матэрыялу і таўшчыні злучаемых дэталей. Зборка дэталей з металу на заклёпках. Правілы бяспечных паводзін у працэсе зборкі на заклёпках.

Практычныя работы

Разлік заклёпочнага злучэння.

Зборка дэталей з металу на заклёпках.

Механічная апрацоўка металаў. Агульныя звесткі пра механічную апрацоўку металаў. Прызначэнне і ўстройства такарна-вінтарэзнага станка, прыёмы кіравання. Інструменты і прыстасаванні для тачэння вырабаў з металаў. Такарны разец: прызначэнне, будова, віды. Асноўныя элементы разца. Рэжымы рэзання.

Практычныя работы

Вывучэнне ўстройства такарна-вінтарэзнага станка.

Настройка такарна-вінтарэзнага станка і зняцце пробных стружак.

Азнямленне з прафесіяй токара і інш.

Прыкладны пералік вырабаў: падсвечнікі, каробачкі, шуфлікі, вядзерцы, макеты і мадэлі, дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра тэрмічную апрацоўку металаў; механічную апрацоўку металаў; рэзку металаў; заклёпачныя злучэнні.

на ўзроўні разумення: паняцце пра сталь, віды інструментальных і канструкцыйных сталей; паняцце прасартавы пракат, асноўныя профілі пракату; прызначэнне і прыёмы работы слясарнай нажоўкай; віды заклёпак, правілы выбару, прыёмы зборкі дэталей

на заклёпках; прызначэнне і ўстройства такарна-вінтарэзнага станка, такарных разцоў; звесткі пра рэжым рэзання.

Вучні павінны ўмець:

вызначаць віды сталі (чытаць маркіроўку сталі), профілі сартавога пракату; вуглы рэзання, рэжымы рэзання (скорасць рэзання, глыбіню рэзання і падачу);

выконваць рэзку металаў слясарнай нажоўкай, зборку дэталей на заклёпках;

кантраляваць якасць выканання тэхналагічных аперацый;

карыстацца абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі пры выкананні тэхналагічных аперацый.

Вучні павінны валодаць:

прыёмамі арганізацыі вучэбнага месца, бяспечнымі прыёмамі работы з абсталяваннем, інструментамі, прыстасаваннямі і матэрыяламі пры выкананні тэхналагічных аперацый;

прыёмамі рэзкі металаў слясарнай нажоўкай, зборкі дэталей з металу на заклёпках.

III. Рамонтныя работы ў быце (2 гадзіны)

Рамонт санітарна-тэхнічнага абсталявання. Агульныя звесткі пра санітарна-тэхнічнае абсталяванне ў быце, яго віды, прызначэнне і магчымыя няспраўнасці. Найпрасцейшы рамонт санітарна-тэхнічнага абсталявання ў быце: замена і рэгуляванне (кранаў, змешвальнікаў, леек, гібкіх шлангаў). Матэрыялы і інструменты для найпрасцейшага рамонтна-тэхнічнага абсталявання ў быце. Якасць выканання найпрасцейшага рамонтна-тэхнічнага абсталявання ў быце. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіяй слесара-сантэхніка і інш.

Практычная работа

Найпрасцейшы рамонт санітарна-тэхнічнага абсталявання ў быце.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра санітарна-тэхнічнае абсталяванне ў быце, яго віды, прызначэнне і магчымыя няспраўнасці;

на ўзроўні разумення: спосабы замены і рэгулявання санітарна-тэхнічнага абсталявання ў быце (кранаў, змешвальнікаў, леек, гібкіх шлангаў).

Вучні павінны ўмець:

выконваць найпрасцейшы рамонт санітарна-тэхнічнага абсталявання ў быце: замену і рэгуляванне (кранаў, змешвальнікаў, леек, гібкіх шлангаў);

карыстацца інструментамі, прыстасаваннямі і абсталяваннем для рамонтна-тэхнічнага абсталявання ў быце.

Вучні павінны валодаць бяспечнымі прыёмамі работы з абсталяваннем, інструментамі, прыстасаваннямі і матэрыяламі пры выкананні рамонтных работ.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ (6 гадзін)

ТЭХНІЧНАЯ ТВОРЧАСЦЬ

1. Пачатковае мадэліраванне

Мадэліраванне. Мадэль. Віды мадэлей.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выраб простых мадэлей з плоскіх дэталей, з дэталей канструктараў. Чытанне чарцяжоў і тэхнічных рысункаў простых мадэлей з плоскіх дэталей, дэталей канструктараў. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для пачатковага мадэліравання. Тэхналогія пачатковага мадэліравання з плоскіх дэталей (папера, кардон, піламатэрыялы таўшчынёй да 30 мм, фанера таўшчынёй да 5 мм; мяккі дрот), з дэталей канструктараў. Зборка мадэлей па ўзоры, тэхнічным рысунку, чарцяжы, слоўным апісанні і ўласнай задуме. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для пачатковага мадэліравання. Якасць мадэлей. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце забасталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мадэліраваннем.

Практычныя работы

Арганізацыя вучэбнага месца для пачатковага мадэліравання.

Пачатковае мадэліраванне простых вырабаў з плоскіх дэталей, дэталей канструктараў.

Прыкладны пералік вырабаў: простыя вырабы з плоскіх дэталей, з дэталей канструктараў; мадэлі-цацкі, мадэлі-сувеніры, мадэлі парашутаў, планёраў, самалётаў; плоскія паветраныя змеі; контурныя макеты і мадэлі аўтамабіляў; дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

2. Аўтамадэліраванне

Аўтамадэліраванне. Віды і агульнае ўстройства аўтамадэлей. Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выраб мадэлей. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для аўтамадэліравання. Тэхналогія вырабу асноўных дэталей і зборачных адзінак мадэлей: кузава і хадавой часткі. Аддзелка мадэлей. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для аўтамадэліравання. Якасць мадэлей. Правілы бяспечных паводзін.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з аўтамадэліраваннем.

Практычныя работы

Выраб кузава мадэлі легкавога аўтамабіля.

Выраб хадавой часткі мадэлі легкавога аўтамабіля.

Прыкладны пералік вырабаў: нескладаныя дзеючыя або нядзеючыя аўтамадэлі; мадэлі-копіі легкавых або грузавых аўтамабіляў, мадэлі-сувеніры; дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

3. Авіямадэліраванне

Агульныя звесткі пра лятальныя апараты. Класіфікацыя лятальных апаратаў.

Авіямадэліраванне. Віды і агульнае ўстройства авіямадэлей. Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выраб авіямадэлей. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для авіямадэліравання. Тэхналогія вырабу асноўных дэталей і зборачных адзінак авіямадэлей: фюзеляжа, крыла, кіля, стабілізатара; вінтаматорнай устаноўкі. Аддзелка авіямадэлей. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для авіямадэліравання. Якасць мадэлей. Правілы бяспечных паводзін.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з авіямадэліраваннем.

Практычныя работы

Выраб найпрасцейшай мадэлі планёра з паперы.

Выраб загатоўак асноўных дэталей мадэлі планёра.

Выраб асноўных дэталей мадэлі планёра.

Выраб паветранага вінта.

Выраб вінтаматорнай устаноўкі мадэлі самалёта з гумавым рухавіком.

Прыкладны пералік вырабаў: нескладаныя мадэлі планёраў; мадэлі самалётаў свабоднага палёту; настольныя мадэлі-копіі самалётаў; авіямадэлі свабоднай канструкцыі, мадэлі-сувеніры; дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

4. Суднамадэліраванне

Агульныя звесткі пра судны і караблі. Класіфікацыя суднаў і караблёў.

Суднамадэліраванне. Віды і агульнае ўстройства суднамадэлей. Асноўныя ўласцівасці суднамадэлей. Галоўныя памеры мадэлісудна.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выраб суднамадэлей. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для суднамадэліравання. Тэхналогія вырабуасноўных дэталей і зборачных адзінак суднамадэлей: корпуса, вінтаматорнай устаноўкі, рулявога ўстройства, палубнай надбудовы. Спосабы вырабу корпусаў з паперы, пенапласту, пап'е-машэ, драўніны. Адрэзка, выпрабаванне і рэгуляванне суднамадэлей. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для суднамадэліравання. Якасць мадэлей. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з суднамадэліраваннем.

Практычныя работы

Выраб корпуса мадэлі лодкі з паперы.

Выраб корпуса мадэлі судна з драўніны.

Выраб рубкі суднамадэлі з драўніны.

Выраб корпуса мадэлі судна з пап'е-машэ.

Выраб гумавага рухавіка для суднамадэлі.

Выраб і рэгуляванне найпрасцейшага грабнаго вінта.

Выраб простага руля.

Выраб рубкі з тонкаліставага металу.

Адрэзка корпуса суднамадэлі.

Прыкладны пералік вырабаў: простыя сілуэтныя суднамадэлі (яхта, катар, падводная лодка і інш.); мадэлі суднаў і караблёў; настольныя мадэлі-копіі суднаў і караблёў; мадэлі паруснікаў, мадэлі суднаў і караблёў з гумавымі рухавікамі; настольныя мадэлі-копіі суднаў і караблёў; суднамадэлі свабоднай канструкцыі зэлектрарухавікамі; дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

5. Канструяванне

Канструяванне. Тэхнічнае канструяванне. Канструкцыя вырабу (устройства вырабу, віды злучэнняў дэталей вырабу і да т.п.). Канструкцыйныя матэрыялы і іх віды.

Паняцце пра тыпавыя дэталі. Віды тыпавых дэталей. Злучэнні дэталей. Паняцце пра механізм. Віды механізмаў. Паняцце пра машыну. Віды машын. Прынцыпы канструявання. Спосабы канструявання. Паняцце пра тэхніку і транспарт. Віды транспарту.

Мастацкае канструяванне. Кампазіцыя вырабу (форма вырабу, віды адрэзкі дэталей вырабу і да т.п.). Уласцівасці кампазіцыі вырабу: сіметрычнасць і асіметрычнасць (сіметрыя і асіметрыя); статычнасць і дынамічнасць (статыка і дынаміка), прапарцыянальнасць (прапорцыі) і маштабнасць (маштаб), кантраснасць (кантрас) і нюанснасць (нюанс), метрычнасць (метр, метрычны паўтор) і рытмічнасць (рытм, рытмічны паўтор), колернасць (колера).

Графічная і тэхналагічная дакументацыя для канструяваннявырабаў. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Вучэбнае месца для канструявання вырабаў. Тэхналогіі канструявання і выканання вырабаў. Зборка вырабаў па ўзоры, тэхнічным рысунку, чарцяжы, слоўным апісанні і ўласнай задуме. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для канструявання вырабаў. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з канструяваннем.

Практычныя работы

Чытанне і выкананне эскізаў канструкцый і кампазіцый вырабаў.

Чытанне і выкананне чарцяжоў і тэхнічных рысункаў вырабаў.

Канструяванне вырабаў з плоскіх і аб'ёмных дэталяў.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з плоскіх і аб'ёмных дэталяў (матэрыял: папера, кардон, драўніна, метал); дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

МАСТАЦКАЯ АПРАЦОЎКА МАТЭРЫЯЛАЎ

6. Выпальванне па драўніне

Агульныя звесткі пра мастацкую апрацоўку матэрыялаў. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Паняцце пра выпальванне па драўніне. Віды відарысаў: контурны, святлоценьявы, сілуэтны. Паняцці «фон», «контур» і «сілуэт». Спосабы выпальвання: плоскае, глыбокае. Віды штрыхоўкі пры выпальванні: паралельнымі лініямі, перасякальнымі лініямі, неперасякальнымі адрэзкамі, пунктамі.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піла матэрыялаў і фанеры з элементамі выпальвання. Чытанне простых эскізаў для выпальвання па драўніне.

Вучэбнае месца для выпальвання па драўніне. Тэхналогія выпальвання па драўніне: падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, выпальванне па драўніне, шліфаванне і аддзелка паверхні загатоўкі. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для выпальвання па драўніне. Прыбор для выпальвання, устройства і прыныцы дзеяння. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаёмленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы

Чытанне простых эскізаў для выпальвання па драўніне.

Выпальванне па драўніне.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з элементамі выпальвання па драўніне і выявамі кветак, птушак, звяроў, паруснікаў; мастацка аформленыя наборы апрацоўчых дошак для кухні; дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

7. Аплікацыя з саломкі

Агульныя звесткі пра мастацкую апрацоўку прыродных матэрыялаў. Прыродныя матэрыялы і іх віды. Саломка як прыродны матэрыял. Нарыхтоўка саломы культурных і дзікарослых раслін.

Паняцце пра аплікацыю з саломкі. Віды аплікацыі з саломкі. Падрыхтоўка саламяных стужак. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне простых вырабаў з саломкі. Чытанне простых эскізаў для аплікацыі з саломкі.

Вучэбнае месца для аплікацыі з саломкі. Тэхналогія аплікацыі з саломкі: выбар і падрыхтоўка фону, перавод малюнка на фон, перавод малюнка на паперу, падрыхтоўка саламяных стужак, наклеіванне саламяных стужак на паперу, сушка саламяных стужак, выразанне дэталяў малюнка з саламяных стужак, наклеіванне дэталяў малюнка на фон, сушка, аздабленне. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для аплікацыі з саломкі. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаёмленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы

Чытанне простых эскізаў для аплікацыі з саломкі.

Выбар заготовак з саломы з прыпускам на апрацоўку.

Падрыхтоўка саламяных стужак і палатна.

Аздабленне саламяных стужак.

Выкананне аплікацыі з саломкі.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з элементамі аплікацыі з саломкі і выявамі раслін, жывёл або птушак; пано, шкатулкі; дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

8. Пляценне з саломкі

Паняцце пра пляценне з саломкі. Падрыхтоўка саламяных стужак. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з саломкі. Чытанне і выкананне простых эскізаў вырабаў з элементамі пляцення з саломкі.

Вучэбнае месца для пляцення з саломкі. Тэхналогія пляцення з саломкі: падрыхтоўка саломкі да пляцення, пляценне саламяных «павукоў»; выраб плоскіх пляцёнак; сушка, аздабленне. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для пляцення з саломкі. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце забсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы

Падрыхтоўка саломкі і саламяных стужак да пляцення.

Пляценне плоскай пляцёнкі «коска».

Пляценне плоскай пляцёнкі «зубатка».

Выраб саламяных «павукоў».

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з элементамі пляцення з саломкі: саламяныя «павукі»; сурвэткі, вееры, шкатулкі, кошыкі, вазы, рамкі для фатаграфій; дэкаратыўныя і сувенірныя вырабы і інш.

9. Аплікацыя і пляценне з бяросты

Агульныя звесткі пра мастацкую апрацоўку бяросты. Бяраста як прыродны матэрыял. Нарыхтоўка бяросты.

Паняцце пра аплікацыю з бяросты. Падрыхтоўка бяросты. Паняцце пра пляценне з бяросты. Падрыхтоўка берасцяных стужак. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў. Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з бяросты.

Вучэбнае месца для аплікацыі з бяросты. Тэхналогія аплікацыі з бяросты: выбар і падрыхтоўка фону, перавод малюнка на фон, перавод малюнка на паперу, падрыхтоўка бяросты, наклеіванне бяросты на паперу, сушка бяросты, выразанне дэталей малюнка з бяросты, наклеіванне дэталей малюнка на фон, сушка, аздабленне. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для аплікацыі з бяросты. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Вучэбнае месца для пляцення з бяросты. Тэхналогія пляцення з бяросты: падрыхтоўка бяросты да пляцення, выраб берасцяных стужак, пляценне з берасцяных стужак. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для пляцення з бяросты. Якасць вырабаў.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы

Падрыхтоўка бяросты да аплікацыі.

Аплікацыя з бяросты.

Падрыхтоўка бяросты да пляцення.

Пляценне з берасцяных стужак палатна.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з элементамі аплікацыі і пляцення з бяросты: дэкаратыўныя пано розных кампазіцый, дэкаратыўныя вырабы з элементамі пляцення з берасцяных стужак, берасцяныя для захоўвання сыпучых прадуктаў, кошыкі і вазачкі, сувеніры і інш.

10. Прапільная разьба па драўніне

Паняцце аб прапільнай разьбе па драўніне лобзікам. Віды контураў: замкнёны і незамкнёны, знешні і ўнутраны. Плоскія і аб'ёмныя вырабы. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піламатэрыялаў і фанеры з элементамі прапільнай разьбы. Чытанне і выкананне простых эскізаў для прапільнай разьбы па драўніне.

Тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піламатэрыялаў і фанеры з элементамі прапільнай разьбы.

Вучэбнае месца для прапільнай разьбы па драўніне лобзікам. Тэхналогія прапільнай разьбы па драўніне для выканання плоскіх і аб'ёмных вырабаў: падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, выпілоўванне лобзікам па знешнім і ўнутраным контурах прамых і хвалістых ліній, тупых і вострых вуглоў, шліфаванне, аддзелка. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для прапільнай разьбы па драўніне. Ручны і электрычны лобзікі, устройства і прынцып дзеяння. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін падчас работы з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы

Нанясенне малюнка на загатоўку з фанеры.

Выпілоўванне ручным (электрычным) лобзікам.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з элементамі прапільнай разьбы па драўніне: паліцы, падстаўкі, рамкі для фатаграфій; паліцы для кніг, упрыгожанняў; сувеніры і інш.

11. Контурная разьба па драўніне

Разьба па драўніне (нож, стамеска). Матэрыял для разьбы падраўніне. Асноўныя прыёмы разьбы па драўніне.

Паняцце пра контурную разьбу па драўніне. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піламатэрыялаў і фанеры з элементамі контурнай разьбы.

Вучэбнае месца для контурнай разьбы па драўніне. Тэхналогія контурнай разьбы па драўніне з простым узорам: падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, разьба па драўніне нажом-касяком, вугалковай і паўкруглай стамескамі, шліфаванне і аддзелка паверхні загатоўкі. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для контурнай разьбы па драўніне. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы

Падрыхтоўка паверхні загатоўкі з драўніны да нанясення малюнка.

Выкананне контурнай разьбы па драўніне.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з элементамі контурнай разьбы па драўніне: пано, наборы апрацоўчых дошак, дэкаратыўныя вырабы, сувеніры і інш.

12. Геаметрычная разьба па драўніне

Паняцце пра геаметрычную разьбу па драўніне. Элементы геаметрычнай разьбы: прамалінейныя (двухгранныя, трохгранныя, чатырохгранныя) выемкі; крывалінейныя (двухгранныя, трохгранныя, дужкавыя) выемкі. Узоры геаметрычнай разьбы: трохвугольнікі, змейкі, зорчкі, разеткі з прамымі і выгнутымі прамянямі і інш. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне вырабаў з піламатэрыялаў і фанеры з элементамі геаметрычнай разьбы.

Вучэбнае месца для геаметрычнай разьбы па драўніне. Тэхналогія геаметрычнай разьбы па драўніне (прамалінейныя, крывалінейныя выемкі): падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, разьба па драўніне: прамалінейныя (двухгранныя, трохгранныя, чатырохгранныя), крывалінейныя

(двухгранныя, трохгранныя, дужкавыя) выемкі; трохвугольнікі, змейкі, зорачкі, разеткі з прамымі і выгнутымі прамымі і інш.; шліфаванне і аздабленне паверхні загатоўкі. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для геаметрычнай разьбы па драўніне. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы

Падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка.

Выкананне геаметрычнай разьбы па драўніне (прамалінейныя выемкі).

Выкананне геаметрычнай разьбы па драўніне (крывалінейныя выемкі).

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы з элементамі геаметрычнай разьбы: апрацоўчыя дошкі, аздабленне мэблі, шкатулкі, сальніцы, сухарніцы, вазы, сувеніры і інш.

13. Драўляная мазаіка (інтарсія)

Паняцце пра драўляную мазаіку (інтарсію). Віды інтарсіі. Выбарі падрыхтоўка матэрыялаў. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выкананне простых і складаных вырабаў з піламатэрыялаў, ліставых драўняных матэрыялаў з элементамі драўлянай мазаікі (інтарсіі).

Вучэбнае месца для выканання драўлянай мазаікі (інтарсіі). Тэхналогія выканання драўлянай мазаікі для простых і складаных вырабаў: падрыхтоўка паверхні загатоўкі да нанясення малюнка, перавод малюнка на загатоўку, выпілоўванне лобзікам, шліфаванне і аддзелка. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для драўлянай мазаікі. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін пры рабоце з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы

Падрыхтоўка паверхні загатоўкі з драўніны да нанясення малюнка.

Выкананне драўлянай мазаікі (інтарсіі) для выканання простых вырабаў.

Прыкладны пералік вырабаў: простыя і складаныя (шмат дэталяў, розных па памерах, форме і аддзелцы) сувенірныя вырабы з элементамі драўлянай мазаікі (інтарсіі) і выявамі раслін, жывёл і інш.

14. Лясная скульптура

Паняцці пра лясную скульптуру і лясную знаходку. Нарыхтоўка і падрыхтоўка да апрацоўкі лясных знаходак. Эканомнае выкарыстанне матэрыялаў.

Графічная і тэхналагічная дакументацыя на выраб лясной скульптуры.

Вучэбнае месца для выканання лясной скульптуры. Тэхналогія вырабу лясной скульптуры. Інструменты, прыстасаванні і вучэбнае абсталяванне для вырабу лясной скульптуры. Якасць вырабаў. Правілы бяспечных паводзін падчас работы з абсталяваннем, інструментамі і прыстасаваннямі.

Азнаямленне з прафесіямі, якія звязаны з мастацкай апрацоўкай матэрыялаў.

Практычныя работы

Выбар і падрыхтоўка матэрыялу (заготовак) для выканання лясных знаходак і скульптур.

Выраб простых лясных скульптур.

Прыкладны пералік вырабаў: простыя лясныя знаходкі і скульптуры; сувенірныя вырабы з элементамі лясной скульптуры і інш.

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Працоўнае навучанне. Абслуговая праца»
для VIII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. Адукацыйны працэс па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» ажыццяўляецца па новых вучэбных праграмах.

Асноўнай мэтай вучэбнага прадмета «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» з'яўляецца фарміраванне асноў кампетэнтнасці вучняў у розных сферах працоўнай, гаспадарча-бытавой дзейнасці, дэкаратыўна-прыкладнай творчасці, якая спрыяе сацыялізацыі асобы ў сучасных сацыяльна-эканамічных умовах.

2. Рэалізацыя гэтай мэты прадугледжвае рашэнне вучэбных, развіццёвых і выхаваўчых задач:

фарміраванне ведаў, уменняў і навыкаў у працэсе выканання розных відаў вучэбна-пазнавальнай і працоўнай дзейнасці (тэхналагічных аперацый) па апрацоўцы матэрыялаў і гатаванні ежы, вядзенні хатняй гаспадаркі, дэкаратыўна-прыкладнай творчасці, дамаводства, вырошчванні раслін;

фарміраванне асноў графічнай і тэхналагічнай пісьменнасці, уменняў эканомна выкарыстоўваць матэрыялы і выконваць правілы бяспечных паводзін;

фарміраванне гатоўнасці вучняў да прафесійнага самавызначэння;
развіццё пазнавальных інтарэсаў і самастойнасці; творчых, канструктарскіх здольнасцей; тэхнічнага і мастацкага мыслення; камунікатыўных і арганізатарскіх уменняў у працэсе выканання розных відаў дзейнасці;

выхаванне працавітасці, культуры працы, ініцыятыўнасці і самастойнасці, эстэтычнага густу, культуры паводзін і зносін, далучэнне да культурных нацыянальных каштоўнасцей і традыцый.

Змест вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» (далей – вучэбная праграма) рэалізуецца ў працэсе тэарэтычнага і практычнага навучання. Практычнае навучанне ажыццяўляецца ў працэсе выканання вучнямі практычных работ.

Навучанне вучэбнаму прадмету «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі грунтуецца на метадалагічных падыходах: сістэмна-дзейнасным, асяроддзевым, асобасна арыентаваным, культуралагічным, кампетэнтнасным.

3. Да асноўных відаў кампетэнцый, што фарміруюцца ў працэсе працоўнага навучання вучняў, адносяцца асобасныя, метапрадметныя і прадметныя кампетэнцыі:

3.1. асобасныя кампетэнцыі арыентаваны на гатоўнасць і здольнасць вучняў да самаразвіцця. Да асобасных кампетэнцый адносяцца:

каштоўнасца-сэнсавыя – здольнасці да каштоўнасца і эмацыянальна-валявога ажыццяўлення дзейнасці; здольнасці прымаць веды як каштоўнасці, умець гарманічна адаптавацца ў сучасным свеце, выбіраць каштоўнасцы, мэжавыя і сэнсавыя ўстаноўкі для сваіх дзеянняў, самастойна выяўляць супярэчнасці і прымаць рашэнні;

рэфлексіўна-ацэначныя – здольнасці ўсведамлення ўласных індывідуальна-асобасных асаблівасцей, свайго псіхічнага стану; здольнасць ажыццяўляць суб'ектыўны самакантроль і самаацэнку, гатоўнасць да самаўдасканалення і самаразвіцця;

камунікатыўныя – здольнасці да арганізацыі і прадуктыўнага супрацоўніцтва ў калектыўнай дзейнасці, здольнасці дапускаць магчымасць існавання ў людзей розных

пунктаў гледжання, улічваць іх і імкнучца да каардынацыі розных пазіцый у супрацоўніцтве, выкарыстоўваць маўленне для рэгуляцыі сваіх дзеянняў, дамаўляцца і прыходзіць да агульнага рашэння ў сумеснай дзейнасці, адэкватна выкарыстоўваць маўленчыя сродкі для вырашэння розных камунікатыўных, арганізацыйных і практычных задач;

3.2. метапрадметныя кампетэнцыі накіраваны на авалоданне вучнямі ўніверсальнымі вучэбнымі дзеяннямі (рэгулятыўнымі, інфармацыйнымі, пазнавальнымі), якія складаюць аснову ўмення вучыцца. Да метапрадметных кампетэнцый адносяцца:

рэгулятыўныя – здольнасці прымаць вучэбную задачу, ставіць мэты ў вучэбна-тэхналагічнай і творчай дзейнасці, планаваць свае дзеянні ў адпаведнасці з пастаўленымі задачамі і ўмовамі іх рэалізацыі, ажыццяўляць прамежкавы і выніковы кантроль, ацэнку вучэбных дзеянняў у адпаведнасці з пастаўленымі задачамі і ўмовамі іх выканання, адэкватна ўспрымаць ацэнку настаўніка, выконваць вучэбныя дзеянні ў тэарэтычнай і практычнай дзейнасці;

інфармацыйныя – здольнасці ажыццяўляць пошук, апрацоўку, захоўванне і перадачу неабходнай інфармацыі ў адпаведнасці з узроўнем і складанасцю вырашэння задач, ствараць уласны інфармацыйны прадукт, прадстаўляць інфармацыю ў разнастайнай форме (таблічнай, графічнай, схематычнай і інш.) для вырашэння задач, фармуляваць адказы ў вуснай і пісьмовай форме, арыентавацца на разнастайнасць спосабаў вырашэння задач, вылучаць істотную інфармацыю з тэкстаў розных відаў;

пазнавальныя – здольнасці ажыццяўляць вучэбна-пазнавальную дзейнасць, аналізаваць прадметы з вылучэннем істотных і неістотных характарыстык і элементаў, праводзіць параўнанне па зададзеных крытэрыях, будаваць развагі пра вырабы, іх будову, уласцівасці і сувязі, падагульняць, выяўляць аналогіі, выконваць праектную дзейнасць;

3.3. прадметныя кампетэнцыі фарміруюцца ў працэсе засваення вучнямі тэарэтычных ведаў, практычных уменняў і навыкаў у розных відах вучэбна-пазнавальнай, працоўнай, гаспадарча-бытавой дзейнасці, у працэсе вывучэння асноў матэрыялазнаўства, вядзення хатняй гаспадаркі, выканання тэхналагічных аперацый па апрацоўцы матэрыялаў і гатаванні ежы, дэкаратыўна-прыкладным мастацтве, дамаводстве, вырошчванні раслін (рацыянальнае выкарыстанне вучэбнай і дадатковай тэхналагічнай інфармацыі для праектавання і стварэння аб'ектаў працы; ацэнка ўласцівасцей матэрыялаў і галін іх прымянення; арыентацыя ў наяўных тэхнічных сродках і тэхналогіях стварэння аб'ектаў працы; распазнаванне відаў, прызначэння матэрыялаў, інструментаў і абсталявання; планаванне тэхналагічнага працэсу; падбор матэрыялаў з улікам характару аб'екта працы і тэхналогіі; падбор інструментаў і абсталявання з улікам патрабаванняў тэхналогіі; праектаванне паслядоўнасці тэхналагічных аперацый і складанне тэхналагічнай дакументацыі; выкананне тэхналагічных аперацый з захаваннем устаноўленых норм, правіл бяспечнай працы і інш.).

4. Змест вучэбнага прадмета «Працоўнае навучанне. Абслуговая праца» прадстаўлены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі:

4.1. інварыянтны кампанент уключае раздзелы: «Асновы гатавання ежы», «Асновы выканання швейных вырабаў», «Асновы дамаводства», «Асновы вырошчвання раслін».

Усе раздзелы праграмы ўтрымліваюць асноўныя тэарэтычныя звесткі і практычныя работы. Пры гэтым прадугледжваецца, што перад выкананнем практычных работ вучні павінны асвоіць неабходны мінімум тэарэтычнага матэрыялу. Вучэбны матэрыял структураваны ў лагічнай паслядоўнасці для вывучэння. Для кожнай тэмы вызначаны віды практычных работ, змест якіх накіраваны на фарміраванне ўменняў і навыкаў, неабходных у паўсядзённым жыцці.

Пры вывучэнні раздзела «Асновы гатавання ежы» закладваюцца асновы культуры харчавання. Асабліваю ўвагу трэба звярнуць на вывучэнне асноўных звестак аб прадуктах харчавання, выбар прадуктаў харчавання, вызначэнне іх дабраякаснасці і ўмоў захоўвання; на вывучэнне тэхналогіі гатавання страў і напояў з выкарыстаннем кухонных прылад, сталовых прыбораў, посуду, інструментаў і абсталявання. Змест тэмы «Беларуская нацыянальная кухня» накіраваны на адраджэнне і захаванне кулінарных традыцый нацыянальнай кухні.

Змест раздзела «Асновы выканання швейных вырабаў» накіраваны на засваенне асноў праектавання, вырабу і догляду вырабаў з тэкстыльных матэрыялаў.

Змест раздзела «Асновы дамаводства» фарміруе культуру быту. У вучняў павінны быць сфарміраваны веды, неабходныя гаспадыні для забеспячэння камфорту і ўтульнасці ў доме. Катэгорыя агульных звестак і паняццяў садзейнічае адрэджэнню і захаванню сямейных і нацыянальных культурных традыцый. Пры планаванні выбару аб'ектаў працы магчыма выкарыстанне гадзін і тэм варыятыўнага кампанента вучэбнай праграмы. Пры вывучэнні тэм раздзела дапускаецца азнаямленне з магчымасцямі выкарыстання камп'ютарных праграм для нагляднай візуалізацыі праектавання інтэр'ера на розных этапах яго распрацоўкі.

Раздзел «Асновы вырошчвання раслін» вывучаецца ва ўстановах агульнай сярэдняй адукацыі, якія маюць вучэбна-доследны ўчастак. Тэмы раздзела накіраваны на фарміраванне ведаў пра асартымент раслін, асаблівасці іх вырошчвання і правілы па іх доглядзе.

Пасля кожнага раздзела вучэбнай праграмы вызначаны асноўныя патрабаванні да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў, якія ўтрымліваюць пералік ведаў (на ўзроўні ўяўлення і разумення), уменняў і навыкаў, што падлягаюць кантролю ў працэсе навучання на занятках;

4.2. варыятыўны кампанент ахоплівае розныя віды дэкаратыўна-прыкладной творчасці і накіраваны галоўным чынам на азнаямленне вучняў з народнай творчасцю і далучэнне да яе. Настаўніку даецца магчымасць самастойна вызначыць від творчасці (адзін або некалькі) у кожным класе або выбраць скразную тэму з V па IX клас. Акрамя пералічаных у вучэбнай праграме відаў дэкаратыўна-прыкладной творчасці, настаўнік можа выбраць іншы (не названы ў спісе) від творчасці з улікам узроставых асаблівасцей і жаданняў вучняў, стану матэрыяльна-тэхнічнай базы, рэгіянальных і мясцовых умоў, асаблівасцей і традыцый.

У працэсе працоўнага навучання настаўніку неабходна выкарыстоўваць міжпрадметныя сувязі, якія актывізуюць пазнавальную дзейнасць вучняў, развіваюць іх мысленне і памяць пры пераносе і падагульненні ведаў з розных вучэбных прадметаў. На ўроках абслуговай працы прасочваюцца міжпрадметныя сувязі з такімі вучэбнымі прадметамі, як «Фізіка», «Біялогія», «Хімія», «Матэматыка», «Інфарматыка». Вывучэнне і аналіз вучэбных праграм па іншых вучэбных прадметах дае магчымасць настаўніку дыдактычна правільна рэалізаваць міжпрадметныя сувязі ў сістэме вучэбнай і пазакласнай работы па абслуговай працы з апорай на раней засвоеныя веды вучняў.

Фарміраванне тэарэтычных звестак праводзіцца ў працэсе вывучэння новага матэрыялу і пры інструктаванні вучняў да выканання імі практычных заданняў. Усе віды вучэбных заняткаў па абслуговай працыносяць у асноўным практыка-арыентаваны характар. Вучэбнай праграмай прадугледжаны практычныя работы, а таксама прыкладны пералік вырабаў як для індывідуальных, так і для групавых практычных работ. Пералік вырабаў можа змяняцца і дапаўняцца настаўнікам з улікам жаданняў і магчымасцей вучняў, стану матэрыяльна-тэхнічнай базы. Выбар вырабаў павінен забяспечваць магчымасць дынамічнага развіцця уменняў, якія фарміруюцца ў вучняў, і забяспечваць магчымасць дасягнення ўстаноўленых вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў (кампетэнцый).

Практычныя ўменні і навыкі, атрыманыя на ўроках працоўнага навучання, рэкамендуецца развіваць на факультатыўных занятках і ў гуртках па адпаведных праграмах.

У вучэбнай праграме для кожнага класа настаўнік мае права змяніць паслядоўнасць вывучэння раздзелаў і тэм пры ўмове захавання цэласнасці сістэмы падрыхтоўкі вучняў да працоўнай, гаспадарча-бытавой дзейнасці, не парушаючы пры гэтым логікі вывучэння курса ў цэлым.

З мэтай павышэння эфектыўнасці правядзення вучэбных заняткаў па абслуговай працы настаўнік можа выкарыстоўваць па сваім меркаванні да 15 % вучэбнага часу з улікам мясцовых умоў і наяўнасці матэрыяльна-тэхнічнай базы кабінета.

Асаблівую ўвагу ў працэсе працоўнага навучання варта звяртаць на выкананне вучнямі правіл бяспечных паводзін пры правядзенні работ, правіл пажарнай бяспекі і

гігіенічных патрабаванняў ва ўмовах працы ў кабінёце. У адпаведнасці з гігіенічнымі патрабаваннямі, з захаваннем тэхнікі бяспекі, а таксама з мэтай засцярогі адзення дзелавага стылю ад забруджвання і пашкоджання мэтазгодна прадугледзець для ўрокаў працоўнага навучання наяўнасць у вучняў і настаўніка зручнага і функцыянальнага спецыяльнага адзення (халат, куртка, кашуля, фартух, нарукаўнікі і інш.).

5. На вучэбных занятках рэкамендуецца выкарыстоўваць разнастайныя метады навучання і выхавання: расказ, гутарка, самастойная работа, наглядныя метады, выкананне практычных работ і інш. З мэтай актывізацыі пазнавальнай дзейнасці вучняў выкарыстоўваюцца метады праблемнага навучання, інтэрактыўныя, эўрыстычныя, гульнявыя метады, метады праектаў і інш.

Мэтазгодна спалучаць фронтальныя, групавыя, парныя і індывідуальныя формы навучання, выкарыстоўваць такія віды ўрокаў, як урок-даследаванне, урок-практыкум, урок-экскурсія, урок-гульня, інтэграваны ўрок і інш.

Выбар форм і метадаў навучання і выхавання вызначаецца настаўнікам самастойна на аснове мэт і задач вывучэння пэўнай тэмы, сфармуляваных у вучэбнай праграме патрабаванняў да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў з улікам іх узроставых і індывідуальных асаблівасцей.

6. Кантроль вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў праводзіцца ў форме вуснага апытання вучняў, выканання імі самастойных практычных работ, тэставых заданняў, тэхналагічных аперацый, творчых праектаў, выканання вырабаў, распрацоўкі графічнай і тэхналагічнай дакументацыі. З улікам працэсуальнага і выніковага аспектаў дзейнасці вучняў ацэнка практычных работ павінна ажыццяўляцца па наступных крытэрыях: арганізацыя вучэбнага месца; выкананне правіл бяспечных паводзін; рацыянальнасць прымянення інструментаў, прыстасаванняў і абсталявання; правільнасць выканання тэхналагічных аперацый; узровень самастойнасці і творчы падыход у працэсе выканання практычнай работы; час, затрачаны на выкананне практычнай работы; адпаведнасць вырабу (загатоўкі) чарцяжу.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

ТЭМАТЫЧНЫ ПЛАН

Кампаненты, раздзелы і тэмы		Колькасць гадзін
ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАНТ		
I	Асновы гатавання ежы	7/7*
II	Асновы выканання швейных вырабаў	17/15
III	Асновы дамаводства	4/3
IV	Асновы вырошчвання раслін	0/4
ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАНТ**		
1	Вышыўка	7/6
2	Вязанне кручком	
3	Вязанне пруткамі	
4	Абрэзкавая тэхніка (пэчворк)	
5	Бісерапляценне	
6	Работа з саломкай	
7	Ткацтва	
8	Нітачны дызайн (ізанітка)	
9	Роспіс па тканіне	
10	Валянне	
11	Дэкупаж і інш.	
Усяго		35/35

* Колькасць гадзін для вывучэння раздзелаў (тэм) (у лічніку – для ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі, якія не маюць вучэбна-доследных участкаў, у назоўніку – для ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі, якія маюць вучэбна-доследныя ўчасткі).

** Паслядоўнасць і выбар колькасці тэм на вывучэнне раздзелаў варыятыўнага кампанента ў кожным класе ажыццяўляецца настаўнікам самастойна на падставе жадання вучняў, рэгіянальных асаблівасцей і традыцый.

ІНВАРІАНТНЫ КАМΠΑНЕНТ

I. Асновы гатавання ежы (7/7 гадзін)

Састаў харчовых прадуктаў. Агульныя звесткі аб правілах арганізацыі культуры працы пры гатаванні ежы, каларыйнасці прадуктаў харчавання. Разлік каларыйнасці.

Практычная работа

Складанне меню на дзень з улікам каларыйнасці ежы.

Сервіроўка стала. Агульныя звесткі пра характэрныя асаблівасці сервіроўкі стала і відаў прыёму гасцей (шведскі стол, барбекю і інш.). Асаблівасці сервіроўкі стала (на выбар).

Практычная работа

Сервіроўка стала (шведскага і інш.)

Рыба ў харчаванні чалавека. Агульныя звесткі пра пажыўную каштоўнасць і значэнне рыбы і нярыбных прадуктаў мора ў харчаванні чалавека, спосабы вызначэння якасці рыбы і нярыбных прадуктаў мора. Першасная апрацоўка рыбы. Халодныя стравы і закускі. Тэхналогія іх гатавання. Патрабаванні да якасці. Афармленне гатовых страў. Правілы падачы.

Практычная работа

Гатаванне халодных страў, закусак з рыбы.

Цеплавая апрацоўка рыбы, яе прызначэнне. Агульныя звесткі пра паўфабрыкаты з рыбы, умовы і тэрміны захоўвання. Агульныя звесткі пра віды цеплавой апрацоўкі рыбы (варэнне, запяканне, жарка, тушэнне). Стравы з рыбы, тэхналогія гатавання. Выкарыстанне вострых прыпраў і спецыяў у працэсе гатавання страў з рыбы і нярыбных прадуктаў мора. Патрабаванні да якасці. Афармленне гатовых страў. Правілы падачы.

Практычная работа

Гатаванне страў з рыбы. Вывучэнне асартыменту прыпраў і спецыяў.

Кансервы ў хатнім харчаванні. Агульныя звесткі пра кансервы. Віды кансерваў, іх маркіроўка, умовы і тэрміны захоўвання.

Практычная работа

Вывучэнне маркіроўкі кансерваў.

Беларуская нацыянальная кухня. Асаблівасці гатавання страў беларускай нацыянальнай кухні, якія звязаны са святамі каляндарнага цыкла. Патрабаванні да якасці. Правілы падачы.

Практычная работа

Гатаванне страў беларускай нацыянальнай кухні да свята.

Азнямленне з прафесіяй дыетолога і інш.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра каларыйнасць прадуктаў харчавання, асаблівасці прымянення вострых прыпраў і спецыяў; пажыўную каштоўнасць і значэнне рыбы і нярыбных прадуктаў мора ў харчаванні чалавека; паўфабрыкаты з рыбы; віды цеплавой апрацоўкі рыбы; кансервы, іх маркіроўку;

на ўзроўні разумення: сутнасць паняццяў: калорыя, вострыя прыправы, спецыя, халодныя стравы і закускі, нярыбныя прадукты мора.

Вучні павінны ўмець:

разлічваць каларыйнасць асобных прадуктаў харчавання; выкарыстоўваць асартымент вострых прыпраў і спецыяльных прыгатаваных ежы; гатаваць халодныя стравы або закускі, першыя і другія стравы з рыбы; вызначаць якасць прыгатаваных страў; афармляць і падаваць гатовыя стравы; карыстацца посудам, інструментамі, прыстасаваннямі, бытавымі электрапрыборамі, неабходнымі для апрацоўкі прадуктаў пры гатаванні страў.

Вучні павінны валодаць:

навыкамі гатавання страў на абед па гатовых рэцэптах; навыкамі сервіроўкі стала, афармлення прыгатаваных страў; навыкамі знаходжання неабходнай інфармацыі ў розных крыніцах; правіламі бяспечных паводзін.

II. Асновы выканання швейных вырабаў (17/15 гадзін)

Хімічныя валокны. Агульныя звесткі пра хімічныя валокны і іх уласцівасці, атрыманне тканін з хімічных валокнаў, асартымент штучных і сінтэтычных тканін, якія выкарыстоўваюцца пры выкананні швейных вырабаў.

Практычная работа

Вывучэнне ўласцівасцей штучных і сінтэтычных тканін.

Выбар фасону і мадэлі швейнага вырабу. Паняцце пра фасон і мадэль. Агульныя звесткі пра фактары, якія ўплываюць на выбар фасону і мадэлі швейнага вырабу, падбор каляровай гамы.

Практычная работа

Выбар мадэлі швейнага вырабу і падбор каляровай гамы.

Выбар і стварэнне эскіза швейнага вырабу. Агульныя звесткі пра тэхнічны рысунак швейнага вырабу.

Практычная работа

Распрацоўка тэхнічнага рысунка швейнага вырабу з улікам фактараў, якія ўплываюць на выбар фасону мадэлі. Падбор матэрыялаў, выбар віду аздаблення.

Вызначэнне памераў швейнага вырабу. Агульныя звесткі пра меркі і прыбаўкі, неабходныя для пабудовы чарцяжа, іх умоўныя абазначэнні, правілы зняцця мерак.

Практычная работа

Зняцце мерак для пабудовы чарцяжа швейнага вырабу.

Пабудова чарцяжа швейнага вырабу. Агульныя звесткі пра асаблівасці пабудовы чарцяжа швейнага вырабу на адной канструктыўнай аснове, памеры, афармленне і чытанне чарцяжа.

Практычная работа

Пабудова чарцяжа швейнага вырабу.

Мадэліраванне швейнага вырабу. Агульныя звесткі пра спосабы мадэліравання (унясенне змяненняў і карэкціроўка выкрайкі па шырыні).

Практычная работа

Выкананне мадэліравання, выкананне выкрайкі, разлік колькасці тканіны на выкананне швейнага вырабу.

Раскрой тканіны. Агульныя звесткі пра тэхналагічную паслядоўнасць выканання швейнага вырабу з улікам тэхналагічных уласцівасцей тканіны. Паслядоўнасць раскрою.

Практычная работа

Падрыхтоўка тканіны і яе раскрой.

Прыстасаванні малой механізацыі. Агульныя звесткі пра класіфікацыю здымных прыстасаванняў малой механізацыі бытавой швейнай машыны (па прызначэнні), іх устаноўку і прынцыпы дзеяння, класіфікацыю засцежак-маланак (па знешнім выглядзе, прызначэнні, тэхналогіі злучэння з вырабам). Правілы бяспечных паводзін.

Практычная работа

Выкананне тэхналагічных аперацый пры дапамозе прыстасаванняў малой механізацыі.

Прызначэнне і прыёмы выканання машынных швоў. Агульныя звесткі аб прызначэнні і ўжыванні злучальных машынных швоў (двайное, запашывачнае), паслядоўнасць іх выканання.

Практычная работа

Выкананне ўзораў двайнога і запашывачнага швоў.

Тэхналогія выканання швейнага вырабу. Падрыхтоўка дэталяў крою да апрацоўкі. Апрацоўка і аздабленне вырабу з улікам тэхналагічных уласцівасцей тканіны.

Практычная работа

Выкананне швейнага вырабу.

Канчатковая апрацоўка вырабу. Агульныя звесткі пра канчатковую апрацоўку швейнага вырабу з улікам тэхналагічных уласцівасцей тканіны і пра догляд за імі.

Практычная работа

Выкананне канчатковай апрацоўкі швейнага вырабу. Вывучэнне сімвалаў па доглядзе вырабаў са штучных і сінтэтычных тканін.

Азнаямленне з прафесіяй аператара швейнага абсталявання і інш.

Прыкладны пералік вырабаў: пасцельная бялізна, падушка канапавая дэкаратыўная, швейныя вырабы з выкарыстаннем гатовай выкрайкі і інш.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра хімічныя валокны і іх уласцівасці, атрыманне тканін з хімічных валокнаў; асартымент штучных і сінтэтычных тканін, якія выкарыстоўваюцца пры выкананні швейных вырабаў; фактары, якія ўплываюць на выбар фасону швейнага вырабу; меркі, неабходныя для пабудовы чарцяжа; класіфікацыю прыстасаванняў малой механізацыі (па прызначэнні); засцежкі-маланкі (па знешнім выглядзе, прызначэнні, тэхналогіі злучэння з вырабам); правілы догляду і захоўвання вырабаў са штучных і сінтэтычных тканін.

на ўзроўні разумення: сутнасць паняццяў: хімічныя валокны, фасон, мадэль.

Вучні павінны ўмець:

распазнаваць штучныя і сінтэтычныя тканіны па знешнім выглядзе і вызначаць іх уласцівасці;

выбіраць і ўстанаўліваць прыстасаванні малой механізацыі да швейнай машыны і выконваць тэхналагічныя аперацыі з іх дапамогай;

адрозніваць і выконваць двайное і запашывачнае швы;

распрацоўваць тэхнічны рысунак;

падбіраць матэрыялы і від аздаблення;

выконваць вымярэнні, разлічваць колькасць тканіны, неабходную для выканання швейнага вырабу;

выконваць раскрой матэрыялу, эканомна расходаваць матэрыялы;

выконваць швейны выраб, яго канчатковую апрацоўку;
адрозніваць сімвалы па доглядзе вырабаў са штучных і сінтэтычных тканін.
Вучні павінны валодаць:
правіламі бяспечных паводзін;
правіламі выканання гігіенічных патрабаванняў;
спосабамі арганізацыі вучэбнага месца;
прыёмамі выканання тэхналагічных аперацый;
прыёмамі ажыццяўлення самакантролю якасці выконваемага вырабу;
навыкамі знаходжання неабходнай інфармацыі ў розных крыніцах.

III. Асновы дамаводства (4/3 гадзіны)

Дэкарыраванне інтэр'ера жыллага памяшкання. Агульныя звесткі пра кампаненты дэкарыравання інтэр'ера (малыя дэкаратыўныя формы: карціны, вырабы з керамікі, шкла, саломкі, фарфору), правілы падбору і размяшчэння ў залежнасці ад прызначэння памяшкання.

Практычная работа

Распрацоўка эскіза і выкананне пано для афармлення жыллага памяшкання.

Асаблівасці арганізацыі святаў. Агульныя звесткі пра класіфікацыю свят (нацыянальныя, сямейна-бытавыя, календарна-бытавыя), фарміраванне і захаванне традыцый.

Практычная работа

Выкананне падарунка.

Азнаямленне з прафесіяй дызайнера-афарміцеля і інш.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра кампаненты дэкарыравання жыллага памяшкання, класіфікацыю свят і асаблівасці фарміравання традыцый, аб выбары, афармленні і ўручэнні падарунка;

на ўзроўні разумення: паняцці: «дзяржаўныя святы», «памятныя даты», «традыцыі».

Вучні павінны ўмець: распрацоўваць эскіз, выконваць пано для афармлення жыллага памяшкання, падарунак да свята.

Вучні павінны валодаць:

правіламі бяспечных паводзін;

навыкамі арганізацыі вучэбнага месца;

прыёмамі ажыццяўлення самакантролю якасці выконваемага вырабу;

навыкамі знаходжання неабходнай інфармацыі ў розных крыніцах.

IV. Асновы вырошчвання раслін (0/4 гадзіны)

Кветкава-дэкаратыўнае афармленне. Агульныя звесткі пра кветнік і віды кветкава-дэкаратыўнага афармлення (клумбы, бардзюры, рабаткі, партэры, арабескі, камяністыя садзікі); асартымент раслін для кветкава-дэкаратыўнага афармлення; тэхналогію іх стварэння, іх догляд. Правілы бяспечных паводзін пры выкананні работ.

Практычная работа

Падрыхтоўка ўчастка для кветніка. Пасадка раслін, іх догляд.

Вертыкальнае азеляненне. Агульныя звесткі пра формы вертыкальнага азелянення; канструкцыі для яго (пергалы, трэльяжы). Асартымент павойных і ампельных раслін; аграцэхніка іх вырошчвання. Правілы бяспечных паводзін пры падрыхтоўцы ўчастка для пасадкі павойных раслін.

Практычная работа

Падрыхтоўка ўчастка для пасадкі, пасадка і догляд павойных раслін.

Азнаямленне з прафесіяй садоўніка і інш.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вучні павінны ведаць:

на ўзроўні ўяўлення: агульныя звесткі пра кветнік і віды кветкава-дэкаратыўнага афармлення; асартымент раслін для кветкава-дэкаратыўнага афармлення; формы вертыкальнага азелянення, канструкцыі для яго (пергалы, трэляжы);

на ўзроўні разумення: сутнасць паняццяў: кветнік, дэкаратыўныя расліны, вертыкальнае азеляненне; віды кветнікаў, асартымент павойных і ампельных раслін, агратэхніку іх вырошчвання.

Вучні павінны ўмець: рыхтаваць участак для кветніка і для пасадкі павойных раслін, выконваць пасадку раслін, ажыццяўляць іх догляд.

Вучні павінны валодаць:

правіламі бяспечных паводзін;

навыкамі стварэння кветніка, падрыхтоўкі ўчастка для пасадкі павойных раслін;

прыёмамі ажыццяўлення самакантролю якасці выкананай працы;

навыкамі знаходжання неабходнай інфармацыі ў розных крыніцах.

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМΠΑНЕНТ (7/6 гадзін)

1. Вышыўка

Аздабляльныя швы

Вышыванне як від дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва. Віды вышывання. Асаблівасці беларускай народнай вышыўкі.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Выбар малюнка для вышыўкі. Спосабы пераводу малюнка на тканіну.

Віды аздабляльных швоў. Тэхналогія іх выканання. Спосабы замацавання ніткі ў пачатку і канцы вышывання. Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабу.

Практычныя работы

Выкананне ўзораў аздабляльных швоў.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, вышытая мініяцюра і інш.

Лічаныя швы

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Лічаныя швы ў беларускай народнай вышыўцы.

Набор. Тэхніка выканання вертыкальных і гарызантальных набораў. Спосабы павароту вышывальнай ніткі ў канцы кожнага рада. Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Лічаная гладзь. Спосабы выканання: аднабаковая, двухбаковая. Тэхніка выканання. Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Разнавіднасці шва «крыж». Тэхналогія вышывання простага крыжа радамі па гарызанталі, вертыкалі і дыяганалі. Патрабаванні да афармлення добрага і вываратнага бакоў. Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабу.

Практычныя работы

Практыкаванні ў выкананні лічаных швоў.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, вышытая мініяцюра і інш.

Гладзь

Віды свабоднага вышывання.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Гладзь. Класіфікацыя гладзі па спосабе выканання, форме элементаў, колеры. Тэхналагічныя асаблівасці выканання. Спосабы замацавання ніткі на тканіне. Патрабаванні да якасці вышыўкі.

Выбар малюнкаў для вышыўкі. Спосабы пераводу малюнка на тканіну.

Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабу.

Практычныя работы

Практыкаванні ў вышыўцы гладдзю.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, вышытая мініяцюра і інш.

Скразное вышыванне

Віды скразнога вышывання. Строчавае вышыванне. Паняцце пра мярэжку. Віды мярэжак. Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Тэхналогія і паслядоўнасць выканання мярэжкі. Патрабаванні да якасці работы.

Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабу.

Практычныя работы

Практыкаванні ў выкананні мярэжак.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка і інш.

Аплікацыя з тканіны

Аплікацыя. Віды аплікацыі. Прымяненне аплікацыі з тканіны.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Тэхналогія выканання аплікацыі. Спосабы замацавання аплікацыі. Афармленне работы. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы

Практыкаванні ў выкананні матываў.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, пано і інш.

2. Вязанне кручком

Вязанне кручком як від дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва. Асартымент вырабаў.

Інструменты, прыстасаванні і матэрыялы для работы. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Падбор кручка і пражы. Пачатковая пятля, ланцужок. Асноўныя віды петляў, іх умоўнае абзначэнне. Структура пятлі. Спосабы вывязвання пятлі. Патрабаванні да якасці работы.

Прыёмы вязання палатна. Віды вязання па крузе. Рапорт узору. Пабудова і чытанне схем для вязання.

Канчатковая апрацоўка вязанага вырабу.

Практычныя работы

Выкананне ўзораў.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: сурвэтка, прыхватка і інш.

3. Вязанне пруткамі

Вязанне пруткамі. Віды і спосабы вязання пруткамі. Асартымент вырабаў.

Інструменты, прыстасаванні і матэрыялы для работы. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Падбор пруткоў і пражы. Падрыхтоўка да вязання пражы, якая ўжывалася раней.

Набор петляў пачатковага рада. Асноўныя віды петляў. Схемабудовы пятлі. Спосабы вывязвання петляў. Паняцце пра пругавыя петлі. Віды пругоў. Замацаванне петляў.

Спосабы прыбаўлення і ўбаўлення петляў пры вязанні пруткамі. Тэхналогія вязання пяццю пруткамі. Патрабаванні да якасці работы.

Схема вязанага палатна. Разлік шчыльнасці вязання і колькасці петляў пачатковага рада.

Канчатковая апрацоўка і афармленне вырабаў.

Практычныя работы

Выкананне ўзораў.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: шалік, павязка на галаву, шкарпэткі, шапачка і інш.

4. Абрэзкавая тэхніка (пэчворк)

Пэчворк. Асартымент вырабаў.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Кампазіцыя з геаметрычных элементаў. Гарманічныя спалучэнні колераў па фактуры, колеры.

Тэхналогія выканання вырабу. Машынны спосаб злучэння абрэзкаў. Патрабаванні да якасці работы.

Канчатковае аздабленне і афармленне вырабаў.

Практычныя работы

Выкананне элементаў узору.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: прыхватка, сурвэтка і інш.

5. Бісерапляценне

Бісернае рукадзелле. Асноўныя віды нізання. Асартымент вырабаў. Матэрыялы і інструменты для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Тэхніка нізання аднарадных і шматрадных ланцужкоў у адну і некалькі нітак. Схемы нізання.

Аздабленне вырабаў. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы

Засваенне прыёмаў нізання.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: упрыгажэнні з бісеру.

6. Работа з саломкай

Аплікацыя з саломкі

Аплікацыя з саломкі як від дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва. Класіфікацыя аплікацыі з саломкі.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Віды саломы, якая прымяняецца ў аплікацыі. Уласцівасці саломы. Віды фону для аплікацыі. Кляі, якія прымяняюцца ў аплікацыі. Апрацоўка элементаў кампазіцыі: таніраванне, наданне аб'ёмнай формы.

Тэхналогія выканання аплікацыі з саломкі. Канчатковае аздабленне кампазіцыі. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы

Падрыхтоўка саламяных стужак.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: дэкаратыўнае пано і інш.

Саломалляцтва

Саломалляцтва як адзін з самых старажытных відаў народных рамёстваў.

Віды пляцення. Плоскае і аб'ёмнае пляценне. Асноўныя віды плоскіх і аб'ёмных пляцёнак.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Нарыхтоўка і першасная апрацоўка саломы. Падрыхтоўка саломкі да пляцення.

Тэхналогія саломалляцтва. Спосабы нарошчвання саломін. Аздабленне гатовых пляцёнак. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы

Засваенне прыёмаў пляцення.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: сувеніры з саломкі.

7. Ткацтва

Ткацтва як адзін з самых старажытных відаў народных рамёстваў.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Паняцце аб працэсе ткацтва. Аснова і ўток. Патрабаванні, што прад'яўляюцца да нітак асновы і ўтку.

Падрыхтоўка нітак асновы і ўтку да ткацтва. Разлік асновы. Нацягванне асновы на раму. Спосабы намотвання нітак утку. Прыёмы ткацтва.

Тэхналогія выканання работы. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы

Засваенне прыёмаў ткацтва.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: пояс, павязка на галаву і інш.

8. Нітаны дызайн (ізанітка)

Нітаны дызайн як від мастацкай дзейнасці.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Асаблівасці распрацоўкі кампазіцыі для ізаніткі.

Выкананне элементаў на аснове прамых ліній, вуглоў, дуг, акружнасцей. Разметка асновы. Падрыхтоўка фону.

Тэхналогія выканання работы. Афармленне работы. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы

Практыкаванні ў выкананні матываў.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: паштоўка, закладка, пано і інш.

9. Роспіс па тканіне

Роспіс па тканіне як від дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва. Віды роспісу тканіны: халодны і гарачы батык, трафарэтны, свабодны і вузельчыкавы роспіс.

Вузельчыкавы роспіс.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Падбор фарбавальніка для тканіны з улікам яе валакністага складу.

Тэхналогія выканання вузельчыкавага роспісу. Спосабы замацавання фарбаў.

Афармленне работы. Патрабаванні да якасці работы.

Практычныя работы

Выкананне ўзораў у тэхніцы вузельчыкавага роспісу.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: шалік, сурвэтка і інш.

10. Валянне

Валянне з шэрсці як тэхніка рукадзелля. Віды валяння.

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Сухое валянне. Віды іголак для фільцавання. Сухое валянне здапамогай шаблона.

Мокрае валянне. Разнастайныя хімічныя рэчывы, якія ўжываюцца для валяння, тэхніка бяспекі пры іх прымяненні. Прынцыпзвальвання шарсцяных валокнаў. Асноўныя віды раскладкі шэрсці: перпендыкулярная і радыяльная. Спосабы звальвання палатна. Наданне формы звальваемаму вырабу.

Практычныя работы

Засваенне прыёмаў валяння.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: брошка, цацка і інш.

11. Дэкупаж

Гісторыя ўзнікнення і развіцця тэхнікі «дэкупаж».

Матэрыялы, інструменты і прыстасаванні для работы. Арганізацыя вучэбнага месца. Гігіенічныя патрабаванні. Правілы бяспечных паводзін.

Асаблівасці выканання на розных паверхнях.

Практычныя работы

Засваенне прыёмаў выканання дэкупажу.

Выкананне вырабу.

Прыкладны пералік вырабаў: вырабы ў тэхніцы «дэкупаж».

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«География»
для VIII класса учреждений общего среднего образования
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Цель учебного предмета «География» – формировать у учащихся географическую культуру и систему знаний о природных и социально-экономических процессах в мире,

отдельных регионах, странах, Республике Беларусь; научить учащихся применять географические знания в повседневной жизни; развивать компетенции учащихся: учебно-познавательную, приоритета географической информации, ценностно-смысловую, географических действий, пространственного ориентирования и коммуникативную.

2. Задачи обучения учебному предмету «География»:

формирование у учащихся знаний о географической оболочке Земли, территориальной организации экономической жизни общества, взаимодействии между обществом и природной средой (учебно-познавательная компетенция);

формирование умений характеризовать физико-географические особенности природы материков и океанов, выделять общие и отличительные территориальные особенности, экономико-географические показатели отдельных стран, особенности географического и геополитического положения территорий, стратегии устойчивого развития человечества и Республики Беларусь (компетенция приоритета географической информации);

развитие способностей учащихся видеть и понимать географическую картину мира, осознавать свою роль и предназначение в мире; умений выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения (ценностно-смысловая компетенция);

формирование умений работать с картографическими источниками информации: овладевать практическими приемами работы с картой, осмысливать содержание карты, развивать пространственное представление; использовать информацию о географических процессах и явлениях (графическую, статистическую, справочную, краеведческую) и осуществлять пространственно-территориальную привязку (компетенция пространственного ориентирования);

развитие способностей учащихся к коммуникативной деятельности: умений географически аргументировать результаты наблюдений процессов, происходящих в природе и обществе, выражать их различными способами; умения использовать межличностные формы взаимодействия и общения в процессе обучения (коммуникативная компетенция).

3. В настоящее время приоритетными направлениями, имеющими принципиальное теоретическое и практическое значение, являются следующие: естественно-научное, аксиологическое, пространственно-ориентационное, прикладное.

Оптимальными и эффективными подходами, определяющими теоретическую и методическую базу изучения учебного предмета «География», являются комплексный географический подход, пространственный, системно-деятельностный, детерминистский, профессионально-компетентностный, культурологический, исследовательский и ценностный.

Базовый комплексный географический подход предполагает логическую взаимосвязь и взаимозависимость природных явлений, социальных структур, экономических и политических процессов.

Пространственный подход рассматривает развитие стран и международных отношений с точки зрения пространственного фактора.

Системно-деятельностный подход определяет необходимость последовательного представления содержания учебного материала и учебных задач и предполагает организацию учебного сотрудничества различных уровней (учитель – учащийся, учащийся – учащийся, учащийся – группа).

В основу детерминистского подхода положено однозначное соответствие причины и следствия природных явлений и процессов.

Профессионально-компетентностный подход направлен на формирование у учащихся основных географических знаний и развитие умений и навыков, имеющих практическую и прикладную значимость в их жизни и будущей профессиональной деятельности.

Культурологический подход позволяет рассмотреть географическую среду через призму достижений общечеловеческой культуры и направлен на развитие духовности, морали и гуманистических качеств личности учащегося.

Исследовательский подход подразумевает поиск, исследование и творчество на учебных занятиях.

В основе ценностного подхода лежит ориентация на комплекс ценностей, которые представлены общечеловеческими ценностями, а также понятиями: Человек (абсолютная ценность), Знание, Отечество, Земля, Мир.

Компетентностный подход интегрирует названные подходы и обеспечивает комплексное овладение учащимися предметными и метапредметными знаниями и умениями. Каждая из компетенций характеризуется своим учебным содержанием (теоретическим и практическим), а также основными видами деятельности:

учебно-познавательная компетенция предусматривает владение знаниями об объектах изучения физической и социально-экономической географии и соответствующими умениями, навыками и способами деятельности;

компетенция приоритета географической информации предполагает формирование умений характеризовать физико-географические особенности природы материков и океанов; выделять общие и отличительные территориальные особенности, экономико-географические показатели отдельных стран, особенности географического и геополитического положения территорий, стратегии устойчивого развития человечества и Республики Беларусь;

ценностно-смысловая компетенция предполагает развитие умений выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения; способностей учащихся видеть и понимать окружающий мир, осознавать свою роль и предназначение;

компетенция географических действий обеспечивает формирование опыта деятельности по применению географических знаний и умений в жизненных ситуациях;

компетенция пространственного ориентирования обеспечивает формирование умений работать с картографическими источниками информации, использовать информацию о географических процессах и явлениях и осуществлять пространственно-территориальную привязку;

коммуникативная компетенция реализуется посредством развития способностей учащихся к коммуникативной деятельности: умений географически аргументировать результаты наблюдений процессов, происходящих в природе и обществе, выражать их различными способами; умения использовать межличностные формы взаимодействия и общения в процессе обучения.

4. Принципами отбора содержания обучения являются:

принцип развития естественно-научного мышления;

принцип целостного представления о мире;

принцип связи теории с практикой и реализации через практическую деятельность;

принцип минимизации теоретических сведений с учетом их значимости в повседневной жизни;

принцип взаимосвязи чувственного и логического, рационального и иррационального в процессе познания мира.

5. Содержание учебного материала для обобщающего повторения планирует учитель на основе учета усвоенных в течение учебного года знаний, умений и навыков и систематизированного теоретического и практического материала, изложенного в рубрике «Основные требования к результатам учебной деятельности учащихся».

6. На учебных занятиях рекомендуется использовать разнообразные методы обучения и воспитания: рассказ, беседа, самостоятельная работа, наглядные методы, выполнение упражнений, практических работ и др. С целью активизации познавательной деятельности учащихся используются методы проблемного обучения, интерактивные, эвристические, игровые методы, дискуссии, метод проектов и др.

Целесообразно сочетать фронтальные, групповые, парные и индивидуальные формы обучения, использовать такие виды уроков, как урок-исследование, урок-практикум, урок-экскурсия, урок-игра, интегрированный урок и др.

Выбор форм и методов обучения и воспитания определяется учителем самостоятельно на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных в настоящей учебной программе требований к результатам учебной деятельности учащихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ГЕОГРАФИЯ. СТРАНЫ И НАРОДЫ (70 ч)

Введение (1 ч)

Социально-экономическая география. Объект и предмет изучения. Роль в жизни человека и общества. Регионы мира в социально-экономической географии (классификация ООН).

НАСЕЛЕНИЕ И ЕГО ХОЗЯЙСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ(33 ч)

Тема 1. Политическая карта мира (3 ч)

Политическая карта мира и особенности ее формирования. Страны и государства в социально-экономической географии. Суверенные государства и зависимые территории. Государственная граница.

Государства по формам правления (республика, монархия), политико-территориальному устройству (унитарное, федеративное). Крупнейшие государства мира по размерам территории и численности населения.

Качественные и количественные изменения на политической карте. Этапы формирования политической карты мира.

Виды деятельности

Работа с картой: определение крупнейших государств мира по площади и их столиц, описание количественных и качественных изменений на политической карте мира; работа с контурной картой: нанесение крупнейших по площади и численности населения государств мира, их столиц и границ.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

политико-территориального устройства;
форм правления в государствах;
на уровне представления: о характере изменений на политической карте мира;
основных понятий: политическая карта мира, суверенное государство, республика, монархия, унитарное и федеративное государство.

Умения и навыки:

показывать на политической карте мира крупнейшие по площади государства и их столицы (Россия, Канада, Китай), крупнейшие страны по численности населения (Китай, Индия, США);

обозначать на контурной карте три крупнейших по площади и численности населения государства мира, их столицы и границы;

характеризовать разные типы государств и зависимые территории;

приводить примеры количественных и качественных изменений на политической карте мира;

использовать разнообразные источники географической информации для сравнения различных государств и территорий.

Тема 2. Население мира (5 ч)

Численность населения мира и ее динамика. Рождаемость, смертность, естественный прирост/убыль и миграции населения.

Размещение населения. Плотность населения. Города и сельские поселения. Урбанизация.

Основные расы и их география. Этнический состав населения мира. География религий мира.

География материальной и духовной культуры. Объекты Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте ареалов распространения основных мировых религий, регионов мира с наибольшей и наименьшей плотностью населения; решение задач на определение изменения численности населения.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

численности населения мира и Республики Беларусь;
динамики численности населения мира;
факторов, определяющих изменение численности и плотности населения;
расового состава населения и его географии;
мировых религий и ареалов распространения христианства, ислама и буддизма;
на уровне представления о/об:
этническом составе населения;
национальных религиях;
статусе объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО;
основных понятиях: демография, естественный прирост, миграция населения, плотность населения, урбанизация, агломерация, раса.

Умения и навыки:

характеризовать динамику численности населения мира;
выявлять особенности размещения населения;
показывать на карте ареалы с наибольшей и наименьшей плотностью населения в мире, ареалы распространения основных мировых религий;
сравнивать динамику численности населения регионов мира, объяснять эти изменения;
анализировать средние показатели естественного прироста населения регионов мира, сравнивать их и объяснять различия;
анализировать факторы естественного движения населения и последствия миграций;
характеризовать расовый, этнический, конфессиональный состав населения;
характеризовать особенности материальной и духовной культуры;
находить и показывать на карте объекты Всемирного наследия ЮНЕСКО;
решать задачи по определению изменения численности населения.

Практическая работа 1*. Решение задач на определение изменения численности населения с учетом рождаемости, смертности и миграции населения.

* Данные итоговые практические работы могут быть выполнены в рамках тематического контроля.

Тема 3. Природные ресурсы и их роль в жизни человека (2 ч)

Понятие о природных ресурсах. Искерпаемые и неисчерпаемые, возобновляемые и невозобновляемые природные ресурсы.

Размещение месторождений основных видов минеральных ресурсов (нефти, природного газа, угля, железных, алюминиевых и медных руд) и их взаимосвязь с тектоническим строением Земли.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте основных минерально-сырьевых регионов мира; районов и крупнейших бассейнов и месторождений полезных ископаемых мира.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

классификации природных ресурсов;
размещения месторождений основных видов минеральных ресурсов;
основных понятий: природные ресурсы, исчерпаемые и неисчерпаемые, возобновляемые и невозобновляемые природные ресурсы.

Умения и навыки:

классифицировать природные ресурсы мира, характеризовать природные ресурсы регионов;

устанавливать причинно-следственные связи между размещением месторождений основных видов минеральных ресурсов и тектоническим строением Земли;

характеризовать размещение основных видов природных ресурсов (нефти, природного газа, угля, железных, алюминиевых и медных руд);

показывать на карте основные минерально-сырьевые районы и крупнейшие месторождения: нефтегазоносные провинции (Персидского залива, Западно-Сибирская, Мексиканская, Западно-Африканская, Северного моря), бассейны и месторождения: железных руд (Курская магнитная аномалия (Россия), Каражас (Бразилия)), угля (Тунгусский (Россия), Аппалачский (США));

объяснять роль природных ресурсов в жизни человека и общества.

Тема 4. Общая характеристика хозяйства (5 ч)

Понятие о хозяйстве. Структура хозяйства. Сферы, отрасли и виды хозяйственной деятельности.

Факторы размещения хозяйства: сырьевой, энергетический, трудовой, развития науки и технологий, потребительский, транспортный, экологический.

Понятие о мировом рынке, мировой торговле и мировом хозяйстве. Территориальное разделение труда. Хозяйственная специализация.

Показатели уровня социально-экономического развития стран. Валовой внутренний продукт (ВВП). Различия стран по уровню экономического развития. Индекс человеческого развития (ИЧР). Группы стран по уровню индекса человеческого развития (ИЧР).

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте стран, лидирующих по уровню абсолютного внутреннего валового продукта (ВВП), уровню экономического развития и индекса человеческого развития (ИЧР); пояснение отличий между отраслями производственной и непроизводственной сфер; построение структурных диаграмм по статистическим данным.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

основных отраслей и видов хозяйственной деятельности;

факторов размещения хозяйства;

территориального разделения труда;

на уровне представления о/об:

мировом хозяйстве;

группах стран по уровню экономического развития и величине индекса человеческого развития (ИЧР);

основных понятий: хозяйство, отрасль/вид экономической деятельности, сфера производства, сфера услуг, специализация, территориальное разделение труда, валовой внутренний продукт (ВВП), индекс человеческого развития (ИЧР).

Умения и навыки:

характеризовать отраслевую структуру хозяйства;

определять направления международной торговли;

объяснять следствия территориального разделения труда; отличия между отраслями производственной и непроизводственной сфер;

использовать знания о факторах размещения производства и отраслях хозяйственной специализации для анализа размещения производства;

строить и анализировать графики и структурные диаграммы по статистическим данным.

Практическая работа 2. Построение диаграмм структуры внутреннего валового продукта (ВВП) по статистическим данным 2–3 стран мира, их сравнительный анализ.

Обобщающее повторение (1 ч)

Тема 5. Сельское хозяйство (4 ч)

Сельское хозяйство, его отраслевая структура. Взаимосвязь сельскохозяйственной деятельности с природными условиями и ресурсами.

Растениеводство и его структура. География выращивания зерновых культур (риса, кукурузы и пшеницы).

Технические культуры (волоконные, масличные, сахароносные, тонизирующие) и география их выращивания. География выращивания картофеля.

Животноводство и его структура. География скотоводства, свиноводства, птицеводства и овцеводства.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте стран, лидирующих по валовому сбору пшеницы, риса, кукурузы, поголовью крупного рогатого скота, свиней, овец; определение влияния природных условий и факторов на развитие сельского хозяйства; характеристика отдельных отраслей сельского хозяйства.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания: отраслевой структуры сельского хозяйства, растениеводства и животноводства;

на уровне представления:

о влиянии природных условий на развитие сельского хозяйства;

географии выращивания сельскохозяйственных культур;

географии скотоводства, свиноводства, птицеводства и овцеводства;

основных понятий: растениеводство, животноводство.

Умения и навыки:

характеризовать состав и основные черты размещения мирового растениеводства и животноводства;

показывать на карте страны, лидирующие по валовому сбору пшеницы (Китай, Индия, США); риса (Китай, Индия, Индонезия); кукурузы (США, Китай, Бразилия); поголовью крупного рогатого скота (Бразилия, Индия, Китай); свиней (Китай, США, Бразилия); овец (Китай, Австралия, Индия);

объяснять влияние природных условий на развитие сельского хозяйства;

характеризовать географические особенности растениеводства, географические особенности животноводства;

делать выводы о значении сельского хозяйства для жизни человека.

Тема 6. Промышленность (8 ч)

Добывающая промышленность. Способы добычи полезных ископаемых. География добычи важнейших энергетических (нефти, газа, угля, урана), рудных (руд черных и цветных (алюминия, меди) металлов) и нерудных (калийных солей, фосфоритов) полезных ископаемых.

Энергетика. Производство электроэнергии. Типы электростанций (ТЭС, ГЭС, АЭС). География тепловой и атомной электроэнергетики, гидроэлектроэнергетики. Воздействие электроэнергетики на окружающую среду.

Обрабатывающая промышленность. Metallургия: производство черных и цветных металлов. Сырье и технологические особенности производства. Факторы размещения и география производства.

Машиностроение: производство автомобилей, морских и речных судов, станков. Сырье и технологические особенности производства. Факторы размещения и география производства.

Химическая промышленность. Сырье и факторы размещения производства. Производство резиновых и пластмассовых изделий. Производство минеральных удобрений.

Лесное хозяйство и лесная промышленность. Целлюлозно-бумажное производство. Сырье и факторы размещения производства.

Легкая и пищевая промышленность. География текстильной и швейной промышленности. Производство кожи и обуви. География пищевой промышленности.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте стран, лидирующих по добыче руд черных и цветных металлов, нефти, горючих и неметаллических полезных ископаемых; производству стали, алюминия, меди, автомобилей, морских судов, станков, минеральных удобрений, бумаги и картона, электроэнергии; составление экономико-географической характеристики отрасли промышленности по типовому плану.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания: структуры промышленности, отраслей и видов деятельности, относящихся к добывающей и обрабатывающей промышленности;

на уровне представления о/об:

основных технологических процессах производства;

производстве электроэнергии;

воздействии различных типов электростанций (ТЭС, ГЭС, АЭС) на окружающую среду;

основных понятиях: добывающая промышленность, обрабатывающая промышленность.

Умения и навыки:

показывать на карте страны, лидирующие по добыче железных руд, медных руд, алюминиевых руд, нефти, природного газа, угля; по производству чугуна и стали, алюминия, меди, автомобилей, минеральных удобрений: азотных, фосфорных, калийных;

показывать на карте основные центры промышленности мира, крупнейшие ТЭС, ГЭС, АЭС;

характеризовать основные отрасли промышленности;

сравнивать особенности развития отраслей промышленности в экономически развитых и развивающихся странах;

устанавливать причинно-следственные связи в размещении главных производств металлургии и машиностроения;
объяснять значение отраслей промышленности в жизни человека.

Практическая работа 3*. Составление экономико-географической характеристики отрасли промышленности (по выбору) по типовому плану.

Тема 7. Сфера услуг (4 ч)

Структура сферы услуг. Особенности развития и размещения. Роль сферы услуг в современном хозяйстве.

Транспорт. Виды транспорта (наземный, водный, воздушный). География развития основных видов транспорта: железнодорожного, автомобильного, трубопроводного, морского и речного, авиационного.

География туризма. География торговли товарами и услугами. Различия между развитыми и развивающимися странами.

Виды деятельности

Составление картосхемы размещения центров международного туризма и определение факторов их размещения.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

структуры сферы услуг;
особенностей развития транспорта;
географии туризма;
торговли товарами и услугами;
на уровне представления: о роли железнодорожного, автомобильного, морского и речного, авиационного и трубопроводного транспорта в развитии хозяйства;
основных понятий: транспорт, туризм.

Умения и навыки:

характеризовать особенности развития и роль сферы услуг в современном хозяйстве; туристского потенциала и его использования;
характеризовать развитие сферы услуг в странах с различным уровнем экономики;
характеризовать основные виды транспорта;
объяснять особенности развития различных видов транспорта;
определять по карте страны, имеющие самые протяженные железные дороги и наибольшую густоту железнодорожной сети;
показывать на карте регионы и страны, лидирующие в развитии международного туризма.

Практическая работа 4. Составление картосхемы размещения центров международного туризма и определение факторов их размещения.

Обобщающее повторение (1 ч)

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОБЗОР МИРА(35 ч)

Тема 8. Европа (9 ч)

Социально-экономические регионы Европы. Страны Северной Европы. Великобритания. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Население и особенности демографического развития. География машиностроения и химической промышленности. Сфера услуг. Транспорт. Морские порты. Евротуннель. Сельское хозяйство. Развитие туризма.

Финляндия, Швеция, Дания, Исландия, Норвегия. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Демографические особенности. Влияние природно-сырьевой базы на структуру хозяйства. Природно-ресурсный потенциал морей. Нефтедобыча. Рыболовство. Развитие туризма.

Литва, Латвия, Эстония. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Роль Балтийского моря в хозяйственной деятельности населения. Демографические особенности. География обрабатывающей промышленности и хозяйственная специализация стран.

Страны Западной Европы. Германия. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Демографические особенности. География сферы услуг, промышленности и их место в экономике страны. Сельское хозяйство Германии. Туризм. Проблемы социально-экономического развития Рура.

Франция. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Демографические особенности. Урбанизация. География машиностроения и химической промышленности. Сельское хозяйство Франции. География и структура сферы услуг Франции. Транспорт. Морские порты. Развитие туризма.

Страны Южной Европы. Италия. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Демографические особенности. Миграции населения. Специализация хозяйства страны. География машиностроения и химической промышленности. Сельское хозяйство. Развитие туризма. Проблема развития Севера и Юга Италии.

Страны Восточной Европы. Польша. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Демографические особенности. Урбанизация. Добыча угля, электроэнергетика. География цветной и черной металлургии, химической промышленности (минеральных удобрений и фармацевтических товаров), машиностроения, легкой промышленности. Туризм.

Украина. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Демографические особенности. География добычи угля и электроэнергетики, металлургии, машиностроения, химической промышленности, производства пищевых продуктов. Специализация растениеводства и животноводства. Транспорт. Морские порты. Туризм.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте экономических центров Европы; работа со статистическими данными: сравнение структуры валового внутреннего продукта стран региона; составление характеристики экономико-географического положения Великобритании по типовому плану.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

численности населения стран – соседей Республики Беларусь;
регионов Европы;
особенностей развития хозяйства регионов Европы;
на уровне представления:
о составе регионов Европы;
проблемах социально-экономического развития Рура, Севера и Юга Италии;
основных понятий: экономико-географическое положение, пост-индустриальное хозяйство, каботажные перевозки.

Умения и навыки:

показывать на карте государства и их столицы, экономические центры: Германия (Берлин), Великобритания (Лондон), Франция (Париж), Норвегия (Осло), Швеция (Стокгольм), Дания (Копенгаген), Финляндия (Хельсинки), Португалия (Лиссабон), Испания (Мадрид), Италия (Рим), Греция (Афины), Польша (Варшава), Литва (Вильнюс), Латвия (Рига), Эстония (Таллин), Украина (Киев);

показывать на карте «промышленный треугольник» Италии (Турин – Генуя – Милан); районы нефте- и газодобычи – Северное море; угольные бассейны: Рурский, Верхнесилезский;

характеризовать демографические процессы и хозяйство стран региона;
объяснять особенности экономико-географического положения стран;
сравнивать структуру валового внутреннего продукта (ВВП) стран региона;
работать с различными источниками информации и составлять характеристику отраслевой структуры хозяйства стран.

Практическая работа 5*. Составление характеристики экономико-географического положения Великобритании по типовому плану.

Тема 9. Российская Федерация (5 ч)

Россия на политической карте мира. Территория и экономико-географическое положение России. Административно-территориальное деление Российской Федерации. Географические предпосылки развития межгосударственных отношений между Республикой Беларусь и Российской Федерацией.

Население. Демографические процессы. Динамика численности и естественного прироста населения. Половозрастная структура населения России. Национальный и религиозный состав населения. Размещение населения России.

География промышленности России. Природно-ресурсный потенциал. Добывающая промышленность. Обрабатывающая промышленность. Ведущие отрасли обрабатывающей промышленности и их география. География производства электроэнергии.

География сельского хозяйства: особенности развития и размещения. Зональная специализация сельского хозяйства. Особенности развития и отрасли растениеводства России. География разведения животных (крупного рогатого скота, свиней, овец и др.). Сфера услуг. Транспорт. Особенности развития и размещения основных видов транспорта.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте важнейших районов нефте- и газодобычи, угольных бассейнов, экономических и производственных центров России; работа со статистическими данными: сравнение природно-ресурсного потенциала и структуры хозяйства; составление экономико-географической характеристики отрасли хозяйства страны по типовому плану.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания: демографических особенностей России;
на уровне представления о/об:
особенностях демографических процессов;
размещении и специализации хозяйства России;
основных понятий: замещающая миграция, зональная специализация сельского хозяйства.

Умения и навыки:

показывать на карте районы нефте- и газодобычи: нефтегазоносные провинции – Западно-Сибирская, Волго-Уральская, Тимано-Печорская; угольные бассейны: Канско-Ачинский буроугольный, Печорский (Печбасс); металлургические базы: Уральская, Центральная, Сибирская; центр цветной металлургии – Норильск; машиностроительные центры: автомобилестроение – Нижний Новгород, Тольятти, Набережные Челны, авиационная промышленность – Казань; центры химической и лесной промышленности: Соликамск, Березники, Омск, Архангельск, Братск; транспорт: транссибирская железнодорожная магистраль; порты – Новороссийск, Калининград, Мурманск;

характеризовать демографические процессы;

характеризовать экономико-географическое положение, влияние природных условий и ресурсов на развитие хозяйства, причины внутренних социально-экономических отличий, направления развития хозяйства России;

сравнивать природно-ресурсный потенциал и структуру хозяйства Европейской и Азиатской частей России;

работать с различными источниками географической информации для сравнения Европейской и Азиатской частей России.

Практическая работа 6. Составление экономико-географической характеристики отрасли хозяйства России (по выбору) по типовому плану.

Тема 10. Азия (5 ч)

Социально-экономические регионы Азии. Страны Восточной Азии. Япония. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Демографические особенности. Специализация хозяйства. География сферы услуг и промышленного производства. География сельского хозяйства. Развитие аквакультуры (марикультура). Тихоокеанский промышленный пояс.

Китай. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Демографические особенности. Промышленность и сельское хозяйство. Неравномерность территориального развития. Свободные экономические зоны.

Страны Южной Азии. Индия. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Демографические особенности. Многонациональный состав населения. Религиозный состав. Урбанизация и социальные проблемы агломераций. Особенности развития и размещения промышленности. География сельского хозяйства.

Страны Центральной Азии: Казахстан, Узбекистан, Таджикистан, Туркменистан, Кыргызстан. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Демографические особенности. Проблема освоения природно-ресурсного потенциала Каспийского моря. Специализация хозяйства. Проблемы Аральского моря.

Страны Западной Азии. Грузия, Армения, Азербайджан. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Природные условия и ресурсы. Демографические особенности. Этнополитические проблемы стран Закавказья. Специализация хозяйства стран региона. Курорты Закавказья.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте крупнейших электростанций, экономических центров; определение особенностей размещения населения.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

регионов Азии;

демографических особенностей стран Азии;

размещения и специализации хозяйства стран Азии;

на уровне представления о/об:

составе регионов Азии;

особенностях демографических процессов;

основных понятий: свободные экономические зоны, аквакультура.

Умения и навыки:

показывать на карте государства и их столицы, крупнейшие экономические центры: Япония (Токио), Китай (Пекин), Индия (Дели), Мумбаи, Казахстан (Нур-Султан), Узбекистан (Ташкент), Туркменистан (Ашхабад), Таджикистан (Душанбе), Кыргызстан (Бишкек), Грузия (Тбилиси), Армения (Ереван), Азербайджан (Баку); электростанцию Санься;

характеризовать особенности населения и хозяйства стран Азии;

объяснять демографические особенности стран региона;
характеризовать социально-экономические особенности стран региона.

Обобщающее повторение (1 ч)

Тема 11. Северная и Центральная Америка. (5 ч)

Социально-экономические регионы Америки. Северная и Центральная Америка. Политическая карта. Демографические особенности. Урбанизация. Миграции. Расово-этнический и религиозный состав населения.

Страны Северной Америки. США. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Демографические особенности. География сферы услуг. Особенности и структура промышленности страны. География и специализация сельского хозяйства страны. Транспорт. Внешние экономические связи США.

Канада. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Население и особенности демографического развития. География добывающей промышленности, металлургии и машиностроения. Обработка древесины, целлюлозно-бумажная промышленность, химическая промышленность. Специализация сельского хозяйства. География транспорта страны.

Страны Центральной Америки. Мексика. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Демографические особенности. Добывающая промышленность и география обрабатывающей промышленности. Специализация сельского хозяйства страны.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте крупнейших экономических центров, государств и их столиц; составление сравнительной экономико-географической характеристики стран по типовому плану; работа с различными источниками географической информации.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

демографических особенностей стран Северной и Центральной Америки;
специализации хозяйства США, Канады, Мексики;
на уровне представления: о расово-этническом и религиозном составе населения;
основного понятия: мегалополис.

Умения и навыки:

показывать на карте государства и их столицы, крупнейшие экономические центры: США (Вашингтон), Канада (Оттава), Мексика (Мехико), Нью-Йорк, Детройт, Чикаго, Лос-Анджелес, Сан-Франциско, Торонто, Монреаль, Ванкувер;
описывать особенности экономики стран;
характеризовать особенности населения и его хозяйственной деятельности в США, Канаде, Мексике;
объяснять влияние факторов размещения производства на развитие стран региона;
составлять сравнительную экономико-географическую характеристику стран;
работать с различными источниками географической информации и использовать план для сравнения и экономико-географической характеристики США и Канады.

Практическая работа 7. Составление сравнительной экономико-географической характеристики США и Канады по типовому плану.

Тема 12. Южная Америка (4 ч)

Политическая карта Южной Америки. Население и особенности демографического развития. Расы и расовые группы. Этнический и религиозный состав. Размещение населения. Города и агломерации. Проблема «ложной урбанизации».

Особенности структуры валового внутреннего продукта стран Южной Америки. География промышленности. Ускоренное развитие обрабатывающей промышленности. География сельского хозяйства. Транспорт. Экологические проблемы хозяйственного освоения региона.

Бразилия. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Демографические особенности. География промышленности. Роль добывающей промышленности в экономике. География сельского хозяйства. Сфера услуг. Внешние экономические связи.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте крупнейших электростанций, государств и их столиц, промышленных центров Южной Америки; анализ различных источников географической информации (материалов учебного пособия и карт атласа); составление характеристики природных ресурсов Бразилии как фактора ее экономического развития.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

демографических особенностей Южной Америки;
специализации хозяйства Бразилии;

на уровне представления: о структуре валового внутреннего продукта стран Южной Америки;
основного понятия: «ложная урбанизация».

Умения и навыки:

показывать на карте государства и их столицы, крупнейшие экономические центры: Бразилия (Бразилиа), Буэнос-Айрес, Сан-Паулу, Рио-де-Жанейро, Сантьяго, Богота, Лима; электростанцию Итайпу;

описывать демографические процессы и хозяйственную деятельность стран;
характеризовать особенности населения и хозяйства Бразилии;
составлять экономико-географическую характеристику страны;
работать с различными источниками географической информации для составления характеристики природных ресурсов Бразилии.

Практическая работа 8*. Составление характеристики природных ресурсов Бразилии как фактора ее экономического развития.

Тема 13. Африка (3 ч)

Политическая карта Африки. Геополитические проблемы. Демографические особенности. Этнический и религиозный состав населения.

Особенности структуры валового внутреннего продукта стран Африки. География сферы услуг и промышленности. Особенности развития сельского хозяйства. Монокультурное хозяйство стран Африки.

Экономико-географическая характеристика стран региона: Южно-Африканская Республика, Египет.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте государств и их столиц, экономических центров Африки; работа со статистическими данными: выявление причинно-следственной связи между экономическими показателями и уровнем социально-экономического развития.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

особенностей социально-экономического развития стран Африки;
отраслей промышленности и сельского хозяйства Африки;
на уровне представления: об этническом и религиозном составе населения;
основного понятия: монокультурная специализация .

Умения и навыки:

показывать на карте государства и их столицы, крупнейшие экономические центры: Египет (Каир), Южно-Африканская Республика (Претория), Нигерия, Алжир, Александрия, Кейптаун, Йоханнесбург;

описывать особенности политической карты, населения и его хозяйственной деятельности;

объяснять демографические тенденции; особенности неравномерного размещения и структуры населения, хозяйства стран;

характеризовать особенности населения и хозяйства Египта, ЮАР.

Тема 14. Австралия и Океания (2 ч)

Австралийский Союз. Экономико-географическое положение, природные условия и ресурсы. Особенности демографического развития. Этнический и религиозный состав населения. Промышленность. Сельское хозяйство.

Океания. Политическая карта. Новая Зеландия. Хозяйственная деятельность населения.

Виды деятельности

Работа с картой: нахождение на карте государств, экономических центров Австралии и Океании; характеристика социально-экономического развития Австралийского Союза и стран Океании; выявление особенностей хозяйственной деятельности Австралийского Союза.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знания:

народов, заселяющих материк;
хозяйственной деятельности населения;
на уровне представления о/об:
крупнейших городах;
этническом и религиозном составе населения.

Умения и навыки:

показывать на карте государства и их столицы, крупнейшие экономические центры: Австралийский Союз (Канберра), Новая Зеландия (Веллингтон), Сидней, Мельбурн;

описывать особенности хозяйственной деятельности;

характеризовать особенности населения; социально-экономического развития Австралийского Союза и стран Океании.

Обобщающее повторение (1 ч)

Резервное время (1 ч)

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пaстaнoвa
Міністэртвa aдукацыі
Рэспублікі Бeлaрусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Геаграфія»
для VIII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. Мэта вучэбнага прадмета «Геаграфія» – фарміраваць у вучняў геаграфічную культуру і сістэму ведаў аб прыродных і сацыяльна-эканамічных працэсах у свеце, асобных рэгіёнах, краінах, Рэспубліцы Беларусь; навучыць вучняў прымяняць геаграфічныя веды ў паўсядзённым жыцці; развіваць кампетэнцыі вучняў: вучэбна-пазнавальную, прыярытэту геаграфічнай інфармацыі, каштоўнасна-сэнсавую, геаграфічных дзеянняў, прасторавага арыентавання і камунікатыўную.

2. Задачы навучання вучэбнаму прадмету «Геаграфія»:

фарміраванне ў вучняў ведаў пра геаграфічную абалонку Зямлі, тэрытарыяльную арганізацыю эканамічнага жыцця грамадства, ўзаемадзеянне паміж грамадствам і прыродным асяроддзем (вучэбна-пазнавальная кампетэнцыя);

фарміраванне ўменняў характарызаваць фізіка-геаграфічныя асаблівасці прыроды мацерыкоў і акіянаў, вылучаць агульныя і адметныя тэрытарыяльныя асаблівасці, эканоміка-геаграфічныя паказчыкі асобных краін, асаблівасці геаграфічнага і геапалітычнага становішча тэрыторый, стратэгіі ўстойлівага развіцця чалавецтва і Рэспублікі Беларусь (кампетэнцыя прыярытэту геаграфічнай інфармацыі);

развіццё здольнасцей вучняў бачыць і разумець геаграфічную карціну свету, усведамляць сваю ролю і прызначэнне ў свеце; уменняў выбіраць мэтавыя і сэнсавыя ўстаноўкі для сваіх дзеянняў і ўчынкаў, прымаць рашэнні (каштоўнасна-сэнсавая кампетэнцыя);

фарміраванне ўменняў працаваць з картаграфічнымі крыніцамі інфармацыі: авалодваць практычнымі прыёмамі работы з картай, асэнсоўваць змест карты, развіваць прасторавае ўяўленне; выкарыстоўваць інфармацыю пра геаграфічныя працэсы і з'явы (графічную, статыстычную, даведачную, краязнаўчую) і ажыццяўляць прасторава-тэрытарыяльную прывязку (кампетэнцыя прасторавага арыентавання);

развіццё здольнасцей вучняў да камунікатыўнай дзейнасці: уменняў геаграфічна аргументаваць вынікі назіранняў працэсаў, якія адбываюцца ў прыродзе і грамадстве, выказваць іх рознымі спосабамі; умення выкарыстоўваць міжасобасныя формы ўзаемадзеяння і зносін у працэсе навучання (камунікатыўная кампетэнцыя).

3. У цяперашні час прыярытэтнымі напрамкамі, якія маюць прынцыповае тэарэтычнае і практычнае значэнне, з'яўляюцца наступныя: прыродазнаўчы, аксіялагічны, прасторава-арыентацыйны, прыкладны.

Аптымальнымі і эфектыўнымі падыходамі, якія вызначаюць тэарэтычную і метадычную базу вывучэння вучэбнага прадмета «Геаграфія», з'яўляюцца комплексны геаграфічны падыход, прасторавы, сістэмна-дзейнасны, дэтэрміністычны, прафесійна-кампетэнтнасны, культуралагічны, даследчы і каштоўнасны.

Базавы комплексны геаграфічны падыход прадугледжвае лагічную ўзаемасувязь і ўзаемазалежнасць прыродных з'яў, сацыяльных структур, эканамічных і палітычных працэсаў.

Прасторавы падыход разглядае развіццё краін і міжнародных адносін з пункту гледжання прасторавага фактару.

Сістэмна-дзейнасны падыход вызначае неабходнасць паслядоўнага прадстаўлення зместу вучэбнага матэрыялу і вучэбных задач і прадугледжвае арганізацыю вучэбнага супрацоўніцтва розных узроўняў (настаўнік – вучань, вучань – вучань, вучань – група).

У аснову дэтэрміністычнага падыходу пакладзена адназначная адпаведнасць прычын і вынікаў прыродных з’яў і працэсаў.

Прафесійна-кампетэнтнасны падыход накіраваны на фарміраванне ў вучняў асноўных геаграфічных ведаў і развіццё ўменняў і навыкаў, якія маюць практычную і прыкладную значнасць у іх жыцці і будучай прафесійнай дзейнасці.

Культуралагічны падыход дазваляе разгледзець геаграфічнае асяроддзе праз прызму дасягненняў агульначалавечай культуры і накіраваны на развіццё духоўнасці, маралі і гуманістычных якасцей асобы вучня.

Даследчы падыход мае на ўвазе пошук, даследаванне і творчасць на вучэбных занятках.

У аснове каштоўнаснага падыходу ляжыць арыентацыя на комплекс каштоўнасцей, якія прадстаўлены агульначалавечымі каштоўнасцямі, а таксама паняццямі: Чалавек (абсалютная каштоўнасць), Веды, Айчына, Зямля, Мір.

Кампетэнтнасны падыход інтэгруе названыя падыходы і забяспечвае комплекснае авалоданне вучнямі прадметнымі і метапрадметнымі ведамі і ўменнямі. Кожная з кампетэнцый характарызуецца сваім вучэбным зместам (тэарэтычным і практычным), а таксама асноўнымі відамі дзейнасці:

вучэбна-пазнавальная кампетэнцыя прадугледжвае валоданне ведамі пра аб’екты вывучэння фізічнай і сацыяльна-эканамічнай геаграфіі і адпаведнымі ўменнямі, навыкамі і спосабамі дзейнасці;

кампетэнцыя прырытэту геаграфічнай інфармацыі прадугледжвае фарміраванне ўменняў характарызаваць фізіка-геаграфічныя асаблівасці прыроды мацерыкоў і акіянаў; вылучаць агульныя і адметныя тэрытарыяльныя асаблівасці, эканоміка-геаграфічныя паказчыкі асобных краін, асаблівасці геаграфічнага і геапалітычнага становішча тэрыторый, стратэгіі ўстойлівага развіцця чалавецтва і Рэспублікі Беларусь;

каштоўнасна-сэнсавая кампетэнцыя прадугледжвае развіццё ўменняў выбіраць мэтавыя і сэнсавыя ўстаноўкі для сваіх дзеянняў і ўчынкаў, прымаць рашэнні; здольнасцей вучняў бачыць і разумець навакольны свет, усведамляць сваю ролю і прызначэнне;

кампетэнцыя геаграфічных дзеянняў забяспечвае фарміраванне вопыту дзейнасці па ўжыванні геаграфічных ведаў і ўменняў у жыццёвых сітуацыях;

кампетэнцыя прасторавага арыентавання забяспечвае фарміраванне ўменняў працаваць з картаграфічнымі крыніцамі інфармацыі, выкарыстоўваць інфармацыю пра геаграфічныя працэсы і з’явы і ажыццяўляць прасторава-тэрытарыяльную прывязку;

камунікатыўная кампетэнцыя рэалізуецца пры дапамозе развіцця здольнасцей вучняў да камунікатыўнай дзейнасці: уменняў геаграфічна аргументаваць вынікі назіранняў працэсаў, якія адбываюцца ў прыродзе і грамадстве, выказваць іх рознымі спосабамі; умення выкарыстоўваць міжасобасныя формы ўзаемадзеяння і зносін у працэсе навучання.

4. Прынцыпамі адбору зместу навучання з’яўляюцца:

прынцып развіцця прыродазнаўчанавуковага мыслення;

прынцып цэласнага ўяўлення пра свет;

прынцып сувязі тэорыі з практыкай і рэалізацыі праз практычную дзейнасць;

прынцып мінімізацыі тэарэтычных звестак з улікам іх значнасці ў паўсядзённым жыцці;

прынцып узаемасувязі пачуццёвага і лагічнага, рацыянальнага і ірацыянальнага ў працэсе пазнання свету.

5. Змест вучэбнага матэрыялу для падагульняльнага паўтарэння плануе настаўнік на аснове ўліку засвоеных на працягу навучальнага года ведаў, уменняў і навыкаў і сістэматызаванага тэарэтычнага і практычнага матэрыялу, выкладзенага ў рубрыцы «Асноўныя патрабаванні да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў».

6. На вучэбных занятках рэкамендуецца выкарыстоўваць разнастайныя метады навучання і выхавання: расказ, гутарка, самастойная работа, наглядныя метады, выкананне практыкаванняў, практычных работ і інш. З мэтай актывізацыі пазнавальнай дзейнасці вучняў выкарыстоўваюцца метады праблемнага навучання, інтэрактыўныя, эўрыстычныя, гульнявыя метады, дыскусіі, метады праектаў і інш.

Мэтазгодна спалучаць франтальныя, групавыя, парныя і індывідуальныя формы навучання, выкарыстоўваць такія віды ўрокаў, як урок-даследаванне, урок-практыкум, урок-экскурсія, урок-гульня, інтэграваны ўрок і інш.

Выбар форм і метадаў навучання і выхавання вызначаецца настаўнікам самастойна на аснове мэт і задач вывучэння пэўнай тэмы, сфармуляваных у вучэбнай праграме патрабаванняў да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў з улікам іх узроставых і індывідуальных асаблівасцей.

ГЛАВА 2

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

ГЕАГРАФІЯ. КРАІНЫ І НАРОДЫ (70 ГАДЗІН)

Уводзіны (1 гадзіна)

Сацыяльна-эканамічная геаграфія. Аб'ект і прадмет вывучэння. Роля ў жыцці чалавека і грамадства. Рэгіёны свету ў сацыяльна-эканамічнай геаграфіі (класіфікацыя ААН).

НАСЕЛЬНІЦТВА І ЯГО ГАСПАДАРЧАЯ ДЗЕЙНАСЦЬ

(33 гадзіны)

Тэма 1. Палітычная карта свету (3 гадзіны)

Палітычная карта свету і асаблівасці яе фарміравання. Краіны і дзяржавы ў сацыяльна-эканамічнай геаграфіі. Суверэнныя дзяржавы і залежныя тэрыторыі. Дзяржаўная мяжа.

Дзяржавы па формах праўлення (рэспубліка, манархія), палітыка-тэрытарыяльным уладкаванні (унітарнае, федэратыўнае). Найбуйнейшыя дзяржавы свету па памерах тэрыторыі і колькасці насельніцтва.

Якасныя і колькасныя змены на палітычнай карце. Этапы фарміравання палітычнай карты свету.

Віды дзейнасці

Работа з картай: вызначэнне найбуйнейшых дзяржаў свету па плошчы і іх сталіц, апісанне колькасных і якасных змен на палітычнай карце свету; работа з контурнай картай: нанясенне найбуйнейшых па плошчы і колькасці насельніцтва дзяржаў свету, іх сталіц і меж.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

палітыка-тэрытарыяльнагаўладкавання;

форм праўлення ў дзяржавах;

на ўзроўні ўяўлення: пра характар змяненняў на палітычнай карце свету;

асноўных паняццяў: палітычная карта свету, суверэнная дзяржава, рэспубліка, манархія, унітарная і федэратыўная дзяржава.

Уменні і навукі:

паказваць на палітычнай карце свету найбуйнейшыя па плошчы дзяржавы і іх сталіцы (Расія, Канада, Кітай), найбуйнейшыя краіны па колькасці насельніцтва (Кітай, Індыя, ЗША);

абазначаць на контурнай карце тры найбуйнейшыя па плошчы і колькасці насельніцтва дзяржавы свету, іх сталіцы і межы;
характарызаваць розныя тыпы дзяржаў і залежныя тэрыторыі;
прыводзіць прыклады колькасных і якасных змен на палітычнай карце свету;
выкарыстоўваць разнастайныя крыніцы геаграфічнай інфармацыі для параўнання розных дзяржаў і тэрыторый.

Тэма 2. Насельніцтва свету(5 гадзін)

Колькасць насельніцтва свету і яе дынаміка. Нараджальнасць, смяротнасць, натуральны прырост/змяншэнне і міграцыі насельніцтва.

Размяшчэнне насельніцтва. Шчыльнасць насельніцтва. Гарады і сельскія паселішчы. Урбанізацыя.

Асноўныя расы і іх геаграфія. Этнічны склад насельніцтва свету. Геаграфія рэлігій свету.

Геаграфія матэрыяльнай і духоўнай культуры. Аб'екты Сусветнай спадчыны ЮНЕСКА.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце арэалаў распаўсюджвання асноўных сусветных рэлігій, рэгіёнаў свету з найбольшай і найменшай шчыльнасцю насельніцтва; рашэнне задач на вызначэнне змянення колькасці насельніцтва.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

колькасці насельніцтва свету і Рэспублікі Беларусь;
дынамікі колькасці насельніцтва свету;
фактараў, якія вызначаюць змяненне колькасці і шчыльнасці насельніцтва;
расавага складу насельніцтва і яго геаграфіі;
сусветных рэлігій і арэалаў распаўсюджвання хрысціянства, ісламу і будызму;
на ўзроўні ўяўлення:
пра этнічны склад насельніцтва;
нацыянальныя рэлігіі;
статус аб'ектаў Сусветнай спадчыны ЮНЕСКА;
асноўных паняццяў: дэмаграфія, натуральны прырост, міграцыя насельніцтва, шчыльнасць насельніцтва, урбанізацыя, агламерацыя, раса.

Уменні і навукі:

характарызаваць дынаміку колькасці насельніцтва свету;
выяўляць асаблівасці размяшчэння насельніцтва;
паказваць на карце арэалы з найбольшай і найменшай шчыльнасцю насельніцтва ў свеце, арэалы распаўсюджвання асноўных сусветных рэлігій;
параўноўваць дынаміку колькасці насельніцтва рэгіёнаў свету, тлумачыць гэтыя змяненні;
аналізаваць сярэднія паказчыкі натуральнага прыросту насельніцтва рэгіёнаў свету, параўноўваць іх і тлумачыць адрозненні;
аналізаваць фактары натуральнага руху насельніцтва і наступствы міграцый;
характарызаваць расавы, этнічны, канфесійны склад насельніцтва;
характарызаваць асаблівасці матэрыяльнай і духоўнай культуры;
знаходзіць і паказваць на карце аб'екты Сусветнай спадчыны ЮНЕСКА;
рашаць задачы па вызначэнні змянення колькасці насельніцтва.

Практычная работа 1*. Рашэнне задач на вызначэнне змянення колькасці насельніцтва з улікам нараджальнасці, смяротнасці і міграцыі насельніцтва.

* Дадзеныя выніковыя практычныя работы могуць быць выкананы ў рамках тэматычнага кантролю.

Тэма 3. Прыродныя рэсурсы і іх роля ў жыцці чалавека (2 гадзіны)

Паняцце аб прыродных рэсурсах. Вычарпальныя і невычарпальныя, аднаўляльныя і неаднаўляльныя прыродныя рэсурсы.

Размяшчэнне радовішчаў асноўных відаў мінеральных рэсурсаў (нафты, прыроднага газу, вугалю, жалезных, алюмініевых і медных руд) і іх узаемасувязь з тэктанічнай будовай Зямлі.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце асноўных мінеральна-сыравінных рэгіёнаў свету; раёнаў і найбуйнейшых басейнаў і радовішчаў карысных выкапняў свету.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

класіфікацыі прыродных рэсурсаў;
размяшчэння радовішчаў асноўных відаў мінеральных рэсурсаў;
асноўных паняццяў: прыродныя рэсурсы, вычарпальныя і невычарпальныя, аднаўляльныя і неаднаўляльныя прыродныя рэсурсы.

Уменні і навукі:

класіфікаваць прыродныя рэсурсы свету, характарызаваць прыродныя рэсурсы рэгіёнаў;

устаўляць прычынна-выніковыя сувязі паміж размяшчэннем радовішчаў асноўных відаў мінеральных рэсурсаў і тэктанічнай будовай Зямлі;

характарызаваць размяшчэнне асноўных відаў прыродных рэсурсаў (нафты, прыроднага газу, вугалю, жалезных, алюмініевых і медных руд);

паказваць на карце асноўныя мінеральна-сыравінныя раёны і найбуйнейшыя радовішчы: нафтагазаносныя правінцыі (Персідскага заліва, Заходне-Сібірская, Мексіканская, Заходне-Афрыканская, Паўночнага мора), басейны і радовішчы: жалезных руд (Курская магнітная аномалія (Расія), Каражас (Бразілія)), вугалю (Тунгускі (Расія), Апалачскі (ЗША));

тлумачыць ролю прыродных рэсурсаў у жыцці чалавека і грамадства.

Тэма 4. Агульная характарыстыка гаспадаркі (5 гадзін)

Паняцце пра гаспадарку. Структура гаспадаркі. Сферы, галіны і віды гаспадарчай дзейнасці.

Фактары размяшчэння гаспадаркі: сыравінны, энергетычны, працоўны, развіцця навукі і тэхналогій, спажывецкі, транспартны, экалагічны.

Паняцце пра сусветны рынак, сусветны гандаль і сусветную гаспадарку. Тэрытарыяльны геаграфічны падзел працы. Гаспадарчая спецыялізацыя.

Паказчыкі ўзроўню сацыяльна-эканамічнага развіцця краін. Валавы ўнутраны прадукт. Адрозненні краін па ўзроўні эканамічнага развіцця. Індэкс чалавечага развіцця (ІЧР) і групы краін па ўзроўні ІЧР.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце краін, якія лідзіруюць па ўзроўні абсалютнага ВУП, узроўні эканамічнага развіцця, ІЧР; тлумачэнне адрозненняў паміж галінамі вытворчай і невытворчай сфер; пабудова структурных дыяграм па статыстычных даных.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

асноўных галін і відаў гаспадарчай дзейнасці;
фактараў размяшчэння гаспадаркі;
тэрытарыяльнага падзелу працы;

на ўзроўні ўяўлення:
пра сусветную гаспадарку;
групы краін па ўзроўні эканамічнага развіцця і велічыні ІЧР;
асноўных паняццяў: гаспадарка, галіна/від эканамічнай дзейнасці, сфера вытворчасці, сфера паслуг, спецыялізацыя, тэрытарыяльны падзел працы, валавы ўнутраны прадукт (ВУП), індэкс чалавечага развіцця (ІЧР).

Уменні і навукі:
характарызаваць галіновую структуру сусветнай гаспадаркі;
назваць этапы фарміравання сусветнай гаспадаркі, формы міжнародных эканамічных узаемаадносін;
вызначаць напрамкі міжнароднага гандлю;
тлумачыць вынікі тэрытарыяльнага падзелу працы; адрозненні паміж галінамі вытворчай і невытворчай сфер;
выкарыстоўваць веды пра фактары размяшчэння вытворчасці і галіны гаспадарчай спецыялізацыі для аналізу размяшчэння вытворчасці;
будаваць і аналізаваць графікі і структурныя дыяграмы па статыстычных даных.
Практычная работа 2. Пабудова дыяграм структуры ВУП па статыстычных даных 2–3 краін свету, іх параўнальны аналіз.

Падагульняльнае паўтарэнне (1 гадзіна)

Тэма 5. Сельская гаспадарка (4 гадзіны)

Сельская гаспадарка, яе галіновая структура. Узаемасувязь сельскагаспадарчай дзейнасці з прыроднымі ўмовамі і рэсурсамі.

Раслінаводства і яго структура. Геаграфія вырошчвання збожжавых культур (рысу, кукурузы і пшаніцы).

Тэхнічныя культуры (валакністыя, алейныя, цукраносныя, танізавальныя) і геаграфія іх вырошчвання. Геаграфія вырошчвання бульбы.

Жывёлагадоўля і яе структура. Геаграфія жывёлагадоўлі, свінагадоўлі, птушкагадоўлі і авечкагадоўлі.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце краін, якія лідзіруюць па валавым зборы пшаніцы, рысу, кукурузы, па пагалоўі буйной рагатай жывёлы, свіней, авечак; вызначэнне ўплыву прыродных умоў і фактараў на развіццё сельскай гаспадаркі; характарыстыка асобных галін сельскай гаспадаркі.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды: галіновай структуры сельскай гаспадаркі, раслінаводства і жывёлагадоўлі;
на ўзроўні ўяўлення:

пра ўплыў прыродных умоў на развіццё сельскай гаспадаркі;
геаграфію вырошчвання сельскагаспадарчых культур;
геаграфію жывёлагадоўлі, свінагадоўлі, птушкагадоўлі і авечкагадоўлі;
асноўных паняццяў: раслінаводства, жывёлагадоўля.

Уменні і навукі:
характарызаваць склад і асноўныя рысы размяшчэння сусветнага раслінаводства і жывёлагадоўлі;

паказваць на карце краіны, якія лідзіруюць па валавым зборы пшаніцы (Кітай, Індыя, ЗША); рысу (Кітай, Індыя, Інданезія); кукурузы (ЗША, Кітай, Бразілія); пагалоўі буйной рагатай жывёлы (Бразілія, Індыя, Кітай); свіней (ЗША, Кітай, Бразілія); авечак (Кітай, Аўстралія, Індыя);

тлумачыць уплыў прыродных умоў на развіццё сельскай гаспадаркі;

характарызаваць геаграфічныя асаблівасці раслінаводства, геаграфічныя асаблівасці жывёлагадоўлі;

рабіць высновы пра значэнне сельскай гаспадаркі для жыцця чалавека.

Тэма 6. Прамысловасць (8 гадзін)

Здабыўная прамысловасць. Спосабы здабычы карысных выкапняў. Геаграфія здабычы найважнейшых энергетычных (нафты, газу, вугалю, урану), рудных (руд чорных і каляровых (алюмінію, медзі) металаў) і нярудных (калійных солей, фасфарытаў) карысных выкапняў.

Энергетыка. Вытворчасць электраэнергіі. Тыпы электрастанцый (ЦЭС, ГЭС, АЭС). Геаграфія цеплавой і атамнай электраэнергетыкі, гідраэлектраэнергетыкі. Уздзеянне электраэнергетыкі на навакольнае асяроддзе.

Апрацоўчая прамысловасць. Металургія: вытворчасць чорных і каляровых металаў. Сыравіна і тэхналагічныя асаблівасці вытворчасці. Фактары размяшчэння і геаграфія вытворчасці.

Машынабудаванне: вытворчасць аўтамабіляў, марскіх і рачных суднаў, станкоў. Сыравіна і тэхналагічныя асаблівасці вытворчасці. Фактары размяшчэння і геаграфія вытворчасці.

Хімічная прамысловасць. Сыравіна і фактары размяшчэння вытворчасці. Вытворчасць гумовых і пластыкавых вырабаў. Вытворчасць мінеральных угнаенняў.

Лясная гаспадарка і лясная прамысловасць. Цэлюлозна-папяровая вытворчасць. Сыравіна і фактары размяшчэння вытворчасці.

Лёгкая і харчовая прамысловасць. Геаграфія тэкстыльнай і швейнай прамысловасці. Вытворчасць скуры і абутку. Геаграфія харчовай прамысловасці.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце краін, якія лідзіруюць па здабычы руд чорных і каляровых металаў, нафты, гаручых і неметалічных карысных выкапняў; вытворчасці сталі, алюмінію, медзі, аўтамабіляў, марскіх суднаў, станкоў, мінеральных угнаенняў, паперы і кардона, электраэнергіі; складанне эканоміка-геаграфічнай характарыстыкі галіны прамысловасці па тыпавым плане.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды: структуры прамысловасці, галін і відаў дзейнасці, якія адносяцца да здабыўнай і апрацоўчай прамысловасці;

на ўзроўні ўяўлення:

пра асноўныя тэхналагічныя працэсы вытворчасці;

вытворчасць электраэнергіі;

уздзеянне розных тыпаў электрастанцый (ЦЭС, ГЭС, АЭС) на навакольнае асяроддзе;

асноўных паняццяў: здабыўная прамысловасць, апрацоўчая прамысловасць.

Уменні і навукі:

паказваць на карце краіны, якія лідзіруюць па здабычы жалезных руд, медных руд, алюмініевых руд, нафты, прыроднага газу, вугалю; па вытворчасці чыгуну і сталі, алюмінія, медзі, аўтамабіляў, мінеральных угнаенняў: азотных, фосфарных, калійных;

паказваць на карце асноўныя цэнтры прамысловасці свету, найбуйнейшыя ЦЭС, ГЭС, АЭС;

характарызаваць асноўныя галіны прамысловасці;

параўноўваць асаблівасці развіцця галін прамысловасці ў эканамічна развітых краінах і краінах, якія развіваюцца;

усталяваць прычынна-выніковыя сувязі ў размяшчэнні галоўных вытворчасцей металургіі і машынабудавання;

тлумачыць значэнне галін прамысловасці ў жыцці чалавека.

Практычная работа 3*. Складанне эканоміка-геаграфічнай характарыстыкі галіны прамысловасці (на выбар) па тыпавым плане.

Тэма 7. Сфера паслуг (4 гадзіны)

Структура сферы паслуг. Асаблівасці развіцця і размяшчэння. Роля сферы паслуг у сучаснай гаспадарцы.

Транспарт. Віды транспарту (наземны, водны, паветраны). Географія развіцця асноўных відаў транспарту: чыгуначнага, аўтамабільнага, трубаправоднага, марскога і рачнога, авіяцыйнага.

Географія турызму. Географія гандлю таварамі і паслугамі. Адрозненні паміж развітымі краінамі і краінамі, якія развіваюцца.

Віды дзейнасці

Складанне картасхемы размяшчэння цэнтраў міжнароднага турызму і вызначэнне фактараў іх размяшчэння.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

структуры сферы паслуг;

асаблівасцей развіцця транспарту;

геаграфіі турызму;

гандлю таварамі і паслугамі;

на ўзроўні ўяўлення: пра ролю чыгуначнага, аўтамабільнага, марскога і рачнога, авіяцыйнага і трубаправоднага транспарту ў развіцці гаспадаркі;

асноўных паняццяў: транспарт, турызм.

Уменні і навывкі:

характарызаваць асаблівасці развіцця і ролю сферы паслуг у сучаснай гаспадарцы; турысцкага патэнцыялу і яго выкарыстання;

характарызаваць развіццё сферы паслуг у краінах з розным узроўнем эканомікі;

характарызаваць асноўныя віды транспарту;

тлумачыць асаблівасці развіцця розных відаў транспарту;

вызначаць па карце краіны, якія маюць самыя працяглыя чыгуначныя шляхі і найбольшую гушчыню чыгуначнай сеткі;

паказваць на карце рэгіёны і краіны, якія лідзіруюць у развіцці міжнароднага турызму.

Практычная работа 4. Складанне картасхемы размяшчэння цэнтраў міжнароднага турызму і вызначэнне фактараў іх размяшчэння.

Падагульняльнае паўтарэнне (1 гадзіна)

РЭГІЯНАЛЬНЫ АГЛЯД СВЕТУ (35 гадзін)

Тэма 8. Еўропа (9 гадзін)

Сацыяльна-эканамічныя рэгіёны Еўропы. Краіны Паўночнай Еўропы. Вялікабрытанія. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Насельніцтва і асаблівасці дэмаграфічнага развіцця. Географія машынабудавання і хімічнай прамысловасці. Сфера паслуг. Транспарт. Марскія парты. Еўратунэль. Сельская гаспадарка. Развіццё турызму.

Фінляндыя, Швецыя, Данія, Ісландыя, Нарвегія. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Дэмаграфічныя асаблівасці. Уплыў прыродна-сыравіннай базы на структуру гаспадаркі. Прыродна-рэсурсны патэнцыял мораў. Нафтаздабыча. Рыбалоўства. Развіццё турызму.

Літва, Латвія, Эстонія. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Роля Балтыйскага мора ў гаспадарчай дзейнасці насельніцтва. Дэмаграфічныя асаблівасці. Геаграфія апрацоўчай прамысловасці і гаспадарчай спецыялізацыя краін.

Краіны Заходняй Еўропы. Германія. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Дэмаграфічныя асаблівасці. Геаграфія сферы паслуг, прамысловасці і іх месца ў эканоміцы краіны. Сельская гаспадарка Германіі. Турызм. Праблемы сацыяльна-эканамічнага развіцця Рура.

Францыя. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Дэмаграфічныя асаблівасці. Урбанізацыя. Геаграфія машынабудавання і хімічнай прамысловасці. Сельская гаспадарка Францыі. Транспарт. Марскія парты. Геаграфія і структура сферы паслуг Францыі. Развіццё турызму.

Краіны Паўднёвай Еўропы. Італія. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Дэмаграфічныя асаблівасці. Міграцыі насельніцтва. Спецыялізацыя гаспадаркі краіны. Геаграфія машынабудавання і хімічнай прамысловасці. Сельская гаспадарка. Развіццё турызму. Праблема развіцця Поўначы і Поўдня Італіі.

Краіны Усходняй Еўропы. Польшча. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Дэмаграфічныя асаблівасці. Урбанізацыя. Здабыча вугалю, электраэнергетыка. Геаграфія каляровай і чорнай металургіі, хімічнай прамысловасці (мінеральных угнаенняў і фармацэўтычных тавараў), машынабудавання, лёгкай прамысловасці. Турызм.

Украіна. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Дэмаграфічныя асаблівасці. Геаграфія здабычы вугалю і электраэнергетыкі, металургіі, машынабудавання, хімічнай прамысловасці, вытворчасці харчовых прадуктаў. Спецыялізацыя раслінаводства і жывёлагадоўлі. Транспарт. Марскія парты. Турызм.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце эканамічных цэнтраў Еўропы; работа са статыстычнымі данымі: параўнанне структуры валавога ўнутранага прадукту краін рэгіёна; складанне характарыстыкі эканоміка-геаграфічнага становішча Вялікабрытаніі па тыповым плане.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

колькасці насельніцтва краін – суседзяў Рэспублікі Беларусь;
рэгіёнаў Еўропы;
асаблівасцей развіцця гаспадаркі рэгіёнаў Еўропы;
на ўзроўні ўяўлення:
пра склад рэгіёнаў Еўропы;
праблемы сацыяльна-эканамічнага развіцця Рура, Поўначы і Поўдня Італіі;
асноўных паняццяў: эканоміка-геаграфічнае становішча; постындустрыяльная гаспадарка, кабатажныя перавозкі.

Уменні і навывы:

паказваць на карце дзяржавы і іх сталіцы, эканамічныя цэнтры: Германія (Берлін), Вялікабрытанія (Лондан), Францыя (Парыж), Нарвегія (Осла), Швецыя (Стакгольм), Данія (Капенгаген), Фінляндыя (Хельсінкі), Партугалія (Лісабон), Іспанія (Мадрыд), Італія (Рым), Грэцыя (Афіны), Польшча (Варшава), Літва (Вільнюс), Латвія (Рыга), Эстонія (Талін), Украіна (Кіеў);

паказваць на карце «прамысловы трохвугольнік» Італіі (Турын – Генуя – Мілан);
раёны нафта- і газаздабычы – Паўночнае мора; вугальныя басейны: Рурскі, Верхнесілезскі;

характарызаваць дэмаграфічныя працэсы і гаспадарку краін рэгіёна;
тлумачыць асаблівасці эканоміка-геаграфічнага становішча краін;
параўноўваць структуру валавога ўнутранага прадукту краін рэгіёна;

працаваць з рознымі крыніцамі інфармацыі і складаць характарыстыку галіновай структуры гаспадаркі краін.

Практычная работа 5*. Складанне характарыстыкі эканоміка-геаграфічнага становішча Вялікабрытаніі па тыпавым плане.

Тэма 9. Расійская Федэрацыя (5 гадзін)

Расія на палітычнай карце свету. Тэрыторыя і эканоміка-геаграфічнае становішча Расіі. Адміністрацыйна-тэрытарыяльнае дзяленне Расійскай Федэрацыі. Географічныя перадумовы развіцця міждзяржаўных адносін паміж Рэспублікай Беларусь і Расійскай Федэрацыяй.

Насельніцтва. Дэмаграфічныя працэсы. Дынаміка колькасці і натуральнага прыросту насельніцтва. Полаўзроставая структура насельніцтва Расіі. Нацыянальны і рэлігійны склад насельніцтва. Размяшчэнне насельніцтва Расіі.

Географія прамысловасці Расіі. Прыродна-рэсурсны патэнцыял. Здабыўная прамысловасць. Апрацоўчая прамысловасць. Вядучыя галіны прамысловасці і іх географія. Географія вытворчасці электраэнергіі.

Географія сельскай гаспадаркі: асаблівасці развіцця і размяшчэння. Занальная спецыялізацыя сельскай гаспадаркі. Асаблівасці развіцця і галіны раслінаводства Расіі. Географія жывёлагадоўлі (буйной рагатай жывёлы, свіней, авечак і інш.). Сфера паслуг. Транспарт. Асаблівасці развіцця і размяшчэння асноўных відаў транспарту.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце найважнейшых раёнаў нафта- і газаздабычы, вугальных басейнаў, эканамічных і вытворчых цэнтраў Расіі; работа са статыстычнымі данымі: параўнанне прыродна-рэсурснага патэнцыялу і структуры гаспадаркі; складанне эканоміка-геаграфічнай характарыстыкі галіны гаспадаркі краіны па тыпавым плане.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды: дэмаграфічных асаблівасцей Расіі;
на ўзроўні ўяўлення:
пра асаблівасці дэмаграфічных працэсаў;
размяшчэнне і спецыялізацыю гаспадаркі Расіі;
асноўных паняццяў: замяшчальная міграцыя, занальная спецыялізацыя сельскай гаспадаркі.

Уменні і навукі:

паказваць на карце раёны нафта- і газаздабычы: нафтагазаносныя правінцыі – Заходне-Сібірская, Волга-Уральская, Цімана-Пячорская; вугальныя басейны: Канска-Ачынскі буравугальны, Пячорскі (Пячбас); металургічныя базы: Уральская, Цэнтральная, Сібірская; цэнтр каляровай металургіі – Нарыльск; машынабудаўнічыя цэнтры: аўтамабілебудаўніцтва – Ніжні Ноўгарад, Тальяці, Набярэжныя Чаўны, авіяцыйная прамысловасць – Казань; цэнтры хімічнай і лясной прамысловасці: Салікамск, Беразнікі, Омск, Архангельск, Брацк; транспарт: транссібірская чыгуначная магістраль; парты – Новарасійск, Калінінград, Мурманск;

характарызаваць дэмаграфічныя працэсы;

характарызаваць эканоміка-геаграфічнае становішча, уплыў прыродных умоў і рэсурсаў на развіццё гаспадаркі, прычыны ўнутраных сацыяльна-эканамічных адрозненняў, напрамкі развіцця гаспадаркі Расіі;

параўноўваць прыродна-рэсурсны патэнцыял і структуру гаспадаркі Еўрапейскай і Азіяцкай частак Расіі;

працаваць з рознымі крыніцамі географічнай інфармацыі для параўнання Еўрапейскай і Азіяцкай частак Расіі.

Практычная работа 6. Складанне эканоміка-геаграфічнай характарыстыкі галіны гаспадаркі Расіі (на выбар) па тыпавым плане.

Тэма 10. Азія (5 гадзін)

Сацыяльна-эканамічныя рэгіёны Азіі. Краіны Усходняй Азіі. Японія. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Дэмаграфічныя асаблівасці. Спецыялізацыя гаспадаркі. Географія сферы паслуг і прамысловай вытворчасці. Географія сельскай гаспадаркі. Развіццё акакультуры (марыкультура). Ціхаакіянскі прамысловы пояс.

Кітай. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Дэмаграфічныя асаблівасці. Прамысловасць і сельская гаспадарка. Нераўнамернасць тэрытарыяльнага развіцця. Свабодныя эканамічныя зоны.

Краіны Паўднёвай Азіі. Індыя. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Дэмаграфічныя асаблівасці. Шматнацыянальны склад насельніцтва. Рэлігійны склад. Урбанізацыя і сацыяльныя праблемы агламерацый. Асаблівасці развіцця і размяшчэння прамысловасці. Географія сельскай гаспадаркі.

Краіны Цэнтральнай Азіі: Казахстан, Узбекістан, Таджыкістан, Туркменістан, Кыргызстан. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Дэмаграфічныя асаблівасці. Праблема асваення прыродна-рэсурснага патэнцыялу Каспійскага мора. Спецыялізацыя гаспадаркі. Праблемы Аральскага мора.

Краіны Заходняй Азіі. Грузія, Арменія, Азербайджан. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Дэмаграфічныя асаблівасці. Этнапалітычныя праблемы краін Закаўказзя. Спецыялізацыя гаспадаркі краін рэгіёна. Курорты Закаўказзя.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце найбуйнейшых электрастанцый, эканамічных цэнтраў; вызначэнне асаблівасцей размяшчэння насельніцтва.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

рэгіёнаў Азіі;

дэмаграфічных асаблівасцей краін Азіі;

размяшчэння і спецыялізацыі гаспадаркі краін Азіі;

на ўзроўні ўяўлення:

пра склад рэгіёнаў Азіі;

асаблівасці дэмаграфічных працэсаў;

асноўных паняццяў: свабодныя эканамічныя зоны, акакультура.

Уменні і навукі:

паказваць на карце дзяржавы і іх сталіцы, найбуйнейшыя эканамічныя цэнтры: Японія (Токіа), Кітай (Пекін), Індыя (Дэлі), Мумбаі, Казахстан (Нур-Султан), Узбекістан (Ташкент), Туркменістан (Ашхабад), Таджыкістан (Душанбэ), Кыргызстан (Бішкек), Грузія (Тбілісі), Арменія (Ерэван), Азербайджан (Баку); электрастанцыю Санься;

характарызаваць асаблівасці насельніцтва і гаспадаркі краін Азіі;

тлумачыць дэмаграфічныя асаблівасці краін рэгіёна;

характарызаваць сацыяльна-эканамічныя асаблівасці краін рэгіёна.

Падагульняльнае паўтарэнне (1 гадзіна)

Тэма 11. Паўночная і Цэнтральная Амерыка (5 гадзін)

Сацыяльна-эканамічныя рэгіёны Амерыкі. Паўночная і Цэнтральная Амерыка. Палітычная карта. Дэмаграфічныя асаблівасці. Урбанізацыя. Міграцыі. Расава-этнічны і рэлігійны склад насельніцтва.

Краіны Паўночнай Амерыкі. ЗША. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Дэмаграфічныя асаблівасці. Геаграфія сферы паслуг. Асаблівасці і структура прамысловасці краіны. Геаграфія і спецыялізацыя сельскай гаспадаркі краіны. Транспарт. Знешнія эканамічныя сувязі ЗША.

Канада. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Насельніцтва і асаблівасці дэмаграфічнага развіцця. Геаграфія здабыўнай прамысловасці, металургіі і машынабудавання. Апрацоўка драўніны, цэлюлозна-папяровая прамысловасць, хімічная прамысловасць. Спецыялізацыя сельскай гаспадаркі. Геаграфія транспарту краіны.

Краіны Цэнтральнай Амерыкі. Мексіка. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Дэмаграфічныя асаблівасці.

Здабыўная прамысловасць і геаграфія апрацоўчай прамысловасці. Спецыялізацыя сельскай гаспадаркі краіны.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце найбуйнейшых эканамічных цэнтраў, дзяржаў і іх сталіц; складанне параўнальнай эканоміка-геаграфічнай характарыстыкі краін па тыпавым плане; работа з рознымі крыніцамі геаграфічнай інфармацыі.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

дэмаграфічных асаблівасцей Паўночнай і Цэнтральнай Амерыкі;
спецыялізацыі гаспадаркі ЗША, Канады, Мексікі;
на ўзроўні ўяўлення: пра расава-этнічны і рэлігійны склад насельніцтва;
асноўнага паняцця: мегалаполіс.

Уменні і навукі:

паказваць на карце дзяржавы і іх сталіцы, найбуйнейшыя эканамічныя цэнтры: ЗША (Вашынгтон), Канада (Атава), Мексіка (Мехіка); Нью-Ёрк, Дэтройт, Чыкага, Лос-Анджэлес, Сан-Францыска, Таронта, Манрэаль, Ванкувер;

апісваць асаблівасці эканомікі краін;

характарызаваць асаблівасці насельніцтва і яго гаспадарчай дзейнасці ў ЗША, Канадзе, Мексіцы;

тлумачыць уплыў фактараў размяшчэння вытворчасці на развіццё краін рэгіёна;

складаць параўнальную эканоміка-геаграфічную характарыстыку краін;

працаваць з рознымі крыніцамі геаграфічнай інфармацыі і выкарыстоўваць план для параўнання і эканоміка-геаграфічнай характарыстыкі ЗША і Канады.

Практычная работа 7. Складанне параўнальнай эканоміка-геаграфічнай характарыстыкі ЗША і Канады па тыпавым плане.

Тэма 12. Паўднёвая Амерыка (4 гадзіны)

Палітычная карта Паўднёвай Амерыкі. Насельніцтва і асаблівасці дэмаграфічнага развіцця. Расы і расавыя групы. Этнічны і рэлігійны склад. Размяшчэнне насельніцтва. Гарады і агламерацыі. Праблема «лжывай урбанізацыі».

Асаблівасці структуры валавога ўнутранага прадукту краін Паўднёвай Амерыкі. Геаграфія прамысловасці. Паскоранае развіццё апрацоўчай прамысловасці. Геаграфія сельскай гаспадаркі. Транспарт. Экалагічныя праблемы гаспадарчага асваення рэгіёна.

Бразілія. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Дэмаграфічныя асаблівасці. Геаграфія прамысловасці. Роля здабыўнай прамысловасці ў эканоміцы. Геаграфія сельскай гаспадаркі. Сфера паслуг. Знешнія эканамічныя сувязі.

Віды дзейнасці

Робота з картай: знаходжанне на карце найбуйнейшых электрастанцый, дзяржаў і іх сталіц, прамысловых цэнтраў Паўднёвай Амерыкі; аналіз розных крыніц геаграфічнай інфармацыі (матэрыялаў вучэбнага дапаможніка і карт атласа); складанне характарыстыкі прыродных рэсурсаў Бразіліі як фактару яе эканамічнага развіцця.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

дэмаграфічных асаблівасцей Паўднёвай Амерыкі;

спецыялізацыі гаспадаркі Бразіліі;

на ўзроўні ўяўлення: пра структуру валавога ўнутранага прадукту краін Паўднёвай Амерыкі;

асноўнага паняцця: «ілжывая ўрбанізацыя».

Уменні і навывкі:

паказваць на карце дзяржавы і іх сталіцы, найбуйнейшыя эканамічныя цэнтры: Бразілія (Бразілія), Буэнас-Айрэс, Сан-Паўлу, Рыа-дэ-Жанейра, Сант'яга, Багата, Ліма; электрастанцыю Ітайпу;

апісваць дэмаграфічныя працэсы і гаспадарчую дзейнасць краін;

характарызаваць асаблівасці насельніцтва і гаспадаркі;

складаць эканоміка-геаграфічную характарыстыку краіны;

працаваць з рознымі крыніцамі геаграфічнай інфармацыі для складання характарыстыкі прыродных рэсурсаў Бразіліі.

Практычная работа 8*. Складанне характарыстыкі прыродных рэсурсаў Бразіліі як фактару яе эканамічнага развіцця.

Тэма 13. Афрыка (3 гадзіны)

Палітычная карта Афрыкі. Геапалітычныя праблемы. Дэмаграфічныя асаблівасці. Этнічны і рэлігійны склад насельніцтва.

Асаблівасці структуры валавога ўнутранага прадукту краін Афрыкі. Геаграфія сферы паслуг і прамысловасці. Асаблівасці развіцця сельскай гаспадаркі. Монакультурная гаспадарка краін Афрыкі.

Эканоміка-геаграфічная характарыстыка краін рэгіёна: Паўднёва-Афрыканская Рэспубліка (ПАР), Егіпет.

Віды дзейнасці

Робота з картай: знаходжанне на карце дзяржаў і іх сталіц, эканамічных цэнтраў Афрыкі; работа са статыстычнымі данымі: выяўленне прычынна-выніковай сувязі паміж эканамічнымі паказчыкамі і ўзроўнем сацыяльна-эканамічнага развіцця.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

асаблівасцей сацыяльна-эканамічнага развіцця краін Афрыкі;

галін прамысловасці і сельскай гаспадаркі Афрыкі;

на ўзроўні ўяўлення: пра этнічны і рэлігійны склад насельніцтва;

асноўнага паняцця: монакультурная спецыялізацыя.

Уменні і навывкі:

паказваць на карце дзяржавы і іх сталіцы, найбуйнейшыя эканамічныя цэнтры: Егіпет (Каір), Паўднёва-Афрыканская Рэспубліка (Прэторыя), Нігерыя, Алжыр, Александрыя, Кейптаўн, Іаганесбург;

апісваць асаблівасці палітычнай карты, насельніцтва і яго гаспадарчай дзейнасці;

тлумачыць дэмаграфічныя тэндэнцыі; асаблівасці нераўнамернага размяшчэння і структуры насельніцтва, гаспадаркі краін;

характарызаваць асаблівасці насельніцтва і гаспадаркі Егіпта, Паўднёва-Афрыканскай Рэспублікі ПАР.

Тэма 14. Аўстралія і Акіянія (2 гадзіны)

Аўстралійскі Саюз. Эканоміка-геаграфічнае становішча, прыродныя ўмовы і рэсурсы. Асаблівасці дэмаграфічнага развіцця. Этнічны і рэлігійны склад насельніцтва. Прамысловасць. Сельская гаспадарка.

Акіянія. Палітычная карта. Новая Зеландыя. Гаспадарчая дзейнасць насельніцтва.

Віды дзейнасці

Работа з картай: знаходжанне на карце дзяржаў, эканамічных цэнтраў Аўстраліі і Акіяніі; характарыстыка сацыяльна-эканамічнага развіцця Аўстралійскага Саюза і краін Акіяніі; выяўленне асаблівасцей гаспадарчай дзейнасці Аўстралійскага Саюза.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Веды:

народаў, якія засялялі мацярык;
гаспадарчай дзейнасці насельніцтва;
на ўзроўні ўяўлення:

пра найбуйнейшыя гарады;
этнічны і рэлігійны склад насельніцтва.

Уменні і навукі:

паказваць на карце дзяржавы і іх сталіцы, найбуйнейшыя эканамічныя цэнтры: Аўстралійскі Саюз (Канбера), Новая Зеландыя (Уэлінгтан), Сідней, Мельбурн;
апісваць асаблівасці гаспадарчай дзейнасці;
характарызаваць асаблівасці насельніцтва; сацыяльна-эканамічнага развіцця Аўстралійскага Саюза і краін Акіяніі.

Падагульняльнае паўтарэнне (1 гадзіна)

Рэзервовы час (1 гадзіна)

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 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, заканчивающим 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: $ЧСС_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мин} - \text{возраст}$.

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

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

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

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

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

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

Используют следующие виды контроля: оперативный, текущий и этапный.

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

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

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

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

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

Ограничения по объему и интенсивности выполняемой физической нагрузки учащимися подготовительной 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 х 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 x 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 переменной 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, кистевой) на близкое расстояние в различных направлениях с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полукотскока, после ловли в непосредственной близости

защитника. 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 вверх – 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 обманым 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. Техничко-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 связей 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 1
к учебной программе
по учебному предмету
«Физическая культура
и здоровье» для V класса
учреждений общего среднего
образования с русским языком
обучения и воспитания

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

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

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

Дозирование параметров физической нагрузки

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

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

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ

Бег 1000, 1500 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 отдельно 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 отдельно среди мальчиков и девочек. При небольшой наполняемости класса допускается выполнение упражнения одновременно всеми учащимися. Группа мальчиков (девочек) стартует одновременно. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется «0» баллов. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 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.

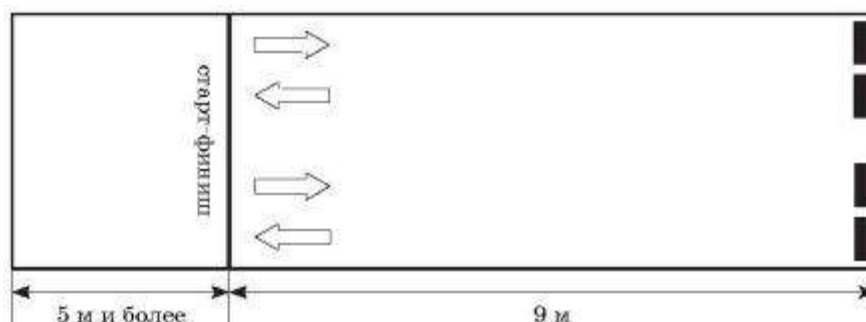
Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе».

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.

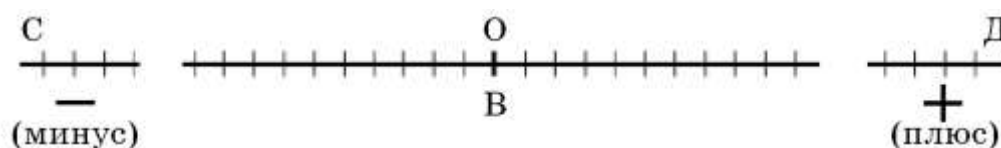
Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

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 3
к учебной программе
по учебному предмету
«Физическая культура
и здоровье» для V класса
учреждений общего среднего
образования с русским языком
обучения и воспитания

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

БАСКЕТБОЛ

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.

ЗАТВЕРДЖАНА

Постанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для V класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. У сістэме вучэбных прадметаў агульнай сярэдняй адукацыі засваенне вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» забяспечвае атрыманне вучнямі базавай фізкультурнай адукацыі.

2. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» дыферэнцаваны з улікам узростава-палавых асаблівасцяў вучняў і пададзены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі.

Інварыянтны кампанент зместа вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» з'яўляецца абавязковым для засваення вучнямі, аднесенымі па стане здароўя да асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп. Ён складаецца з двух раздзелаў «Асновы фізкультурных ведаў» і «Асновы ведаў спорту», якія змяшчаюць мінімальны аб'ём вучэбнага матэрыялу, неабходнага для агульнай фізкультурнай адукацыі, агульнакультурнага, духоўнага і фізічнага развіцця, здарав'я, маральнага ўдасканалення вучняў, фарміравання здаровага ладу жыцця, актыўнага адпачынку з выкарыстаннем сродкаў фізічнай культуры.

Раздзел «Асновы фізкультурных ведаў» змяшчае тэарэтычны матэрыял, неабходны для фарміравання светапогляду здаровага ладу жыцця, самастойнага выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў мэтах здарав'я і актыўнага адпачынку, вывучэння і практычнага траўмабяспечнага засваення вучэбнага прадмета. Зазвычай, настаўнік пры распрацоўцы паўрочнага планавання вызначае вучэбныя заняткі, на якіх вылучаецца неабходная колькасць часу для вывучэння тэарэтычнага матэрыялу.

Раздзел «Асновы ведаў спорту» уключае практычны і неабходны для яго засваення тэарэтычны вучэбны матэрыял, які засвойваецца на вучэбных занятках адначасова з фарміраваннем рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці. Змест практычнага вучэбнага матэрыялу прадстаўлены практыкаваннямі, комплексамі і элементамі такіх ведаў спорту, як лёгкае атлетыка, гімнастыка, акрабатыка, лыжныя гонкі, спартыўныя гульні (баскетбол, валејбол, гандбол, футбол), што адпавядае агульным задачам развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей вучняў.

Варыятыўны кампанент падаецца відамі спорту інварыянтнага кампанента, а таксама практыкаваннямі, комплексамі і гульнявымі элементамі плавання, спартыўнай аэробікі, настольнага тэнісу, канькабежнага спорту. З агульнага аб'ёму зместу варыятыўнага кампанента настаўнік выбірае і выкарыстоўвае ў адукацыйным працэсе вучэбны матэрыял з улікам наяўнасці адпаведнай фізкультурна-спартыўнай базы, інтарэсаў вучняў, спартыўных традыцый установы агульнай сярэдняй адукацыі. Дапускаецца ў якасці

вучэбнага матэрыялу выкарыстоўваць змест вучэбных праграм факультатыўных заняткаў, якія адпавядаюць пераліку відаў спорту варыятыўнага кампанента і зацверджаных ва ўстаноўленым парадку Міністэрствам адукацыі Рэспублікі Беларусь, а таксама электронныя сродкі навучання – вучэбна-метадычныя дапаможнікі для настаўнікаў фізічнай культуры.

3. Вучэбныя заняткі праводзяцца ў форме ўрокаў фізічнай культуры і здароўя. Арганізацыя вучэбных заняткаў павінна адпавядаць агульнапедагагічным заканамернасцям, прынцыпам і патрабаванням агульнай сярэдняй адукацыі. Формы і метады правядзення ўрокаў фізічнай культуры і здароўя вызначаюцца настаўнікам пры распрацоўцы дакументаў планавання зместу вучэбнага матэрыялу.

4. Мэтай вывучэння вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» пры атрыманні агульнай базавай адукацыі з'яўляецца фарміраванне фізічнай культуры асобы і аздаравленне вучняў з улікам іх узростава-палавых асаблівасцяў.

5. Указаная мэта дасягаецца ў выніку фарміравання ў вучняў кампетэнцый ў вобласці фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці, рашэння асобна арыентаваных адукацыйных, выхаваўчых, аздаравленчых і прыкладных задач.

Да адукацыйных задач вучэбнага прадмета належаць засваенне і навучанне выкарыстанню на практыцы даступных на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі:

фізкультурных ведаў, неабходных для бяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці, якія складаюць змест вывучаемых відаў спорту;

духоўных каштоўнасцяў алімпізму і алімпійскага руху як культурных гуманістычных феноменаў сучаснасці.

Выхаваўчымі задачамі вучэбнага прадмета з'яўляецца спрыянне станаўленню і развіццю:

стаўлення да ўласнага здароўя і здароўя іншых як да каштоўнасці;

станоўчых рысаў характару, такіх як дысцыплінаваныя паводзіны, добразычлівае стаўленне да таварышаў, калектывізм, сумленнасць, спагадлівасць, смеласць, настойлівасць у дасягненні мэты;

гарманічнага спалучэння маральных, фізічных і інтэлектуальных якасцяў асобы.

Аздаравленчымі задачамі фізічнага выхавання з'яўляюцца:

прывіццё навыкаў здаровага ладу жыцця;

павышэнне разумовай працаздольнасці;

прафілактыка стрэсавых станаў і захворванняў сродкамі фізічнай культуры;

садзейнічанне ўмацаванню здароўя вучняў, фарміраванне правільнай паставы, прафілактыка міяпіі і плоскаступнёнасці.

Да прыкладных задач вучэбнага прадмета, якія забяспечваюць паспяховую сацыяльную адаптацыю і бяспеку жыццядзейнасці вучняў, належаць:

навучанне ўменням і навыкам супрацоўніцтва з аднагодкамі ў працэсе фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці;

засваенне ведаў, уменняў і навыкаў, неабходных для бяспекі падчас самастойных фізкультурных заняткаў;

фарміраванне ведаў, уменняў і навыкаў, неабходных для бяспекі жыццядзейнасці ў экалагічна неспрыяльных умовах (для тых, хто пражывае на тэрыторыі радыёактыўнага забруджвання ва ўмовах уздзеяння наступстваў аварыі на Чарнобыльскай атамнай электрастанцыі (ЧАЭС)).

6. Пры засваенні зместу вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» (далей – вучэбная праграма) вучні набываюць кампетэнцыі, якія маюць сацыяльную і асабістую значнасць. Асобныя і прадметныя кампетэнцыі вучняў, якія заканчваюць V клас ўстановы агульнай сярэдняй адукацыі, канкрэтызаваныя ў чатырох кірунках:

вучні павінны ведаць і разумець;

вучні павінны ведаць і выконваць;

вучні павінны ведаць і ўмець;
вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці.

Змест асобных і прадметных кампетэнцый сфармуляваны ў патрабаваннях да вучняў, якія заканчваюць навучанне ў V класе ўстановы агульнай сярэдняй адукацыі.

7. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» неабходна дыферэнцыраваць у залежнасці ад асаблівасцей стану здароўя вучняў.

Пры правядзенні ўрока фізічнай культуры і здароўя для вучняў асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп дзіраванне фізічнай нагрузкі вызначаецца з улікам частаты сардэчных скарачэнняў (далей – ЧСС).

Сярэднія ўзроставыя паказчыкі ЧСС у спакоі складаюць: для вучняў 10 гадоў – 89 уд/мін, 11–12 гадоў – 85 уд/мін, 13–14 гадоў – 87 уд/мін, 15–16 гадоў – 81 уд/мін.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 вызначэння інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі па ЧСС выкарыстоўваюцца тры паказчыкі: парогавая (найменшая), сярэдняя і пікавая ЧСС, адпаведна вызначаныя як 60, 70, 80 % ад максімальнай ЧСС, што адпавядае аэробнай нагрузцы.² Максімальная ЧСС разлічваецца па формуле: $ЧСС_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мін} - \text{узрост}$.

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

Парогавая ЧСС (60 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта найменшая ЧСС (інтэнсіўнасць нагрузкі), ніжэй за якую не ўзнікае ефекту ад уздзеяння фізічнай нагрузкі.

Сярэдняя ЧСС (70 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта ЧСС, якая адпавядае сярэдняй інтэнсіўнасці нагрузкі асобнага ўрока.

Пікавая ЧСС (80 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта найбольшая ЧСС (інтэнсіўнасць нагрузкі), якая можа быць дасягнута, але не павінна быць перавышана ў працэсе асобнага ўрока.

Рэкамендуецца ў пачатку навучальнага года выкарыстоўваць на ўроках фізічнай нагрузкі мінімальнай і сярэдняй інтэнсіўнасці з паступовым павышэннем і пераходам да сярэдняй і максімальнай інтэнсіўнасці ў сярэдзіне і да заканчэння навучальнага года.

8. Для эфектыўнага нарміравання фізічнай нагрузкі і кіравання ўрокам фізічнай культуры і здароўя неабходны комплексны медыка-педагагічны кантроль, на падставе якога ацэньваецца эфект нагрузкі і функцыянальны стан арганізма вучняў.

Выкарыстоўваюць наступныя віды кантролю: апэратыўны, бягучы і этапны.

Апэратыўны кантроль прызначаны для рэгістрацыі аднаго практыкавання, серыі практыкаванняў і ўрока ў цэлым, а таксама функцыянальных змяненняў арганізма. Аналіз вынікаў кантролю заснаваны на ацэнцы залежнасці тыпу «доза – эфект», дзе дозай з’яўляецца велічыня і час нагрузкі, а эфектам – ступень выяўленасці і накіраванасць функцыянальных зрухаў.

Бягучы кантроль прадугледжвае рэгістрацыю фізічных нагрузак і іх уплыў на арганізм на працягу некалькіх урокаў (5–10).

Этапны кантроль фізічнай нагрузкі заключаецца ў рэгістрацыі яе параметраў і іх аналізе на працягу некалькіх месяцаў і нават усяго навучальнага года.

Аб’ём і інтэнсіўнасць выкананай фізічнай нагрузкі вучнямі падрыхтоўчай медыцынскай групы абмяжоўваюцца зніжаным функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы ў параўнанні з асобамі асноўнай медыцынскай групы. Для вучняў названай медыцынскай групы дзіраванне фізічнай нагрузкі праводзіцца з улікам ЧСС і пры неабходнасці дадаткова вызначаецца функцыянальны стан арганізма з дапамогай правядзення пробы з 20 прысяданнямі ў пачатку кожнай чвэрці і штомесяц – для карэкцыі параметраў фізічнай нагрузкі згодна дадатку 1. Для правядзення пробы рэкамендуецца выкарыстоўваць групавы метады арганізацыі ўрока.

Для зніжэння аб'ёму і інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі на ўроках па фізічнай культуры і здароўі абмяжоўваюцца трэніровачныя практыкаванні на хуткасць, максімальную вышыню выскоквання і далёкасць скачкоў, вагу снарадаў для кідання.

Абмежаванні па аб'ёме і інтэнсіўнасці выкананай фізічнай нагрузкі вучнямі падрыхтоўчай медыцынскай групы прадстаўлены ў змесце вучэбнага матэрыялу.

9. Вынікі вучэбнай дзейнасці вучняў і ступень засваення зместу вучэбнай праграмы ацэньваюцца па крытэрыях:

узровень развіцця рухальных здольнасцей вучняў;

вучэбныя нарматывы па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў для ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў выкладзены згодна дадатку 2.

Вучэбная праграма змяшчае вучэбны матэрыял па спартыўных гульнях (баскетбол, валејбол, гандбол, футбол), рэкамендаваны для вывучэння ў аб'ёме 35 гадзін на вучэбных занятках «Гадзіна здароўя і спорту», згодна дадатку 3.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

РАЗМЕРКАВАННЕ ВУЧЭБНАГА МАТЭРЫЯЛУ

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу па кампанентах, раздзелах і тэмах з указаннем колькасці гадзін на іх вывучэнне прадстаўлена ў табліцы 1.

Вучэбныя заняткі па лёгкай атлетыцы – кросавай падрыхтоўцы ва ўмовах бяспечнай зімы праводзяцца замест лыжных гонак.

Лыжныя гонкі пры адсутнасці снегу замяняюцца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

Вучэбныя заняткі па плаванні арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцей для іх правядзення.

Дамашнія заданні колькасцю гадзін не рэгламентуюцца.

Табліца 1

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Колькасць гадзін
ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАНТ	50
Асновы фізкультурных ведаў	2
Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках	0,5
Гігіенічныя веда	0,25
Правілы самастойных заняткаў, самакантроль	0,5
Здаровы лад жыцця	0,5
Алімпізм і алімпійскі рух	0,25
Асновы ведаў спорту	42
Лёгкая атлетыка	12
Лёгкая атлетыка – кросавая падрыхтоўка	0 (8)
Гімнастыка, акрабатыка	12
Лыжныя гонкі	8
Спартыўныя гульні	10
Тэсціраванне	6
Дамашнія заданні	+
ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМΠΑНАНТ	20
Аэробіка спартыўная	+
Баскетбол	+
Валејбол	+
Гандбол	+
Гімнастыка, акрабатыка	+

Канькабежны спорт	+
Лёгкая атлетыка	+
Лыжныя гонкі	+
Плаванне	да 24
Тэніс настольны	+
Футбол	+
УСЯГО	70

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ

АСНОВЫ ФІЗКУЛЬТУРНЫХ ВЕДАЎ

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках. Правілы бяспечных паводзін вучняў у пакоях, дзе пераапрацоўваецца, падчас перамяшчэння да месца заняткаў і назад, падчас вучэбных заняткаў.

Гігіенічныя веды. Уплыў заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на стан здароўя і фізічнае развіццё вучняў. Індывідуальныя паказчыкі фізічнага развіцця вучня (вага цела, акружнасць грудной клеткі, рост).

Правілы самастойных заняткаў. Самыя простыя правілы рэгулявання фізічнай нагрузкі пры самастойных занятках. Правілы правядзення не менш за тры рухавых гульні.

Самакантроль. Паняцце самакантролю пры выкананні фізічных практыкаванняў. Правілы вымярэння вагі цела, росту, частаты сардэчных скарачэнняў (ЧСС), частаты дыхання (ЧД). Нормы вагі для свайго росту.

Здаровы лад жыцця. Паняцце здароўя чалавека. Змест здоровага ладу жыцця. Заняткі фізічнымі практыкаваннямі і самакантроль – абавязковыя ўмовы здоровага ладу жыцця. Уплыў шкодных звычак на здароўе, фізічнае развіццё, рухальныя здольнасці вучняў.

Алімпізм і алімпійскі рух. Легенды і рэальнасць Алімпіі. Алімпійскія ідэалы. Алімпійскія гульні – вялікае свята старажытнасці.

Дзяржаўны фізкультурна-аздараўленчы комплекс Рэспублікі Беларусь і яго ўплыў на сістэму фізічнага выхавання вучняў.

АСНОВЫ ВІДАЎ СПОРТУ

ЛЁГКАЯ АТЛЕТЫКА

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных заняткаў на ўроках лёгкай атлетыкі. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Практычны матэрыял

Хадзьба звычайная са змяненнямі даўжыні, частаты крокаў, скандынаўская. Хадзьба 1500, 2000 м.

Бег са змяненнямі хуткасці і напрамку руху, дробны бег на месцы і ў руху, з высокім падыманнем сцягна на месцы і ў руху, скрыжаваным крокам; высокі старт, старты разгон, бег па прамой; бег 30, 60 м з высокага старту на хуткасць*. Чаўночны бег 4 x 9 м*. Бег 1000 м, 6-хвілінны бег.

Скачкі з месца у вышыню з даставаннем падвешаных прадметаў, з паваротам на 90°, 180°, у даўжыню штуршком дзвюх ног на зададзеную адлегласць, на далёкасць*, праз кароткую скакалку*, з нагі на нагу ў кроку, трайны скачок з месца штуршком дзвюх ног.

Скачкі з разгону у даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі»*, у вышыню спосабам «пераступанне»*.

Кіданне тэніснага мяча з месца на дакладнасць пападання ў гарызантальную цэль, на зададзеную адлегласць; мяча 150 г з разгону на далёкасць*; кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча «седзячы ногі паасобку».

* Адзначаныя практыкаванні абавязковыя для вывучэння і ацэнкі тэхнікі іх выканання.

Развіццё каардынацыйных, сілавых, хуткасных, хуткасна-сілавых здольнасцяў, гібкасці, трываласці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег; выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу;

абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТЫКА – КРОСАВАЯ ПАДРЫХТОўКА

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на занятках кросавай падрыхтоўкай.

Падрыхтоўка спартыўнага адзення і абутку да кросавога бегу. Патрабаванні бяспекі пры пераходзе да месца заняткаў і назад.

Практычны матэрыял

Хадзьба паскораным крокам па перасечанай мясцовасці. Скандынаўская хадзьба. Пераадоленне гарызантальных і вертыкальных перашкод, наступаючы і пераскокваючы праз іх. Узгадненне руху рук і ног пры пераадоленні перашкод. Паўторны бег 500–1000 м. Крос 1500 м*.

Развіццё каардынацыйных здольнасцяў, трываласці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег; выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, паўторны бег 500–1000 м.

ГІМНАСТЫКА, АКРАБАТЫКА

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Патрабаванні да падрыхтоўкі і прыбірання месцаў заняткаў.

Практычны матэрыял

Страявыя практыкаванні: паstraенне ў калону, шарэнгу, круг; павароты на месцы; пераstraенне* з адной шарэнгі ў дзве, тры, чатыры і наадварот.

Хадзьба на насках са змяненнем напрамку і тэмпу руху; прыстаўным крокам улева, управа, уперад па чарзе левай і правай нагой; скрыжаваным крокам у левы і правы бок; у паўпрыседзе, у поўным прыседзе; са зменаў даўжыні кроку, спартыўным крокам.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы: хадзьба з прадметам на галаве па спартыўнай зале, па гімнастычнай лаўцы, па рэйцы перавернутаў гімнастычнай лаўкі; хадзьба, выпады і прысяданні з гімнастычнай палкай у руках, за спінай, за галавой.

Наскокванне і саскокванне: наскокванне на гімнастычную лаўку штуршком дзвюх ног з месца, штуршком адной і махам другой нагі з кроку; саскокванне з гімнастычнай лаўкі з прыжымленнем на дзве нагі.

Практыкаванні ў раўнавазе: хадзьба прыстаўным крокам па гімнастычнай лаўцы, бярэжы, павароты на наскоках, прысяданні на дзвюх нагах, стойка на адной назе «Ластаўка»; камбінацыя з вывучаных практыкаванняў*.

Вісы: віс на сагнутых руках, падцягванне ў вісе* (хлопчыкі), падцягванне ў вісе на нізкай перакладзіне (дзяўчынкі), падыманне сагнутых у каленях ног да грудзей у вісе на гімнастычнай сценцы або перакладзіне; размахванне выгібамі ў вісе на перакладзіне (хлопчыкі), у вісе на верхняй жэрдцы (дзяўчынкі).

Упоры: наскокванне ва ўпор на нізкую перакладзіну (хлопчыкі), наскокванне ва ўпор на ніжнюю жэрдку рознавысокіх брусаў (дзяўчынкі); упор прагнуўшыся на нізкай перакладзіне (хлопчыкі) і на ніжняй жэрдцы (дзяўчынкі); з вісу стоячы з сагнутымі рукамі махам адной і штуршком другой нагі пераварот ва ўпор на ніжнюю жэрдку* (дзяўчынкі), на нізкую перакладзіну* (хлопчыкі); згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы на падлозе.

Лажанне па нахіленай гімнастычнай лаўцы, па гімнастычнай сценцы прыстаўным крокам у гарызантальным напрамку з паслядоўным перахопліваннем рук, па гімнастычнай сценцы ў вертыкальным напрамку з рознаіменнымі і аднайменнымі перахопліваннямі рук; лажанне па канаце ў тры прыёмы* з дапамогай ног.

Акрабатычныя практыкаванні: групой са становішча лежачы на спіне; перакат назад з упору прысеўшы і перакат наперад у групой; кулёк наперад, два кулькі наперад злітна; стойка на лапатках з сагнутымі і прамымі нагамі; паўшпагат і шпагат з апорай на рукі; мост нахілам назад з дапамогай (дзяўчынкі); камбінацыя з вывучаных практыкаванняў*: два кулькі наперад у групой, стойка на лапатках з прамымі нагамі, перакат наперад у групой ва ўпор прысеўшы, скачок прагнуўшыся ў даскок.

Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 5–6 практыкаванняў (па адным комплексе ў кожнай чвэрці).

Развіццё хуткасных, хуткасна-сілавых, сілавых, каардынацыйных здольнасцяў, гібкасці, трываласці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы:

абмежаваць колькасць паўтараў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату:

абмежаваць колькасць наскокванняў і саскокванняў з гімнастычнай лаўкі;

выключыць практыкаванне мост нахілам назад з дапамогай.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лыжных гонках. Падрыхтоўка лыжнага інвентару да заняткаў. Правілы пераходу да месца заняткаў і назад. Правілы папярэджання абмаражэнняў і траўмаў пры перамяшчэнні на лыжах.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым ходам; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы ў гару наўкос ступаючым, слізготным крокам, «лесвічкай»; тармажэнне упорам, «пругам»; павароты пераступаннем. Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі 1 км.

Развіццё каардынацыйных здольнасцяў, агульнай (аэробнай) трываласці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

СПАРТЫЎНЫЯ ГУЛЬНІ

(вывучаюцца элементы не менш дзвюх з чатырох спартыўных гульняў)

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Падрыхтоўка інвентару, адзення і абутку да заняткаў спартыўнымі гульнямі. Правілы пераходу да месца заняткаў спартыўнымі гульнямі і назад. Правілы спаборніцтваў па спартыўных гульнях.

Практычны матэрыял

Баскетбол. Стойка гульца, перамяшчэнні, спыненне скачком. Перадачы і лоўля мяча дзвюма рукамі ад грудзей з месца і ў руху*; вядзенне мяча правай і левай рукой*. Кідок мяча па кальцу адной рукой з месца*. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах спартыўнай гульні.

Футбол. Перамяшчэнні скрыжаваным і прыстаўным крокамі. Удары па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, унутраным бокам ступні* і пярэдняй часткай пад'ёму ступні*. Спыненне мяча, які коціцца. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах спартыўнай гульні.

Гандбол. Стойка гульца, перамяшчэнне, спыненне двума крокамі. Лоўля мяча дзвюма рукамі і перадача адной і дзвюма рукамі на месцы*. Вядзенне мяча*. Кідок па варотах адной рукой зверху*. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах спартыўнай гульні.

Валейбол. Стойка гульца, перамяшчэнні. Прыём і перадача мяча знізу дзвюма рукамі*. Ніжняя прама паддача*. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах спартыўнай гульні.

Развіццё трываласці, хуткасных і хуткасна-сілавых здольнасцяў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, футбол, гандбол, валейбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, футбол, гандбол, валейбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ТЭСЦІРАВАННЕ ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Выкананне тэставых практыкаванняў плануецца настаўнікам на пачатак і заканчэнне навучальнага года. На працягу аднаго ўрока не рэкамендуецца выконваць больш за два тэставыя практыкаванні.

Пералік тэставых практыкаванняў для хлопчыкаў:

бег 30 хвілін;

чаўночны бег 4 x 9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;

скачок у даўжыню з месца або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі;

падцягванне на перакладзіне або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы;

нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;
 бег 1000 м, або хадзьба 2000 м, або 6-хвілінны бег.
 Пэралік тэставых практыкаванняў для дзяўчынак:
 бег 30 м;
 чаўночны бег 4 x 9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;
 скачок у даўжыню з месца або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку;
 падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 хвіліну або падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну;
 нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;
 бег 1000 м, або хадзьба 1500 м, або 6-хвілінны бег.
 Умовы выканання тэставых практыкаванняў прадстаўлены ў дадатку 2.
 Вынікі, якія паказваюць вучні пры выкананні тэставых практыкаванняў, выкарыстоўваюцца для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў, планавання і карэкціроўкі зместу паўрочнага каляндарна-тэматычнага плана, распрацоўкі планаў-канспектаў урокаў.
 10-бальная шкала ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 2.
 10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 3.

Табліца 2

10-БАЛЬНАЯ ШКАЛА АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ РАЗВІЦЦА РУХАЛЬНЫХ ЯКАСЦЕЙ ВУЧНЯЎ V КЛАСА

Тэставыя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі		Вышэй за сярэдні		Сярэдні		Ніжэй за сярэдні		Нізкі	
Хлопчыкі										
Бег 30 м (с)	5,3	5,5	5,6	5,7	5,9	6,1	6,4	6,7	7,0	7,2 і больш
Чаўночны бег 4 x 9 м (с) або	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,3	11,7	12,1	12,5	12,9 і больш
Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хв (разоў)	92	86	79	70	60	48	40	32	20	14 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	179	174	170	165	160	151	143	133	123	114 і менш
Трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	530	510	500	470	445	415	400	390	380	360 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або	5	4	3	2	1	–	–	–	–	–
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	22	19	15	13	12	9	7	6	4	2 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	8	6	5	3	1	–3	–7	–11	–14	–18 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	10	8	5	3	2	–3	–6	–9	–11	–12 і менш
Бег 1000 м (хв, с), або	4,16	4,28	4,41	4,53	5,06	5,31	5,56	6,21	6,46	7,11 і больш
Хадзьба 2000 м (хв, с), або	14,20	14,35	15,05	15,50	16,30	17,10	17,45	18,30	19,40	21,00 і больш
6-хвілінны бег (м)	1255	1220	1180	1150	1125	1100	1030	1000	950	930 і менш
Дзяўчынкі										
Бег 30 м (с)	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,2	6,4	6,7	6,9	7,1 і больш
Чаўночны бег 4 x 9 м (с) або	10,4	10,7	10,9	11,1	11,3	11,8	12,3	12,7	13,2	13,6 і больш
Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хв (разоў)	124	115	104	95	83	75	68	60	57	52 і больш

Скачок у даўжыню з месца (см) або Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку (см)	167 370	162 350	157 315	153 300	148 290	138 260	129 240	120 205	110 190	100 і менш 175 і менш
Падыманне тулава за 1 хв (разоў) або Падыманне і апусканне прамых ног за 1 хв (разоў)	47 33	45 30	43 26	41 22	39 20	35 16	31 12	27 9	23 5	19 і менш 1
Нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або Нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы	12 14	11 12	9 10	8 9	6 7	3 4	0 1	-4 -1	-7 -3	-10 і менш -4 і менш
Бег 1000 м (хв, с), або Хадзьба 1500 м (хв, с), або	4,55 11,45	5,10 12,00	5,20 12,30	5,33 12,50	5,46 13,10	6,12 13,25	6,39 13,55	7,05 14,40	7,31 15,00	7,58 і 15,45 і больш больш
6-хвілінны бег (м)	1250	1210	1140	1080	1025	990	950	910	880	845 і менш

Табліца 3

10-БАЛЬНАЯ ШКАЛА АЦЭНКІ ВУЧЭБНЫХ НАРМАТЫВАЎ ПА ЗАСВАЕННІ ЎМЕННЯЎ, НАВЫКАЎ, РАЗВІЦЦЮ РУХАЛЬНЫХ ЗДОЛЬНАСЦЕЙ ВУЧНЯЎ V КЛАСА

Кантрольныя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Хлопчыкі										
Бег 60 м (с)	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,5 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	353	340	326	313	300	286	273	260	247	246 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	110	105	—	—	100	95	90	85	80	75 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	37	34	31	29	27	24	22	20	18	17 і менш
Лажанне па канаце з дапамогай ног (м)	5	—	4,5	—	4	3,5	—	3	2	1,5 і менш
Бег на лыжах 1 км (хв, с)	6,20	6,30	6,40	6,50	7,00	7,14	7,27	7,40	7,53	7,54 і больш
Плаванне без уліку часу (м)	50	—	—	—	25	—	—	12	—	10 і менш
Крос 1500 м (хв, с)	8,37	8,50	9,04	9,17	9,30	9,40	9,50	10,00	10,10	10,11 і больш
Дзяўчаты										
Бег 60 м (с)	10,2	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,7 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	314	300	286	273	260	246	233	220	207	206 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	100	95	—	—	90	85	—	80	75	70 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	22	21	19	18	17	16	15	14	13	12 і менш
Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў)	17	15	13	11	10	9	—	8	7	6 і менш
Лажанне па канаце з дапамогай ног (м)	5	4,5	4	—	3	—	—	2	—	1 і менш
Бег на лыжах 1 км (хв, с)	6,50	7,00	7,10	7,20	7,30	7,43	7,57	8,10	8,23	8,24 і больш
Плаванне без уліку часу (м)	50	—	—	—	25	—	—	12	—	10 і менш
Крос 1500 м (хв, с)	8,46	9,00	9,14	9,27	9,40	9,57	10,14	10,30	10,46	10,47 і больш

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМΠΑНАЕНТ

АЭРОБІКА СПАРТЫЎНАЯ

Тэарэтычныя звесткі

Аэробіка спартыўная – выкананне практыкаванняў у аэробном рэжыме працы пад музычнае суправаджэнне. Аздараўленчая і прафілактычная накіраванасць аэробікі. Аэробіка высокай і нізкай інтэнсіўнасці. Гігіенічныя патрабаванні да адзення, у якім займаюцца аэробікай. Збалансаванае харчаванне пры занятках аэробікай. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

Разнавіднасці прыстаўнога кроку ўбок, асноўнага кроку, скрыжаванага кроку, крокаў ногі паасобку – ногі разам. Камбінацыі з засвоеных крокаў у спалучэнні з рухамі рукамі (рукі ў бакі, уверх, наперад, направа, налева, кругі рукамі, кругі перадплеччамі, кругі плячыма, згінанні і разгінанні рук).

Падскокі нагу ўперад, убок, назад. Падскокі ногі паасобку – ногі разам. Падскокі на месцы на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук; папераменна на левай, правай і на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук. Спалучэнне падскокаў ногі паасобку – ногі разам з розным становішчам рук.

Пачарговае шматразовае падыманне каленяў. Пачарговае падыманне каленяў з падскокам.

Выпады ўперад, убок, з падскокамі.

Махі нагамі ўперад, у бакі, уперад і ў бакі з падскокамі.

Паўшпагат на правую нагу, на левую нагу. Хвалі з зыходнага становішча «стоячы», «сідзячы на пятках на падлозе».

Павароты на 180° і 360° стоячы на адной назе, другая прыціснута да галенастопу. Раўнавага: стоячы на насках, рукі ўверх; стоячы на адной назе, другую нагу ўбок, рукі ўверх або ў бакі. Трыманне раўнавагі пасля прыжмлення, скачкоў або падскокаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы:

знізіць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату.

Падскокі:

абмежаваць колькасць выкананых падскокаў;

выключыць пачарговае падыманне каленяў з падскокамі.

Махі:

абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі.

БАСКЕТБОЛ

Тэарэтычныя звесткі

Баскетбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку баскетбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у нападзенні і абароне. Правілы спаборніцтваў па баскетболе. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках баскетболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя баскетбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Высокая, сярэдняя і нізкая стойка баскетбаліста. Скачкі штуршком адной і дзвюма нагамі. Спыненне крокам і скачком. Павароты на месцы, развароты.

Перадачы мяча дзвюма рукамі ад грудзей, дзвюма рукамі зверху, адной рукой ад пляча, стоячы на месцы і ў руху.

Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей, дзвюма рукамі пры паралельным і сустрэчным руху, у скачку. Лоўля мяча ў спалучэнні са спыненнем і паваротамі.

Спалучэнне прыёмаў «лоўля–перадача–паварот».

Вядзенне мяча са змяненнем вышыні адскоку і напрамку, з абвядзеннем перашкод, па крузе; са спыненнем, паваротамі, перадачамі па сігнале.

Кідкі мяча па кальцы дзвюма рукамі ад грудзей, адной рукой ад пляча, з адскокам і без адскоку ад шчыта, пад вуглом да шчыта ў руху, штрафныя кідкі.

Спалучэнне прыёмаў «перадача–лоўля–вядзенне–кідок».

Захоп мяча–вырыванне. Вырыванне і выбіванне мяча ў гульца, які спыніўся пасля вядзення. Накрыванне мяча. Перахопліванне мяча ў становішчы стоячы збоку, з-за спіны пры перадачы, выкананай папярком пляцоўкі. Перахопліванне перадачы, выкананай уздоўж пляцоўкі.

Тактычныя дзеянні гульца без мяча: выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру, убок ад партнёра з мячом.

Вызначэнне гульнявой сітуацыі, мэтазгоднай для прымянення вядзення, перадачы, кідка па кальцы. Выбар спосабу вядзення мяча і кідка па кальцы.

Прымяненне спалучэнняў вывучаных прыёмаў у гульнявых сітуацыях.

ВАЛЕЙБОЛ

Тэарэтычныя звесткі

Валейбол – алімпійскі від спорту, яго разнавіднасці: валейбол, валейбол пляжны. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку валейбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у абароне і нападзенні. Расстаноўка гульцоў, гульня «лібера». Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па валейболе.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках валейболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя валейбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад, з выскокваннем і прыжамленнем на абедзве нагі. Скачок уверх штуршком адной і дзвюма нагамі.

Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з перамай месц, праз сетку ў становішчы стоячы на месцы.

Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы. Прыём мяча, які адскачыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела.

Атакуючы ўдар у скачку штуршком дзвюма нагамі з другой, трэцяй і чацвёртай зон.

Ніжняя праяма і ніжняя бакавыя падачы з пападаннем у першую, пятую і шостую зоны.

Тактыка нападу: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы, выбар напрамку перадачы; узаемадзеянні гульцоў першай і другой ліній паміж сабой для заканчэння атакі.

Тактыка абароны: узаемастрахоўка свабодных зон. Выкарыстанне ў гульні «лібера».

Выкарыстанне вывучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

ГАНДБОЛ

Тэарэтычныя звесткі

Гандбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку гандбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у нападзенні і абароне. Тактыка-тэхнічныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па гандболе.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках гандболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя гандбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне скрыжаваным, прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Спыненне адной і дзвюма нагамі. Бег з паскарэннем на кароткіх адрэзках, бег з выскокваннем і прыжымленнем на адну і абедзве нагі. Скачок убок штуршком адной нагой. Падзенне на рукі, на сцягну і тулава з месца і з разгону.

Лоўля мяча дзвюма рукамі збоку (без павароту тулава), стоячы на месцы, у руху, у скачку. Лоўля мяча адной рукой з захопам і без захопу. Лоўля мяча на вялікай хуткасці перамяшчэння, у скачку пры непасрэднай блізкасці абаронцы.

Перадачы мяча адной рукой (хлёстам, штуршком, кісцевая) на блізкую адлегласць у розных напрамках з месца, з разбегу ў адзін, два і тры крокі, у скачку, пасля спынення, пасля лоўлі мяча з паўадскоку, пасля лоўлі ў непасрэднай блізкасці абаронцы. Перадача мяча адной і дзвюма рукамі ў адзін дотык. Дальняя перадача адной рукой хлёстам партнёру ў руху.

Вядзенне мяча: аднаўдарнае без зрокавага кантролю, шматударнае на высокай хуткасці перамяшчэння з пераследам. Вядзенне на вялікай хуткасці з рэзкім спыненнем і змяненнем напрамку руху, з паваротам кругом.

Кідкі мяча па варотах адной рукой хлёстам зверху і збоку, з нахілам тулава ўлева і ўправа, у апорным становішчы, у скачку, з рознымі спосабамі бегу, з рознай траекторыяй (гарызантальнай, сыходзячай, узыходзячай, навеснай) палёту мяча, з далёкай і блізкай адлегласці.

Тактыка напаўнення: індывідуальныя дзеянні, кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку кідка; узаемадзеянне гульцоў другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі, узаемадзеянне з лінейным гульцом, з крайнім гульцом, узаемадзеянне крайняга гульца з лінейным. Камандныя дзеянні: пазіцыйнае напаўненне па сістэме расстаноўкі 4 : 2, напаўненне 6 : 0 з выходам.

Тактыка абароны: зонная абарона па сістэме расстаноўкі 3 : 3, абарона ў меншасці 5 : 6 і 4 : 6.

Тактыка гульні варатара: выбар пазіцыі ў варотах і ў зоне варатара, стойкі варатара, узаемадзеянне варатара з абаронцамі і напаўдальнікамі.

Выкарыстанне вывучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ГІМНАСТЫКА АТЛЕТЫЧНАЯ

Правілы бяспечных паводзін у трэнажорнай зале, пры выкананні практыкаванняў з абцяжараннямі і на трэнажорах.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы: хадзьба з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы; хадзьба па гімнастычнай лаўцы з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі, з паваротамі, прысяданнямі на двух і адной назе.

Практыкаванні для фарміравання рэльефу розных груп мышцаў:

для мышцаў галёнкі: пад'ёмы на наскі без уцяжарванняў, з гантэлямі ў руках, з грыфам ад штангі на плячах;

для мышцаў спіны: нахілы наперад са штангай за галавой; у становішчы лежачы цяга штангі да грудзей; цяга Т-падобнай штангі да грудзей у нахіле; падцягванне на перакладзіне ў вісе звычайным, сярэднім і шырокім хопам;

для мышцаў грудзей: згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (далоні на шырыні плячэй, шырэй плячэй); жым штангі вузкім хопам;

развядзенне і звядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы; жым гантэлей і штангі ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы;

для мышцаў плечавога пояса: жым гантэлей і штангі стоячы і седзячы; цяга блочнай прылады дзвюма рукамі стоячы, седзячы і ў нахіле; развядзенне рук з гантэлямі седзячы на нахіленай лаўцы; пад'ём гантэлі па чарзе правай і левай рукой у становішчы седзячы на нахіленай лаўцы;

для мышцаў рук: згінанне і разгінанне рук з гантэлямі седзячы на лаўцы пад вуглом 45°; хопам зверху разгінанне рук са штангай з-за галавы ў становішчы стоячы, лежачы на нахіленай лаўцы;

для мышцаў брушнага прэса: у вісе падцягванне каленняў да грудзей; стоячы нахілы тулава ў бакі; кругавыя рухі тулавам з гантэлямі за галавой;

для мышцаў сцягна: частковыя прысяданні (практыкаванне выконваецца на чвэрць, палову або тры чвэрці амплітуды) са змяненнем тэмпу і колькасці паўтараў.

Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцяў вучняў: кросавы бег ад 10 да 30 хвілін з частатой пульсу 120–140 уд./хв; гульні ў футбол, баскетбол, гандбол; агульнаразвіццёвыя практыкаванні з уцяжарваннем ўласнага цела, з рознымі эспандарамі; практыкаванні на гімнастычнай перакладзіне, брусах, трэнажорах; комплексы практыкаванняў кругавой трэніроўкі, якія ўключаюць да 8–12 станцый.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі станам кардырэспіраторнай сістэмы.

Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:

у гульні ў футбол, баскетбол, гандбол абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю;

абмежаваць інтэнсіўнасць практыкаванняў кругавой трэніроўкі.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі станам апорна-рухальнага апарату.

Практыкаванні для фарміравання рэльефу розных груп мышцаў:

абмежаваць вагу абцяжарвання;

абмежаваць падцягванне на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры.

КАНЬКАБЕЖНЫ СПОРТ

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспекі заняткаў на ўроках па канькабежным спорце.

Падрыхтоўка канькоў і адзення да заняткаў на лёдзе. Правілы папярэджання траўм і абмаражэнняў.

Практычны матэрыял

Спосабы перамяшчэння: хадзьба ў каньках па снезе; стаянне на каньках на лёдзе; адштурхоўванне па чарзе правай і левай нагой; слізганне на двух каньках па краі льдовай пляцоўкі; слізганне на адным каньку з прыстаўленнем другога канька, на двух каньках «змейкай»; адштурхоўванне і слізганне на двух каньках па прамой, на павароце ўправа і ўлева. Павароты на двух каньках дугой і прыстаўным крокам. Тармажэнне «паўплугам» і «плугам». Старт. Бег па прамой, паварот. Бег з махавымі рухамі дзвюх рук. Фінішаванне. Бег на каньках 100–200–300–500 м без уліку часу. Рухавыя гульні на лёдзе.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на каньках:

абмежаваць даўжыню дыстанцыі, выключыць бег на каньках 500 м;

выключыць бег на каньках з высокай інтэнсіўнасцю.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТЫКА

Тэарэтычныя звесткі

Разнавіднасці і дыстанцыі бегу. Разнавіднасці і спосабы скачкоў. Разнавіднасці кіданняў і штурханняў. Лёгкаатлетычныя мнагабор'і. Лёгкая атлетыка ў Дзяржаўным фізкультурна-аздраўленчым комплексе Рэспублікі Беларусь.

Практычны матэрыял

Бег. Са змяненнем хуткасці, са зменай напрамку, з павелічэннем і памяншэннем даўжыні кроку, з выскокваннямі ўверх штуршком правай і левай нагой. Эстафетны бег з адрэзкамі 30, 60, 100 м. Чаўночны бег 3 x 10 м, 4 x 9 м, 10 x 5 м. Бег з раўнамернай і зменнай хуткасцю, кросавы бег.

Скачкі. З месца штуршком дзвюма нагамі. Мнагаскокі на дзвюх нагах. Выскокванне ўверх з даставаннем рукой прадмета. У даўжыню з разбегу на далёкасць. У вышыню з разбегу вывучаным спосабам.

Кіданне. Тэніснага мяча на далёкасць з месца, з чатырох-шасці крокаў і з поўнага разбегу на далёкасць, у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 10–25 м, на далёкасць адскоку ад сцяны.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, эстафетны бег.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў, мнагаскокаў, выскокванняў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Умовы захоўвання і асаблівасці падрыхтоўкі лыжнага інвентару, адзення і абутку да заняткаў. Спосабы папярэджання абмаражэнняў пры перамяшчэнні на лыжах. Аказанне першай дапамогі пры траўмах, абмаражэннях. Уплыў заняткаў лыжнымі гонкамі на ўмацаванне здароўя. Гісторыя развіцця лыжнага спорту ў Рэспубліцы Беларусь.

Практычны матэрыял

Класічны стыль. Папераменны двухкрокавы, адначасовы бяскрокавы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Свабодны стыль. Каньковы ход без адштурхвання палкамі, адначасовы паўканьковы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы каньковыя хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Павароты пераступаннем на месцы і ў руху. Павароты махам правай (левай) кругам, павароты махам правай (левай) праз лыжу назад кругам.

Спускі ў асноўнай, высокай і нізкай стойках.

Пад'ёмы ступаючым крокам, слізготным крокам, «лесвічкай», «паўелачкай», «елачкай».

Тармажэнне упорам, «плугам».

Пераадоленне перашкод на лыжах спосабамі пераступання, пералажання. Пераадоленне бугроў (30–50 см вышынёй) і ўпадзін пры перамяшчэнні ў асноўнай стойцы.

Праходжанне дыстанцый з выкарыстаннем вывучаных спосабаў перамяшчэння. Праходжанне дыстанцый з пераадоленнем спускаў і пад'ёмаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

ПЛАВАННЕ

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін вучняў у басейне. Падрыхтоўка купальных прыналежнасцей да заняткаў плаваннем. Правілы асабістай і грамадскай гігіены пры наведванні басейна. Правілы бяспечнага купання ў адкрытых вадаёмах.

Спосабы спартыўнага плавання. Уплыў заняткаў плаваннем на здароўе вучняў. Загартоўваючы эфект плавання. Самакантроль падчас заняткаў плаваннем.

Лепшыя плыўцы свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Практыкаванні на сушы. Актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ступні, плечавых, тазабедраных і галёнкаступнёвых суставаў. Практыкаванні для развіцця сілавой трываласці мышцаў рук, ног, брушнага прэса, спіны. Імітацыйныя практыкаванні для развіцця каардынацыі рухаў рук і ног пры плаванні абраным стылем. Спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту.

Практыкаванні ў вадзе. Практыкаванні для фарміравання тэхнікі рухаў рук, ног і дыхання пры плаванні абраным стылем. Плаванне ў поўнай каардынацыі абраным стылем. Практыкаванні для адпрацоўкі тэхнікі паваротаў пры плаванні абраным стылем. Практыкаванні для адпрацоўкі тэхнікі старту. Праплыванне да 100 м любым спартыўным спосабам.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «кроль на грудзях»: імітацыя грабка рукамі на сушы; плаванне з дошкай на нагах, плаванне на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверсе, праплыванне адрэзкаў 5–6 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, толькі правай рукой, папераменна дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног плавальныя дошкі, надзіманыя кругі і да т.п.; тое ж, але з актыўнымі рухамі нагамі і поўным цыклам дыхання; плаванне спосабам «кроль на грудзях» у поўнай каардынацыі дыхання з рухамі рук і ног. Плаванне 25 м без уліку часу.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «кроль на спіне»: імітацыя грабка рукамі на сушы; з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе, праплыванне адрэзкаў 5–6 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, толькі правай рукой, папераменна дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да т.п.; тое ж, але з актыўнымі рухамі нагамі і поўным цыклам дыхання; плаванне спосабам «кроль на спіне» ў поўнай каардынацыі дыхання з работай рук і ног. Плаванне 25 м без уліку часу.

Скачкі ў вадзе. Скачкі ў вадзе з борціка нагамі ўніз. Спад галавой уніз з зыходных становішчаў седзячы на борціку і седзячы на тумбачцы. Старты скачок у вадзе з тумбачкі.

Развіццё хуткасных, хуткасна-сілавых, сілавых, каардынацыйных здольнасцяў, гібкасці, трываласці з акцэнтам на развіццё аэробнай трываласці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Плаванне:

абмежаваць праплаванне з высокай інтэнсіўнасцю адрэзкаў і дыстанцый.

ТЭНІС НАСТОЛЬНЫ

Тэарэтычныя звесткі

Тэніс настольны – алімпійскі від спорту. Тэніс настольны ў адзінай спартыўнай класіфікацыі Рэспублікі Беларусь. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку тэнісіста. Харчаванне спартсмена пры занятках тэнісам. Відазмяненне тэхнікі гульні ў настольны тэніс. Удасканаленне абсталявання і інвентару. Правілы гульні. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. лепшыя спартсмены свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

Бег: 10, 30, 60 м, бег з паскарэннем; чаўночны бег 4 х 9 м, 6 х 20 м, уперад; бег з максімальнай хуткасцю 5 х 30 м, 10 х 30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 хв.

Скачкі трайныя і пяцярныя з месца штуршком дзвюма нагамі. Выходава ўверх з нізкага прыседу. Прысяданні па чарзе на правай і левай назе. Скачкі на адной назе з паваротамі на 180° у правы і левы бок. Паскарэнні пасля скачкоў з паваротамі на 180° і 360°. Скачкі з боку ў бок з пружыністымі прысяданнямі. Пераходава праз гімнастычную лаўку правым і левым бокам. Выходава ўверх з высокім падыманнем сцёгнаў («кенгуру»).

Выкруты рук назад з гімнастычнай палкай з паступовым памяншэннем шырыні захопу.

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку, аб сценку з паваротам на 360° (з прысяданнем, з перакладваннем ракеткі ў другую руку) у момант адскоку 10 х 5 м; чаўночны бег з вар'іраваннем звычайнага бегу з бегам спінай мяча.

Імітацыя удараў: з ракеткай і без ракеткі з абцяжаральнікам у руцэ; адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннем управа і ўлева, наперад і назад; падачы мяча з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай; удараў у розным тэмпе перад люстэркам; удараў у зададзеным тэмпе з вар'іраваннем ад павольнага да максімальна хуткага ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

Кідкі мяча ў сценку і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Кіданне тэніснага мяча на далёкасць і ў цэль адной кісцю, кісцю і перадплеччам, усёй рукой і корпусам.

Гульня дзвюма ракеткамі, «негульнявой» рукой. Гульня двума мячамі. Гульня аднаго супраць двух чалавек.

Падача з элементамі вывучаемага ўдару. Удар на сталю па дыяганалі. Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па мячы са зменным прыходным кручэннем.

Змяненне тэмпу гульні. Спаборніцтва ў працяглым утрыманні мяча ў гульні. Гульня «трохвугольнікам» з аднаго пункта ў два пункты процілеглага боку. Гульня вывучаемым ударам з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, з палавіны стала, з дзвюх трацей стала.

Гульня вывучаемым ударам па кароткіх і доўгіх прыходзячых мячах. Гульня і спаборніцтва на дакладнасць пападання ў абазначаныя на сталю зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамоі і па дыяганалі.

Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-коратка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на сталы зоны.

Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на сталы зоны.

Спалучэнне накатам справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накатам злева. Павароты пры ўдарах накатам справа і злева.

Падрэзка злева. Падача зрэзкай злева. Спалучэнне зрэзкі і накатам. Зрэзка справа. Падача зрэзкай управа ў пазначаныя на сталы зоны.

Спалучэнне зрэзкі справа і зрэзкі злева, зрэзкі і накатам.

Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Тактыка гульні ў сучасны настольны тэніс (на прыкладзе дэманстрацыі запісу гульні з паказам і разборам асноўных варыянтаў тактычных дзеянняў).

Прымяненне вывучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з максімальнай хуткасцю 5 x 30 м, 10 x 30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 мін;

Скачкі:

абмежаваць інтэнсіўнасць скачкоў, выскокванняў і пераскокванняў.

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ФУТБОЛ

Тэарэтычныя звесткі

Футбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці футбола: футбол, міні-футбол, футбол у залах, пляжны футбол. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку футбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у нападзенні, паўабароне, абароне. Тэхніка-тактычныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па футболе.

Самакантроль на занятках футболом. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя футбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Агульнападрыхтоўчыя, спецыяльнападрыхтоўчыя практыкаванні і эстафеты з футбольным мячом. Рухавыя гульні і эстафеты з вядзеннем мяча, з абводкай стоек, з прыёмам і спыненнем мяча, ўдарамі па варотах, у «лабірынт» (з мячом і без мяча), на збліжэнне з сапернікам, з двума і трыма нападальнікамі на пляцоўцы для міні-футбола, з абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара), шматпланавыя гульні для развіцця каардынацыйных, хуткасных здольнасцяў. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах.

Разнастайныя спосабы вядзення мяча, перадачы, удары і прыёмы мяча нагой і галавой, жангліраванне мячом, гульні і эстафеты на развіццё спрытнасці, гульнявой трываласці, дакладнасці ўдараў па варотах і перадач мяча, фарміраванне навыкаў тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні, спрошчаныя гульні 3 на 3, на 4, 5 на 5 гульцоў, гульні для каманд з 7 чалавек, тэсты на гульнявыя здольнасці, гульні ў футбол камандай з 8 чалавек з улікам падзелу поля на ўчасткі.

Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском. Практыкаванні ў

парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: «вядзенне–перадача», «прыём–перадача», «прыём–вядзенне–перадача».

Удары па мячы на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне–адбор мяча, абвядзенне–адбор–удар па варотах, перахопленне мяча, гульня галавой, камбінацыі ў тройках з мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух нападальнікаў супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападальніка, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да т.п.

Практыкаванні з мячом і без мяча, накіраваныя на развіццё каардынацыйных здольнасцяў, хуткасці, спрытнасці, дакладнасці рухаў. Гульні з бегам, скачкамі, перадачамі мяча.

Практыкаванні пераменнай інтэнсіўнасці для развіцця гульнявой трываласці (бег з вядзеннем мяча на дыстанцыі да 1 км з паскарэннямі, рыўкамі, скачкамі), хуткасна-сілавых якасцяў, сілы.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Футбол:

выключаць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ПРЫКЛАДНЫЯ ДАМАШНІЯ ЗАДАННІ

Комплекс практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 8–10 практыкаванняў. Падыманне тулава з зыходнага становішча ляжачы на спіне, рукі за галавой. Падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча ляжачы на спіне з дакрананнем наскамі ног падлогі за галавой. З зыходнага становішча стоячы ўпор прысеўшы, упор ляжачы, упор прысеўшы, устаць у зыходнае становішча. Раўнавага на адной назе (стойка «Фламінга»). Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры ляжачы.

Падыманне і апусканне, адвядзенне і звядзенне рук з гантэлямі 1–2 кг. Прысяданні з гантэлямі ў руках. Прысяданні з выскокваннем уверх. Скачкі праз кароткую скакалку.

Раўнамерны бег 1–2 км (дзяўчынкі) і 2–3 км (хлопчыкі). Паўторны бег з высокім падыманнем сцягна і максімальнай частотой рухаў.

Язда на веласіпедзе 5–10 км.

Хадзьба на лыжах 3–5 км.

Падрыхтоўка і ўдзел у школьных фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах і святах.

ГЛАВА 3

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ, ЯКІЯ ЗАКАНЧВАЮЦЬ V КЛАС УСТАНОВЫ АГУЛЬнай СЯРЭДняй АДУКАЦЫі

Патрабаванні да вучняў, якія заканчваюць V клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, грунтуюцца на асобасным і прадметным кампетэнтнасных падыходах і з'яўляюцца крытэрыямі засваення вучэбнага матэрыялу вучэбнай праграмы.

Вучні павінны ведаць і разумець:

змест здаровага ладу жыцця;

адмоўнае ўздзеянне шкодных звычак на развіццё арганізма;

станоўчае ўздзеянне рухальнай актыўнасці на арганізм чалавека;

прыкладныя нормы рухальнай актыўнасці, неабходныя для аптымальнага развіцця арганізма, умацавання здароўя, падтрымання разумовай і фізічнай працаздольнасці ў сваім узросце;

крытэрыі фізічнага развіцця і ўзроўні фізічнай падрыхтаванасці;

правілы самакантролю ў час вучэбных і самастойных заняткаў;
 тэрмін «Алімпійскія гульні старажытнасці»;
 асноўныя каштоўнасці алімпізму, абвешчаныя ў Алімпійскай харты, іх уплыў на фарміраванне ўяўленняў аб гарманічна развітай асобе;
 значэнне алімпійскіх ідэалаў для фізічнага і духоўнага самаўдасканалення.
 Вучні павінны ведаць і выконваць:
 правілы бяспечных паводзін у працэсе вучэбных і самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;
 правілы асабістай і грамадскай гігіены падчас заняткаў фізічнай культурай;
 гігіенічныя патрабаванні да адзення, абутку, спартыўнага абсталявання і інвентару;
 крытэрыі ацэнкі велічыні фізічнай нагрузкі;
 індывідуальны рухальны рэжым вучэбнага і выходнага дня;
 правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.
 Вучні павінны ведаць і ўмець правільна выконваць:
 комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;
 тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню развіцця рухальнай актыўнасці;
 практыкаванні для захавання правільнай паставы.
 Вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці:
 для захоўвання здаровага ладу жыцця;
 для аказання першай дапамогі пры розных траўмах;
 для заняткаў плаваннем (праплываць не менш за 25 м любым спартыўным спосабам плавання);
 для ўдзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;
 для лыжных прагулак з выкарыстаннем вывучаных лыжных хадоў;
 для веласіпедных прагулак;
 для выканання агульнаразвіццёвых гімнастычных практыкаванняў з прадметамі і без іх;
 для дасягнення індывідуальнага максімальнага выніку ў тэставых і кантрольных практыкаваннях.

Дадатак 1
 да вучэбнай праграмы
 па вучэбным прадмеце
 «Фізічная культура і здароўе»
 для V класа ўстаноў агульнай
 сярэдняй адукацыі з беларускай
 мовай навучання і выхавання

МЕТОДЫКА ПРАВЯДЗЕННЯ ПРОБЫ З 20 ПРЫСЯДАННЯМІ ДЛЯ ВЫЗНАЧЭННЯ ФУНКЦЫЯНАЛЬНАГА СТАНУ АРГАНІЗМА І ДАЗІРАВАННЯ ПАРАМЕТРАЎ ФІЗІЧНАЙ НАГРУЗКІ

Методыка: адпачынак 5 мін. Падлік частаты сардэчных скарачэнняў (ЧСС) за 10 с (пералік за 1 мін). Дзецца дазіраваная нагрузка ў выглядзе 20 прысяданняў за 30 с. Пасля нагрузкі падлічваецца ЧСС за першыя 10 с з кожнай мінуцы аднаўлення (пералік за 1 мін).

Для дазіравання параметраў фізічнай нагрузкі ажыццяўляецца дзяленне вучняў на падгрупы ў залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення.

Дазіраванне параметраў фізічнай нагрузкі

Падгрупы вучняў у залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення	Аб'ём фізічнай нагрузкі	Інтэнсіўнасць фізічнай нагрузкі
Прырост ЧСС ≤ 50 % і час аднаўлення ≤ 3 мін	Як у асноўнай групе	Як у асноўнай групе
Прырост ЧСС ад 50 да 75 %	Як у асноўнай групе	Зніжана на 20 %
Прырост ЧСС > 75 % і час аднаўлення ЧСС > 5 мін	Зніжаны на 20 %	Зніжана на 30 %

Дадатак 2
да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для V класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ ДЛЯ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНІЮ РАЗВІЦЦЯ РУХАЛЬНЫХ ЯКАСЦЕЙ ВУЧНЯЎ

Бег 1000, 1500 метраў выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Старт – групавы. Вучням, якія парушылі правілы спаборніцтваў па бегу, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання кантрольных практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 с.

6-хвілінны бег выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна, якая папярэдне размячаецца кожныя 10 ці 20 метраў. Рэкамендуецца праводзіць забегі асобна сярод хлопчыкаў і дзяўчынак. Група хлопчыкаў (дзяўчынак) стартуе адначасова. Падчас бегу настаўнік лічыць колькасць кругоў, якія пераадолелі вучні. Па заканчэнні 6 хвілін настаўнік падае гукавы сігнал (напрыклад, свісток), пасля якога вучні пачынаюць крок, запамінаючы месца, дзе іх застаў сігнал. Затым настаўнік кожнаму вучню індывідуальна вылічвае даўжыню пераадоленай дыстанцыі з улікам колькасці поўных кругоў і той часткі бегавой дарожкі, дзе ён перайшоў на крок.

Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або «зразаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 10 м.

Хадзьба 1500, 2000 метраў выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэставае практыкаванне асобна сярод хлопчыкаў і дзяўчынак. Пры невялікай напругнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група хлопчыкаў (дзяўчынак) стартуе адначасова. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадзьбой, спыняцца для адпачынку або «зразаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама тым, якія не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Падцягванне на перакладзіне выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча віс хопам зверху. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца згінанні тулава і ног у каленных суставах, развядзенне, скрыжаванне і іншыя рухі нагамі, рыўкі, махі і разгойдванне, перахопліванні рук. Падцягванне залічваецца, калі падбародак вучня знаходзіцца вышэй за ўзровень перакладзіны, а пры апусканні рукі поўнасьцю выпрамяляюцца ў локцевых суставах.

Падыманне тулава за 1 хвіліну выконваецца на гімнастычным маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі скрыжаваны перад грудзмі, далоні на локцевых суставах, ступні ног зафіксаваны. Вугал у каленным суставе складае 90 градусаў.

Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залічваецца колькасць нахілаў тулава пры дакрананні локцевых і каленных суставаў з наступным апусканнем на спіну і дакрананнем лапаткамі да гімнастычнага мата.

Падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну выконваецца на гімнастычным маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой, прамыя ногі разам. Настаўнік ці другі вучань размяшчаецца з боку галавы тэсціруемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале настаўніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногі да вугла 90 градусаў да дакранання галёнкай да гімнастычнай палкі, загадзя замацаванай у нерухомым становішчы або ўтрымліваемай настаўнікам. Затым

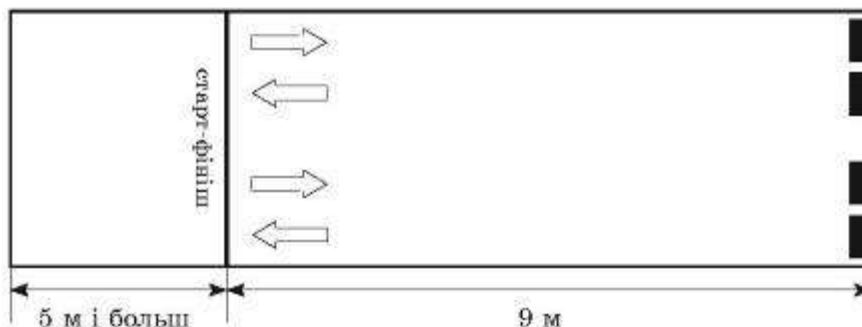
падспытны апускае ногі да дакранання пяткамі да гімнастычнага мата. Залічваецца колькасць поўных цыклаў (падыманне і апусканне) на працягу 1 хвіліны.

Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы. Вучань прымае зыходнае становішча ўпор лежачы, кісці рук на шырыне плячэй, ногі разам. Захоўваючы прамое становішча тулава і ног, вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла не менш за 90 градусаў і, выпрамяляючы рукі, вяртаецца ў зыходнае становішча. Не дапускаецца згінаць ногі і тулава, дакранацца да падлогі каленямі і грудзмі. Залічваецца колькасць згінанняў і разгінанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

Бег 30 метраў праводзіцца на прамой бегавой дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага ці нізкага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Вучню, які парушыў правілы спаборніцтваў у бегу (фальстарт), можа быць дадзена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Чаўночны бег 4 x 9 метраў выконваецца ў спартыўнай зале на палавіне валебольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу – не больш за 2 чалавекі. Кожнаму вучню даецца дзве спробы запар.

Па камандзе «Падрыхтавацца!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валебольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту ў напрамку да пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50 x 50 x 100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад аднаго.



Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, бяруць кожны па аднаму бруску (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (ці за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць за бруском, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы хуткасці, перасякаюць яе з бруском у руках.

Час выканання чаўночнага бегу кожным вучнем фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 с. Залічваецца лепшы вынік з двух спроб.

Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну выконваюцца на цвёрдым пакрыцці (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або бегавой дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкі выконваецца толькі наперад. Скачкі выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагі адначасова. Дапускаецца выкарыстоўваць любыя скакалкі прамысловай вытворчасці або самаробныя (напрыклад, з турысцкага фала). Забараняецца выкарыстоўваць на скакалцы ўстаўкі – ўцяжарвальнікі. Пры памылцы ў час скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкі. Залічваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу 30 секунд або 1 хвіліны.

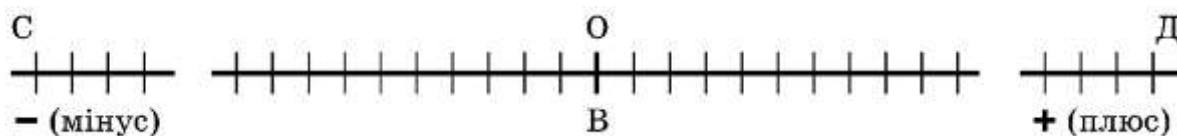
Скачок у даўжыню з месца выконваецца штуршком дзвюма нагамі на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы або на дарожцы стадыёна з прыжамленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкі выконваюцца штуршком дзвюма нагамі злітна без затрымак і

спыненняў. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі выконваецца ў спартыўнай зале з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку, пяткі на кантрольнай лініі. Выкарыстоўваецца мяч вагой 1 кг. Вучань утрымлівае мяч дзвюма рукамі над галавой, затым згінае рукі ў локцевых суставах, апускае мяч за галаву і рэзкім рухам кідае яго ўперад-уверх. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе. Вучань садзіцца на падлогу з боку знака «-» (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі «ОВ» упіраюцца ва ўпоры для ног, ступні вертыкальна. Два партнёры з двух бакоў прыціскаюць яго калені да падлогі, не дазваляючы згінаць ногі ў каленных суставах.



Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, апускае рукі на падлогу, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі ўздоўж вымяральной лінейкі па лініі СД. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на тры секунды. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.

Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы. Для ацэнкі выніку выкарыстоўваецца вымяральная лінейка, прымацаваная вертыкальна да гімнастычнай лаўкі. Вучань прымае зыходнае становішча, пяткі і наскі ног разам. Наскі не выходзяць за край гімнастычнай лаўкі. Тэсціруемы кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральной лінейкі. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на тры секунды. Не дапускаецца згінанне ног у каленных суставах. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.

Дадатак 3
да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для V класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

ВУЧЭБНЫ МАТЭРЫЯЛ ПА СПАРТЫЎНЫХ ГУЛЬНЯХ, ЯКІ РЕКАМЕНДАВАНЫ ДЛЯ Вывучэння на вучэбных занятках «Гадзіна здароўя і спорту» (35 гадзін)

БАСКЕТБОЛ

Папярэджанне траўматызму. Значэнне размінкі для прафілактыкі траўматызму. Патрабаванні да захавання дысцыпліны.

Правілы абыходжання з мячом. Аказанне першай дапамогі траўмах.

Правілы гульні. Пачатак гульні і спрэчны мяч. Гульнявы час. Укідванне мяча з-за бакавой і фронтальнай ліній. Парушэнні правіл: прабежка, падвойнае вядзенне.

Перамяшчэння гульца: хадзьба, бег, скачкі, павароты. Стойка гатоўнасці (патройнай пагрозы) пасля дробнага бегу, выканання скачкоў, паскарэнняў, лоўлі мяча і да т.п.

Стойкі гульца абароны (ногі паралельныя бя на адной лініі; адна нага вылучана наперад). Перамяшчэнні ў ахоўнай стойцы баскетбаліста.

Трыманне мяча: дэманстрацыя трымання мяча ў стойцы гатоўнасці.

Лоўля мяча: пасля падкідвання мяча перад сабой стоячы на месцы; пасля выканання воплескаў, прысядання, нахілу, павароту на 360°; лоўля у скачку пасля нізкага прыседу.

Перадача мяча дзвюма рукамі ад грудзей на месцы: з ударам аб сцяну па паветры і з адскокам ад падлогі; па крузе адным, двума і трыма мячамі.

Перадача мяча ў руху адзін аднаму у парах па паветры і з адскокам ад падлогі.

Вядзенне мяча правай і левай рукой: на месцы з высокім, сярэднім і нізкім адскокам; седзячы; стоячы на каленях.

Вядзенне мяча ў руху крокам; пры павольным бегу; з пераводам з правай на левую руку перад сабой; з абводкай партнёра, стоек.

Спыненне скачком пасля бегу па арыенцірах, па гукавым сігнале; спыненне скачком пасля вядзення.

Кідок адной рукой ад пляча з месца: кідок з месца справа, злева і па цэнтры калыца (дыстанцыя не больш за тры метры).

ВАЛЕЙБОЛ

Папярэджанне траўматызму. Значэнне размінкі для прафілактыкі траўматызму. Патрабаванні да захавання гульнявой дысцыпліны.

Правілы абыходжання з мячом. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Правілы гульні. Пачатак гульні. Колькасць партый. Правіла трох дотыкаў. Лік гульні. Пераможца і той, хто прайграў.

Стойкі гатоўнасці: высокая, сярэдняя, нізкая.

Перамяшчэнні гульца: хадзьба, прыстаўны крок, дваіны крок, скачок, бег, скачкі, прыпынкі пасля перамяшчэнняў. Перамяшчэнні па арыенцірах, па гукавым сігнале, спалучэнне перамяшчэнняў з прыпынкамі. Перамяшчэння ў стойцы валеібаліста.

Папярэдняя падрыхтоўка, накіраваная на выхаванне «пачуцця мяча»: практыкаванні, рухомыя гульні і эстафеты з кідкамі, перадачамі, лоўляй, катаннем, жангліраваннем мяча з розных зыходных становішчаў, на месцы і ў руху.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху стоячы на месцы з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі; ў пары з адскокам ад падлогі, у пары, над сабой. Перадача мяча дзвюма рукамі знізу стоячы на месцы з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі; ў пары (з адскокам ад падлогі і без), над сабой (з адскокам ад падлогі і без).

Падача ніжняй прамая (бакавая) у сцяну, у пары, праз сетку за 3–6 метраў ад яе, паступова павялічваючы адлегласць, праз сетку за 8 метраў ад яе, з месца падачы.

Прыём мяча дзвюма рукамі знізустаячы у парах на бакавых лініях, прыём падачы ў парах на адным баку пляцоўкі.

ГАНДБОЛ

Гісторыя ўзнікнення гандбола. Зараджэнне гандбола як спартыўнай гульні. Першыя правілы па гандболе. Уключэнне гандбола ў праграму Алімпійскіх гульняў. Гісторыя міжнародных спаборніцтваў па гандболе.

Правілы бяспечных паводзін падчас вучэбных заняткаў, пры перамяшчэнні да месца заняткаў і назад. Прычыны, якія прыводзяць да траўматызму. Найбольш тыповыя траўмы гандбалістаў. Прафілактыка траўматызму: размінка, выкананне патрабаванняў да месцаў правядзення заняткаў, інвентару, адзення і абутку.

Вядзенне мяча адной рукой па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком; вядзенне мяча папераменна правай і левай рукой па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком; вядзенне адначасова двух мячоў;

Перадачы мяча правай і левай рукой; жангліраванне двума мячамі; спыненне мяча, які коціцца, правай і левай рукой; лоўля дзвюма рукамі мяча, які ляціць; лоўля адной рукой мяча, які ляціць; кідкі мяча левай рукой, правай рукой з апорнага становішча па варотах; ўвядзенне мяча ў гульню перадачай адной рукой з-за бакавой лініі.

ФУТБОЛ

Гісторыя ўзнікнення футбола. Футбол – адна з самых папулярных камандных гульняў у свеце. Геаграфія гульні з мячом: краіны Старажытнага Усходу (Егіпет, Кітай), Грэцыя, Рым, Францыя, Італія, Англія. Паходжанне назвы «футбол». Першыя правілы гульні ў футбол. Стварэнне першых футбольных клубаў. Афіцыйныя міжнародныя правілы гульні ў футбол (памер гульнявога поля, памер варот, памер і вага мяча і інш.). Судзейства гульні, судзейскія брыгады (суддзя на полі, памочнікі суддзі).

Гісторыя міжнародных сустрэч па футболе. Першыя афіцыйныя міжнародныя турніры з удзелам футбалістаў Англіі, Шатландыі, Уэльса і Ірландыі. Папулярнасць футбола ў Еўропе і Лацінскай Амерыцы. Стварэнне Міжнароднай федэрацыі футбольных асацыяцый (ФІФА).

Правілы бяспечных паводзін падчас вучэбных заняткаў, пры перамяшчэнні да месца вучэбных заняткаў і назад. Прычыны, якія прыводзяць да траўматызму. Найбольш тыповыя траўмы футбалістаў.

Прафілактыка траўматызму: размінка, выкананне патрабаванняў да месцаў правядзення заняткаў, інвентару, адзення і абутку.

Правілы гульні. Гульнявое поле (памеры, гульнявая паверхня, лініі на полі, зоны і месцы). Вароты (памеры). Мяч (памеры, вага, стандарты). Удзельнікі гульні (склад каманды, асноўны склад, запасныя гульцы, капітан каманды, суддзі). Гульнявая форма. Замена гульцоў. Гульнявы час. Перапынкі і затрымкі. Паводзіны гульцоў (сумленная гульня, парушэнні і санкцыі). Пераможца і той, хто прайграў у гульні, нічыіны вынік.

Вядзенне мяча адной нагой па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком. Вядзенне мяча папераменна правай і левай нагой па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком. Вядзенне адначасова двух мячоў.

Перадачы мяча правай і левай нагой. Жангліраванне мячом адной нагой, папераменна правай і левай нагой. Спыненне мяча, які ляціць, правай і левай нагой. Спыненне мяча, які ляціць, нагой, грудзьмі.

Удары па нерухомым мячы сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, наском з пападаннем у вароты.

Гульня вратара: лоўля і адбіванне мяча рукамі стоячы на месцы і ў руху, лоўля мяча рукамі ў падзенні, увядзенне мяча ў гульню кідком адной рукой, ударам нагой па нерухомым мячы і пасля накідвання, кідком лзвюма рукамі з-за бакавой лініі.

Эстафеты з вядзеннем і перадачамі мяча. Конкурсы з ўдарамі па варотах «Хто дакладней»; з ударамі па нерухомым мячы і пасля накідвання «Хто далей». Гульні ў «Лабірынт».

Увядзенне мяча ў гульню кідком лзвюма рукамі з-за бакавой лініі.

Гульня ў футбол па спрошчаных правілах 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 гульцоў.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

**Учебная программа по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье»
для VI 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 учащимися 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 и акробатика, лыжные гонки, спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), что соответствует общим задачам развития координационных и кондиционных способностей учащихся.

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» 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) учащиеся приобретают компетенции, имеющие социальную и личную значимость. Личностные и предметные компетенции учащихся, оканчивающих VI 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 основных требованиях к учащимся, заканчивающих обучение в VI 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: $ЧСС_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мин} - \text{возраст}$.

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

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

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

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

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

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

Используют следующие виды контроля: оперативный, текущий и этапный.

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

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

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

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

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

Ограничения по объему и интенсивности выполняемой физической нагрузки учащимися подготовительной 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 ч 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 на уроках и факультативных занятиях. Правила оказания первой помощи пострадавшему.

Гигиенические знания. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья и умственную работоспособность. Понятие и значение закаливания для здоровья обучающихся.

Правила самостоятельных занятий. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Правила одной из спортивных игр, изучаемых на уроках.

Самоконтроль. Норма веса и окружности грудной клетки для своего роста. Оптимальные показатели ЧСС и ЧД в состоянии покоя и после физической нагрузки.

Здоровый образ жизни. Гигиенические требования к здоровому образу жизни. Место физических упражнений в режиме дня шестиклассника в различные периоды года.

Олимпизм и олимпийское движение. Пьер де Кубертен – основоположник современных Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые Олимпийские игры в Афинах в 1896 году. Первые зимние Олимпийские игры (1924).

Роль и место Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в системе физического воспитания учащихся.

ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой. Требования к безопасному использованию спортивного инвентаря и оборудования.

Практический материал

Ходьба с различным положением рук на носках, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней стороне стопы, в полуприседе, со сменой длины и частоты шагов, по линиям и разметкам; скандинавская ходьба.

Бег. Повторный бег с ускорением на 20–30 м, бег по инерции после ускорения; повторный бег с максимальной скоростью. Старт с опорой одной рукой. Низкий старт, стартовый разбег. Бег 30, 60 м на скорость*. Равномерный бег на заданное время 2, 4, 6 мин. Челночный бег 4 x 9 м.

Прыжки с места вверх толчком двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед; на месте на одной ноге с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед (3–5–7 прыжков).

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

Метание мяча 150 г с трех шагов разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору 10 м*. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с двумя хлопками ладонями.

* Данные упражнения обязательны для изучения и оценки техники 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. Требования к спортивной одежде и обуви. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения травм при преодолении препятствий.

Практический материал

Ходьба в чередовании с бегом по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, перепрыгивая. Согласование движения рук и ног при преодолении препятствий. Повторный бег 500–1000–1500 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.

ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Правила использования физкультурного и спортивного инвентаря и оборудования. Подготовка и уборка оборудования и инвентаря.

Практический материал

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

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

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

Напрыгивания и спрыгивания: напрыгивание на скамейку толчком двумя ногами с места, толчком одной и махом другой ногой с шага, на гимнастического коня или козла в упор присев; спрыгивание со скамейки, с гимнастического коня или козла (высота до 100 см) в полуприсед на мягкость приземления, прыжки в глубину.

Опорные прыжки: ноги врозь через гимнастического козла высотой 100 см в ширину* (мальчики, девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне³ (девочки): передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед; из стойки продольно принять положение упора присев на одной ноге, вторая вперед в сторону; из стойки поперек опускание в сед на бедре; из стойки правая (левая) нога спереди повороты на 90° и 180°.

Висы: на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног; подтягивание на перекладине в висе* (мальчики), в висе лежа* (девочки); в висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием; в висе на перекладине размахивание изгибами (мальчики); на низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись.

³ При отсутствии гимнастического бревна упражнение выполняется на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

Упоры: на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо)* (мальчики); из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо)* (девочки); ходьба на руках в упоре на низких параллельных брусьях (мальчики); в упоре на параллельных брусьях подтягивание согнутых в коленях ног к груди с последующим выпрямлением и опусканием (мальчики).

Лазание по канату в два приема*.

Акробатические упражнения: из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись; из упора присев кувырок назад в упор присев, кувырок назад в полушпагат (девочки), кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове и руках с согнутыми ногами* (мальчики); мост наклоном назад с помощью* (девочки); комбинация из трех разученных упражнений*.

Комплекс упражнений утренней гимнастики из 8–10 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 гимнастических упражнений.

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

исключить упражнение «кувырок толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове и руках с согнутыми ногами», «мост наклоном назад с помощью», опорные прыжки.

Лыжные гонки

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на занятиях лыжными гонками. Требования к лыжному инвентарю. 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; чередование ходов классического стиля; спуски

на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы в гору «лесенкой», «елочкой»; торможение упором, «плугом»; повороты переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км.

Развитие координационных способностей, 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 занятиях спортивными играми. Требования к физкультурному и спортивному инвентарю, спортивной одежде и обуви при занятиях спортивными играми. Правила соревнований по спортивным играм.

Практический материал

Баскетбол. Остановка шагом и прыжком; передача мяча от плеча в движении*, ведение мяча с изменением направления и скорости*, обводка препятствий, броски мяча с места в прыжке толчком двумя ногами*. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

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

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

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

Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей мышц-разгибателей ног, частоты движений ногами, способности быстро набирать скорость в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

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

Перечень тестовых упражнений для мальчиков:
 бег 30 м;
 челночный бег 4 х 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 х 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

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

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)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с) или	9,6	9,8	10	10,2	10,4	10,8	11,2	11,6	12,0	12,3 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	96	90	82	77	74	65	53	44	32	26 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	189	184	179	174	169	160	150	140	130	120 и менее
Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	555	530	510	500	490	470	445	420	405	390 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или	6	5	4	3	2	1	—	—	—	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	28	26	22	20	17	14	11	7	4	2 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или	9	7	5	3	2	–2	–5	–9	–12	–16 и менее
Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	10	8	6	4	2	–3	–5	–8	–10	–11 и менее
Бег 1000 м (мин, с) или	4,10	4,20	4,32	4,45	4,57	5,22	5,46	6,11	6,36	7,00 и более
Ходьба 2000 м (мин, с) или	14,35	15,00	15,40	16,25	17,00	17,45	18,10	19,00	20,00	20,30 и более
6-минутный бег (м)	1320	1290	1250	1200	1190	1140	1100	1030	1000	990 и менее
Девочки										
Бег 30 м (с)	5,3	5,4	5,6	5,7	5,8	6,0	6,3	6,5	6,8	7,0 и более

Челночный бег 4 х 9 м (с) или	10,3	10,5	10,7	10,9	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	132	125	115	108	102	91	80	72	64	57 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	174	169	165	160	156	146	137	128	119	110 и менее
Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь (см)	400	380	360	340	325	300	290	260	240	215 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или	50	48	46	43	41	37	32	28	23	19 и менее
Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	31	28	25	23	21	18	15	11	8	6 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или	15	13	11	10	8	4	1	-3	-6	-10 и менее
Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	14	12	11	10	8	5	3	1	0	-2 и менее
Бег 1000 м (мин, с) или	4,47	5,00	5,14	5,27	5,41	6,10	6,34	7,00	7,28	7,55 и более
Ходьба 1500 м (мин, с) или	12,00	12,45	13,10	13,50	14,00	14,25	14,55	15,15	15,50	16,00 и более
6-минутный бег (м)	1240	1200	1130	1110	1095	1055	1000	960	925	890 и менее

Таблица 3

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

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики										
Бег 60 м (с)	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,2	11,4	11,5 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,30	7,36	7,42	7,49	7,56	8,03	8,10	8,17	8,23	8,24 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	362	350	338	327	315	298	282	265	249	248 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	105	—	100	95	90	85	80	75 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	37	35	33	30	28	25	22	20	18	17 и менее
Бег на лыжах 1,5 км (мин, с)	10,00	10,15	10,28	10,42	10,55	11,04	11,12	11,20	11,28	11,29 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50, 25 м – без учета времени	1,00	50 м	—	—	25 м	—	—	12 м	—	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,14	8,25	8,37	8,49	9,00	9,09	9,17	9,25	9,30	9,31 и более
Девочки										
Бег 60 м (с)	10,2	10,4	10,5	10,6	10,7	10,9	11,1	11,3	11,5	11,6 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,35	7,45	8,00	8,10	8,15	8,20	8,30	8,40	8,50	8,51 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	317	305	293	282	270	255	240	225	211	210 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	105	100	95	—	90	85	—	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	17	16	15	13	12	11	9	8	7	6 и менее
Бег на лыжах 1,5 км (мин, с)	10,35	10,45	10,55	11,05	11,15	11,27	11,39	11,50	12,02	12,03 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50, 25 м – без учета времени	1,10	50 м			25 м			12 м		10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,28	8,40	8,52	9,04	9,15	9,34	9,52	10,10	10,28	10,29 и более

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 ноги 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.

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 переменной 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, кистевой) на близкое расстояние в различных направлениях с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полутотскока, 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 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 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 вверх – 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 переключением 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 накато́м справа. Передвижение при ударе накато́м справа. Быстрая подача накато́м справа в обозначенные на столе зоны.

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

исключить прыжковые упражнения, выпрыгивания и перепрыгивания.

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. Техничко-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 деления 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 связей 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 (девочки) 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 VI КЛАСС УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Требования, предъявляемые к учащимся, оканчивающим VI 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»;

роль и место Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в системе физического воспитания учащихся;

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 изученных 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 1

к учебной программе

по учебному предмету

«Физическая культура и здоровье»

для VI класса учреждений общего

среднего образования с русским

языком обучения и воспитания

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

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

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

Дозирование параметров физической нагрузки

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

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

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ

Бег 1000, 1500 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. Рекомендуются проводить забеги отдельно 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. Рекомендуются выполнять тестовое упражнение отдельно среди мальчиков и девочек. При небольшой наполняемости класса допускается выполнение упражнения одновременно всеми учащимися. Группа мальчиков (девочек) стартует одновременно. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется «0» баллов. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 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.

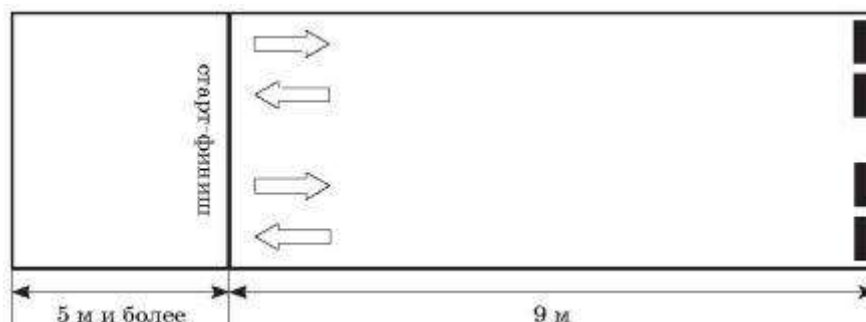
Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

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.

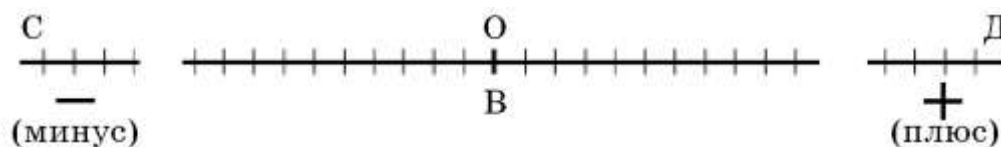
Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

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 3
к учебной программе
по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье»
для VI класса учреждений общего
среднего образования с русским
языком обучения и воспитания

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

БАСКЕТБОЛ

Оборудование, инвентарь, форма баскетболиста. Требования, предъявляемые к площадкам для игр в баскетбол, их максимальные и минимальные размеры. Размеры баскетбольного мяча, кольца, щита. Назначение зон площадки. Техническое оборудование для проведения соревнований (игровые часы, табло счета, указатели фолов и т.д.). Требования к форме игрока.

Правила игры. Комплектование команды. Расположение игроков на площадке. Перерывы в игре. Замены игроков. Заброшенный мяч и его цена. Нарушения (правила: 5 секунд, 8 секунд). Фолы (персональные и командные).

Повторение пройденного материала: стойка игрока; держание и ловля мяча; перемещения в защитной стойке; остановка прыжком; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; бросок одной рукой от плеча с места.

Остановка шагом: после бега, по сигналу учителя, на указанных разметках; после ловли, ведения мяча.

Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении: в парах, в тройках, в кругах, в движущемся круге.

Ведение мяча на месте: сидя, стоя на коленях, с изменением высоты отскока, под выставленной вперед ногой и т.п.

Ведение мяча: с изменением скорости, направления, в «коридоре» с изменением направления и переводом мяча с руки на руку; обводка стоек.

Бросок мяча одной рукой сверху в движении (после двойного шага): бросок после ведения и двух шагов, после двух шагов сходу (с правой и левой стороны, по центру кольца).

Бросок с места одной рукой от плеча: в парах с дистанции 3–4 м.

ВОЛЕЙБОЛ

Оборудование, инвентарь, форма волейболиста. Требования, предъявляемые к площадкам для игр в волейбол. Размеры волейбольного мяча, сетки (женской, мужской). Зоны площадки. Техническое оборудование для проведения соревнований (ограничительные антенны, табло счета и т.д.). Требования к форме игрока.

Правила игры. Комплектование команды (состав команды, запасные игроки, капитан команды). Расстановка игроков на площадке. Перерывы в игре, смена площадок. Замены игроков. Выигрыш очка. Порядок подачи. Выполнение подачи.

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

Повторение пройденного материала: стойки; 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.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: после различных упражнений (наклоны, приседы, хлопки), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: после различных упражнений (наклоны, приседы, хлопки), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменной мест.

Подача верхняя прямая: в стену, в паре, через сетку в 5–6 метрах от нее, постепенно увеличивая расстояние, через сетку в 8 метрах от нее, с места подачи.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от нее, в шести метрах от нее.

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

При проведении учебных игр применять разученные технико-тактические действия.

ГАНДБОЛ

История развития гандбола в Беларуси. Первые белорусские мастера спорта СССР по гандболу. Белорусские гандболисты – чемпионы мира и Олимпийских игр.

Правила игры в гандбол. Игровое поле, мячи (размеры, стандарты), игровая форма. Состав и размещение команды. Игровое поле, перерывы и задержки. Смена сторон игрового поля. Замена игроков в ходе игры, исключительная замена при травмах. Выигрыш матча. Неявка и не полная команда. Структура игры: жеребьевка, расстановка игроков в площадке, разминка.

Ведение мяча одной рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком; ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком; передача мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции; жонглирование двумя мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой; остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей; остановка рукой летящего мяча с последующим броском; ловля мяча двумя руками; броски по неподвижному мячу правой рукой, левой рукой попаданием в ворота со средней и дальней дистанции; введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.

ФУТБОЛ

История развития футбола. Создание республиканских федераций футбола. Расширение членства Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА). Организация внутренних чемпионатов стран. Проведение международных матчей и турниров. Проведение чемпионатов континентов. Включение футбола в программу Олимпийских игр. Строительство футбольных стадионов. Футбол – народная игра. Футбол в учебной программе. Совершенствование правил игры в футбол.

Правила безопасности во время занятий юных футболистов. Подготовка оборудования и инвентаря к факультативным занятиям. Профилактика травматизма.

Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах футболистов.

Правила игры. Игровое поле, мячи, игровая форма. Состав и размещение команды. Руководитель команды, капитан, тренер, помощник тренера. Игровое время, перерывы и задержки. Смена сторон игрового поля. Замена игроков в ходе игры, исключительная замена при травмах. Выигрыш матча. Неявка и неполная команда. Структура игры: жеребьевка, расстановка игроков в поле, разминка.

Игровые действия: мяч в игре и мяч вне игры, ошибки при игре с мячом, штрафной и свободный удар, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мячом боковой и лицевой линий игрового поля. Положение «вне игры».

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушения правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки.

Ведение мяча одной ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Передачи мяча правой и левой ногой на среднюю и дальнюю дистанции.

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

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой с последующей передачей.

Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом.

Остановка грудью летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

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.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

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.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для VI класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. У сістэме вучэбных прадметаў агульнай сярэдняй адукацыі засваенне вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» забяспечвае атрыманне вучнямі базавай фізкультурнай адукацыі.

2. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» дыферэнцаваны з улікам узростава-палавых асаблівасцяў вучняў і пададзены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі.

Інварыянтны кампанент зместа вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», з'яўляецца абавязковым для засваення вучнямі, аднесенымі па стане здароўя да асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп. Ён складаецца з двух раздзелаў «Асновы фізкультурных ведаў» і «Асновы ведаў спорту», якія змяшчаюць мінімальны аб'ём вучэбнага матэрыялу, неабходнага для агульнай фізкультурнай адукацыі, агульнакультурнага, духоўнага і фізічнага развіцця, здарав'я, маральнага ўдасканалення вучняў, фарміравання здаровага ладу жыцця, актыўнага адпачынку з выкарыстаннем сродкаў фізічнай культуры.

Раздзел «Асновы фізкультурных ведаў» змяшчае тэарэтычны матэрыял, неабходны для фарміравання светапогляду здаровага ладу жыцця, самастойнага выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў мэтах здарав'я і актыўнага адпачынку, вывучэння і практычнага траўмабяспечнага засваення вучэбнага прадмета. Зазвычай, настаўнік пры распрацоўцы паўрочнага планавання вызначае вучэбныя заняткі, на якіх вылучаецца неабходная колькасць часу для вывучэння тэ арэ тычн ага матэрыялу.

Раздзел «Асновы ведаў спорту» уключае практычны і неабходны для яго засваення тэарэтычны вучэбны матэрыял, які засвойваецца на вучэбных занятках адначасова з фарміраваннем рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці. Змест практычнага вучэбнага матэрыялу ўяўлены практыкаваннямі, комплексамі і элементамі такіх ведаў спорту, як лёгка атлетыка, гімнастыка, акрабатыка, лыжныя гонкі, спартыўныя гульні (баскетбол, валејбол, гандбол, футбол), што адпавядае агульным задачам развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцяў вучняў.

Варыятыўны кампанент падаецца відамі спорту інварыянтнага кампанента, а таксама практыкаваннямі, комплексамі і гульнявымі элементамі плавання, спартыўнай аэробікі, настольнага тэнісу, канькабежнага спорту. З агульнага аб'ёму зместу варыятыўнага кампанента настаўнік выбірае і выкарыстоўвае ў адукацыйным працэсе вучэбны матэрыял з улікам наяўнасці адпаведнай фізкультурна-спартыўнай базы, інтарэсаў вучняў, спартыўных традыцый установы агульнай сярэдняй адукацыі. Дапускаецца ў якасці вучэбнага матэрыялу выкарыстоўваць змест вучэбных праграм факультатыўных заняткаў, якія адпавядаюць пераліку ведаў спорту варыятыўнага кампанента і зацверджаных ва ўстаноўленым парадку Міністэрствам адукацыі Рэспублікі Беларусь, а таксама электронныя сродкі навучання – вучэбна-метадычныя дапаможнікі для настаўнікаў фізічнай культуры.

3. Вучэбныя заняткі праводзяцца ў форме ўрокаў фізічнай культуры і здароўя.

Арганізацыя вучэбных заняткаў павінна адпавядаць агульнапедагагічным заканамернасцям, прынцыпам і патрабаванням агульнай сярэдняй адукацыі. Формы і метады правядзення ўрокаў фізічнай культуры і здароўя вызначаюцца настаўнікамі пры распрацоўцы дакументаў планавання зместу вучэбнага матэрыялу.

4. Мэтай вывучэння вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» пры атрыманні агульнай базавай адукацыі з'яўляецца фарміраванне фізічнай культуры асобы і аздаравленне вучняў з улікам іх узростава-палавых асаблівасцяў.

5. Указаная мэта дасягаецца ў выніку фарміравання ў вучняў кампетэнцый ў вобласці фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці, рашэння асобна арыентаваных адукацыйных, выхаваўчых, аздаравленчых і прыкладных задач.

Да адукацыйных задач вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» належаць засваенне і навучанне выкарыстанню на практыцы даступных на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі:

фізкультурных ведаў, неабходных для бяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці, якія складаюць змест вывучаемых відаў спорту;

духоўных каштоўнасцяў алімпізму і алімпійскага руху як культурных гуманістычных феноменаў сучаснасці.

Выхаваўчымі задачамі вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» з'яўляецца спрыянне станаўленню і развіццю:

стаўлення да ўласнага здароўя і здароўя іншых як да каштоўнасці;

станоўчых рысаў характару, такіх як дысцыплінаваныя паводзіны, добрабычлівае стаўленне да таварышаў, калектывізм, сумленнасць, спагадлівасць, смеласць, настойлівасць у дасягненні мэты;

гарманічнага спалучэння маральных, фізічных і інтэлектуальных якасцяў асобы.

Аздараўленчымі задачамі фізічнага выхавання з'яўляюцца:

прывіццё навыкаў здаровага ладу жыцця;

павышэнне разумовай працаздольнасці;

прафілактыка стрэсавых станаў і заміорванняў сродкамі фізічнай культуры;

садзейнічанне ўмацаванню здароўя вучняў, фарміраванне правільнай паставы, прафілактыка міяпіі і плоскаступнёвасці.

Да прыкладных задач вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», якія забяспечваюць паспяховую сацыяльную адаптацыю і бяспеку жыццядзейнасці вучняў, належаць:

навучанне ўменням і навыкам супрацоўніцтва з аднагодкамі ў працэсе фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці;

засваенне ведаў, уменняў і навыкаў, неабходных для бяспекі падчас самастойных фізкультурных заняткаў;

фарміраванне ведаў, уменняў і навыкаў, неабходных для бяспекі жыццядзейнасці ў экалагічна неспрыяльных умовах (для тых, хто пражывае на тэрыторыі радыёактыўнага забруджвання ва ўмовах уздзеяння наступстваў аварыі на Чарнобыльскай атамнай электрастанцыі (ЧАЭС)).

6. Пры засваенні зместу вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» (далей – вучэбная праграма) вучні набываюць кампетэнцыі, якія маюць сацыяльную і асабістую значнасць. Асобныя і прадметныя кампетэнцыі вучняў, якія заканчваюць VI клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, канкрэтызаваныя ў чатырох кірунках:

вучні павінны ведаць і разумець;

вучні павінны ведаць і выконваць;

вучні павінны ведаць і ўмець;

вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці.

Змест асобасных і прадметных кампетэнцый сфармуляваны ў патрабаваннях да вучняў, якія заканчваюць навучанне ў VI класе ўстановы агульнай сярэдняй адукацыі.

7. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» неабходна дыферэнцыраваць у залежнасці ад асаблівасцей стану здароўя вучняў.

Пры правядзенні ўрока фізічнай культуры і здароўя для вучняў асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп дазіраванне фізічнай нагрузкі вызначаецца з улікам частаты сардэчных скарачэнняў (далей – ЧСС).

Сярэднія ўзроставыя паказчыкі ЧСС у спакоі складаюць: для вучняў 10 гадоў – 89 уд/мін, 11–12 гадоў – 85 уд/мін, 13–14 гадоў – 87 уд/мін, 15–16 гадоў – 81 уд/мін.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 вызначэння інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі па ЧСС выкарыстоўваюцца тры паказчыкі: парогавая (найменшая), сярэдняя і пікавая ЧСС, адпаведна вызначаныя як 60, 70, 80 % ад максімальнай ЧСС, што адпавядае аэробнай нагрузцы². Максімальная ЧСС разлічваецца па формуле: $ЧСС_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мін} - \text{узрост}$.

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

Парогавая ЧСС (60 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта найменшая ЧСС (інтэнсіўнасць нагрузкі), ніжэй за якую не ўзнікае эфекту ад уздзеяння фізічнай нагрузкі.

Сярэдняя ЧСС (70 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта ЧСС, якая адпавядае сярэдняй інтэнсіўнасці нагрузкі асобнага ўрока.

Пікавая ЧСС (80 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта найбольшая ЧСС (інтэнсіўнасць нагрузкі), якая можа быць дасягнута, але не павінна быць перавышана ў працэсе асобнага ўрока.

Рэкамендуецца ў пачатку навучальнага года выкарыстоўваць на ўроках фізічнай нагрузкі мінімальнай і сярэдняй інтэнсіўнасці з паступовым павышэннем і пераходам да сярэдняй і максімальнай інтэнсіўнасці ў сярэдзіне і да заканчэння навучальнага года.

8. Для эфектыўнага нарміравання фізічнай нагрузкі і кіравання ўрокам фізічнай культуры і здароўя неабходны комплексны медыка-педагагічны кантроль, на падставе якога ацэньваецца эфект нагрузкі і функцыянальны стан арганізма вучняў.

Выкарыстоўваюць наступныя віды кантролю: аператыўны, бягучы і этапны.

Аператыўны кантроль прызначаны для рэгістрацыі аднаго практыкавання, серыі практыкаванняў і ўрока ў цэлым, а таксама функцыянальных змяненняў арганізма. Аналіз вынікаў кантролю заснаваны на ацэнцы залежнасці тыпу «доза – эфект», дзе дозай з’яўляецца велічыня і час нагрузкі, а эфектам – ступень выяўленасці і накіраванасць функцыянальных зрухаў.

Бягучы кантроль прадугледжвае рэгістрацыю фізічных нагрузак і іх уплыў на арганізм на працягу некалькіх урокаў (5–10).

Этапны кантроль фізічнай нагрузкі заключаецца ў рэгістрацыі яе параметраў і іх аналізе на працягу некалькіх месяцаў і нават усяго навучальнага года.

Аб’ём і інтэнсіўнасць выкананай фізічнай нагрузкі вучнямі падрыхтоўчай медыцынскай групы абмяжоўваюцца зніжаным функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы ў параўнанні з асобамі асноўнай медыцынскай групы. Для вучняў названай медыцынскай групы дазіраванне фізічнай нагрузкі праводзіцца з улікам ЧСС і пры неабходнасці дадаткова вызначаецца функцыянальны стан арганізма з дапамогай правядзення пробы з 20 прысяданнямі ў пачатку кожнай чвэрці і штомесяц – для карэкцыі параметраў фізічнай нагрузкі згодна дадатку 1. Для правядзення пробы рэкамендуецца выкарыстоўваць групавы метады арганізацыі ўрока.

Для зніжэння аб’ёму і інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі на ўроках па фізічнай культуры і здароўі абмяжоўваюцца трэніровачныя практыкаванні на хуткасць, максімальную вышыню выскоквання і далёкасць скачкоў, вагу снарадаў для кідання.

Абмежаванні па аб'ёме і інтэнсіўнасці выкананай фізічнай нагрузкі вучнямі падрыхтоўчай медыцынскай групы прадстаўлены ў змесце вучэбнага матэрыялу.

9. Вынікі вучэбнай дзейнасці вучняў і ступень засваення зместу вучэбнай праграмы ацэньваюцца па крытэрыях:

узровень развіцця рухальных здольнасцей вучняў;
вучэбныя нарматывы па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў для ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў выкладзены ў дадатку 2.

Вучэбная праграма змяшчае вучэбны матэрыял па спартыўных гульнях (баскетбол, валејбол, гандбол, футбол), які рэкамендаваны для вывучэння ў аб'ёме 35 гадзін на вучэбных занятках «Гадзіна здароўя і спорту», згодна дадатку 3.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

РАЗМЕРКАВАННЕ ВУЧЭБНАГА МАТЭРЫЯЛУ

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу па кампанентах, раздзелах і тэмах з указаннем колькасці гадзін на іх вывучэнне прадстаўлена ў табліцы 1.

Вучэбныя заняткі па лёгкай атлетыцы – кросавай падрыхтоўцы ва ўмовах бясснежнай зімы праводзяцца замест лыжных гонак.

Лыжныя гонкі пры адсутнасці снегу замяняюцца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

Вучэбныя заняткі па плаванні арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцей для іх правядзення.

Дамашнія заданні колькасцю гадзін не рэгламентуюцца.

Табліца 1

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Колькасць гадзін
ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАНТ	50
Асновы фізкультурных ведаў	2
Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках	0,5
Гігіенічныя веды	0,25
Правілы самастойных заняткаў, самакантроль	0,5
Здаровы лад жыцця	0,5
Алімпізм і алімпійскі рух	0,25
Асновы ведаў спорту	42
Лёгкая атлетыка	12
Лёгкая атлетыка – кросавая падрыхтоўка	0 (8)
Гімнастыка, акрабатыка	12
Лыжныя гонкі	8
Спартыўныя гульні	10
Тэсціраванне	6
Дамашнія заданні	+
ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАНТ	20
Аэробіка спартыўная	+
Баскетбол	+
Валејбол	+
Гандбол	+
Гімнастыка атлетычная	+
Канькабежны спорт	+
Лёгкая атлетыка	+
Лыжныя гонкі	+
Плаванне	да 24

Тэніс настольны	+
Футбол	+
УСЯГО	70

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНЕНТ

АСНОВЫ ФІЗКУЛЬТУРНЫХ ВЕДАЎ

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках. Правілы бяспечных паводзін на ўроках і факультатыўных занятках. Правілы аказання першай дапамогі пацярпеламу.

Гігіенічныя веды. Уплыў фізкультурных і спартыўных заняткаў на стан здароўя і разумовую працаздольнасць. Паняцце і значэнне загартоўвання для здароўя вучняў.

Правілы самастойных заняткаў. Правілы дыхання пры выкананні фізічных практыкаванняў. Правілы адной са спартыўных гульняў, вывучаемых на ўроках.

Самакантроль. Норма вагі і акружнасці грудной клеткі для свайго росту. Аптымальныя паказчыкі ЧСС і ЧД у стане спакою і пасля фізічнай нагрузкі.

Здаровы лад жыцця. Гігіенічныя патрабаванні да здаровага ладу жыцця. Месца фізічных практыкаванняў у рэжыме дня шасцікласніка ў розныя перыяды года.

Алімпізм і алімпійскі рух. П'ер дэ Кубертэн – заснавальнік сучасных Алімпійскіх гульняў і алімпійскага руху. Першыя Алімпійскія гульні ў Афінх у 1896 г. Першыя зімовыя Алімпійскія гульні (1924).

Роля і месца Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплексу Рэспублікі Беларусь у сістэме фізічнага выхавання вучняў.

АСНОВЫ ВІДАЎ СПОРТУ

ЛЁГКАЯ АТЛЕТЫКА

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на занятках лёгкай атлетыкай. Патрабаванні да бяспечнага выкарыстання спартыўнага інвентару і абсталявання.

Практычны матэрыял

Хадзьба з розным становішчам рук на наскох, скрыжаваным крокам, з высокім падыманнем сцягна, на знешнім боку ступні, у паўпрыседзе, са зменай даўжыні і частаты крокаў, па лініях і разметках; скандынаўская хадзьба.

Бег паўторны бег з паскарэннем на 20–30 м, бег па інерцыі пасля паскарэння; паўторны бег з максімальнай хуткасцю. Старт з апорай на адну руку. Нізкі старт, стартавы разбег. Бег 30, 60 м на хуткасць*. Раўнамерны бег на зададзены час: 2, 4, 6 мін. Чаўночны бег 4 x 9 м*.

Скачкі з месца ўверх штуршком дзвюма нагамі з падцягваннем каленяў без перамяшчэння ўперад, з перамяшчэннем уперад; на месцы на адной назе з падцягваннем каленяў без перамяшчэння ўперад, з перамяшчэннем уперад (3–5–7 скачкоў).

Скачкі ў даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі» з кароткага разбегу, з доўгага разбегу*; у вышыню спосабам «пераступанне» з кароткага (3–5 крокаў) і з доўгага (10–14 крокаў) разбегу*.

Кіданне мяча 150 г з трох крокаў разбегу на зададзеную адлегласць, на далёкасць па калідоры 10 м*. Кідкі набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку. Лоўля набіўнога мяча дзвюма рукамі пасля кідка ўверх з двума воплескамі далонямі.

* Адзначаныя практыкаванні абавязковыя для вивучэння і ацэнкі тэхнікі іх выканання.

Развіццё каардынацыйных, сілавых, хуткасных, хуткасна-сілавых здольнасцяў, гібкасці, трываласці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу;

абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТЫКА – КРОСАВАЯ ПАДРЫХТОЎКА

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на занятках кросавай падрыхтоўкай. Пятрабаванні да спартыўнага адзення і абутку. Правілы пераходу да месца заняткаў і назад. Правілы папярэджання траўм пры пераадоленні перашкод.

Практычны матэрыял

Хадзьба ў чаргаванні з бегам па перасечанай мясцовасці. Пераадоленне гарызантальных і вертыкальных перашкод крокам, скачком у кроку, скачком сагнуўшыся, наступаючы, пераскокваючы. Узгадненне руху рук і ног пры пераадоленні перашкод. Паўторны бег 500–1000–1500 м. Крос 1500 м*.

Развіццё каардынацыйных здольнасцяў, трываласці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

ГІМНАСТЫКА, АКРАБАТЫКА

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання фізкультурным і спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Падрыхтоўка і прыбіранне абсталявання і інвентару.

Практычны матэрыял

Страявыя практыкаванні: хадзьба спартыўным крокам, перастраенне з адной шарэнгі ў дзве, перастраенне ў руху з калоны па адным у калону па два, тры, чатыры паваротам у руху; хадзьба па дыяганалях і разметках.

Хадзьба на наскоках са зменаў даўжыні крокаў, звычайная, з запаволеннем і паскарэннем тэмпу рухаў, у зададзеным тэмпе, выпадамі, на пятках, на знешняй частцы ступні.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы: хадзьба з прадметам на галаве па падлозе, лаўцы, рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі, з гімнастычнай палкай за спіной, за галавой.

Наскокванні і саскокванні: наскокванне на гімнастычную лаўку штуршком дзвюма нагамі з месца, штуршком адной і махам другой нагой з кроку, на гімнастычнага каня ці

казла ва ўпор прысеўшы; саскокванне з гімнастычнай лаўкі, гімнастычнага каня або казла (вышыня да 100 см) у прысед на мяккасць прыжымлення, скачкі ў глыбіню.

Апорныя скачкі: ногі паасобку праз гімнастычнага казла вышыняй 100 см у шырыню* (хлопчыкі, дзяўчынкі).

Практыкаванні на гімнастычным бярвяне³ (дзяўчынкі): перамяшчэнне на наскох наперад, назад, прыстаўным крокам налева і направа (нізкая апора); пачарговыя скачкі на адной і дзвюх нагах з нязначным перамяшчэннем уперад; са стойкі падоўжна прыняць становішча ўпору прысеўшы на адной назе, другая наперад-убок; са стойкі папярок апусканне ў сед на сцягну; са стойкі правая (левая) нага спераду павароты на 90° і 180°.

³ Пры адсутнасці гімнастычнага бярвяня практыкаванне выконваецца на рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі.

Вісы: на сагнутых руках з падыманнем і апусканнем сагнутых у каленях ног; падцягванне на перакладзіне ў вісе* (хлопчыкі), у вісе лежачы* (дзяўчынкі); у вісе на прамых руках падцягванне сагнутых у каленях ног з наступным іх выпростваннем і павольным апусканнем; у вісе на перакладзіне размахванне выгібамі (хлопчыкі); на нізкай перакладзіне віс сагнуўшыся, віс прагнуўшыся.

Упоры: на нізкай перакладзіне з вісу стоячы на сагнутых руках махам адной і штуршком другой нагой пераварот ва ўпор, упор прагнуўшыся, саскок з паваротам налева (направа)* (хлопчыкі); з вісу стоячы на сагнутых руках махам адной і штуршком другой нагой пераварот ва ўпор на ніжнюю жэрдку рознавысокіх брусоў, упор прагнуўшыся, саскок з паваротам улева (управа)* (дзяўчынкі); хадзьба на руках ва ўпоры на нізкіх паралельных брусах (хлопчыкі); ва ўпоры на паралельных брусах падцягванне сагнутых у каленях ног да грудзей з далейшым выпростваннем і апусканнем (хлопчыкі).

Лажанне па канаце ў два прыёмы*.

Акрабатычныя практыкаванні: са стойкі на каленях перакат наперад прагнуўшыся; з упору прысеўшы кулёк назад ва ўпор прысеўшы, кулёк назад у паўшпагат (дзяўчынкі), кулёк назад ва ўпор стоячы, ногі паасобку (хлопчыкі); штуршком дзвюма нагамі з упору прысеўшы стойка на галаве і руках з сагнутымі нагамі* (хлопчыкі); мост нахілам назад з дапамогай* (дзяўчынкі); камбінацыя з трох вывучаных практыкаванняў*.

Комплекс практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 8–10 практыкаванняў (па адным комплексе ў кожнай чвэрці).

Развіццё хуткасных, хуткасна-сілавых, сілавых, каардынацыйных здольнасцяў, гібкасці, трываласці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы:

абмежаваць колькасць паўтараў гімнастычных практыкаванняў.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату:

выключыць практыкаванне кулёк штуршком дзвюма нагамі з упору прысеўшы, стойка на галаве і руках з сагнутымі нагамі; мост нахілам назад з дапамогай; апорныя скачкі.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на занятках лыжнымі гонкамі. Патрабаванні да лыжнага інвентару. Правілы пераходу да месца заняткаў і назад. Правілы папярэджання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкроковым, адначасовым бяскроковым, адначасовым двухкроковым; чаргаванне хадоў класічнага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай»; тармажэнне упорам, «плугам»; павароты пераступаннем і ў руху «плугам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі ад 1 да 2 км.

Развіццё каардынацыйных здольнасцяў, трываласці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

СПАРТЫЎНЫЯ ГУЛЬНІ

(вывучаюцца элементы не менш дзвюх з чатырох спартыўных гульняў)

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на занятках спартыўнымі гульнямі. Патрабаванні да фізкультурнага і спартыўнага інвентару, спартыўнай вопраткі і абутку пры занятках спартыўнымі гульнямі. Правілы спаборніцтваў па спартыўных гульнях.

Практычны матэрыял

Баскетбол. Спыненне крокам і скачком; перадача мяча ад пляча ў руху*, вядзенне мяча са зменай напрамку і хуткасці*, абвядзенне перашкод, кідкі мяча з месца ў скачку штуршком дзвюма нагамі*. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Футбол. Удар па мячы, які коціцца, унутранай часткай пад'ёму*, па нерухомым мячы знешняй часткай пад'ёму*, перадачы мяча ў квадрахах, у парах з перамяшчэннем, жангліраванне мячом*. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах гульні.

Гандбол. Перадача мяча ў руху рознымі спосабамі*, кідкі мяча зверху, знізу і збоку сагнутай і прамой рукой*, лоўля мяча, які коціцца, вядзенне мяча з нізкім адскокам, персанальная абарона. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Валейбол. Стойка гульца, перамяшчэнні прыстаўнымі крокамі управа, улева, уперад, назад, прыём мяча знізу дзвюма рукамі на месцы і пасля перамяшчэння ўперад, перадача мяча знізу дзвюма рукамі*, ніжняя прамая падача з крокам уперад*. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах гульні.

Развіццё трываласці, хуткасна-сілавых здольнасцяў мышцаў-разгінальнікаў ног, частаты рухаў нагамі, здольнасці хутка набіраць хуткасць ва ўмовах змены напрамку рухаў пры дэфіцыце часу і прасторы.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ТЭСЦІРАВАННЕ ЁЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТОЎКІ ВУЧНІАЎ

Выкананне тэставых практыкаванняў плануецца настаўнікам на пачатак і заканчэнне навучальнага года. На працягу аднаго ўрока не рэкамендуецца выконваць больш за два тэставыя практыкаванні.

Пэралік тэставых практыкаванняў для хлопчыкаў:

бег 30 хвілін;

чаўночны бег 4 x 9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;

скачок у даўжыню з месца або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі;

падцягванне на перакладзіне або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы;

нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;

бег 1000 м, або хадзьба 2000 м, або 6-хвілінны бег.

Пэралік тэставых практыкаванняў для дзяўчынак:

бег 30 м;

чаўночны бег 4 x 9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;

скачок у даўжыню з месца або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку;

падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 хвіліну або падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну;

нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;

бег 1000 м, або хадзьба 1500 м, або 6-хвілінны бег.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў прадстаўлены ў дадатку 2.

Вынікі, якія паказваюць вучні пры выкананні тэставых практыкаванняў, выкарыстоўваюцца для вызначэння ёзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў, планавання і карэкціроўкі зместу паўрочнага каляндарна-тэматычнага плана, распрацоўкі планаў-канспектаў урокаў.

10-бальная шкала ацэнкі ёзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 2.

10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні уменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 3.

Табліца 2

10-бальная шкала ацэнкі ёзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў

Тэставыя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Хлопчыкі										
Бег 30 м (с)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6 і больш
Чаўночны бег 4 x 9 м (с) або	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,8	11,2	11,6	12,0	12,3 і больш
Скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	96	90	82	77	74	65	53	44	32	26 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	189	184	179	174	169	160	150	140	130	120 і менш
Трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	555	530	510	500	490	470	445	420	405	390 і менш
Падцягванне на перакладзіне (раз) або	6	5	4	3	2	1	—	—	—	—
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	28	26	22	20	17	14	11	7	4	2 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	9	7	5	3	2	—2	—5	—9	—12	—16 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	10	8	6	4	2	—3	—5	—8	—10	—11 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або	4.10	4.20	4.32	4.45	4.57	5.22	5.46	6.11	6.36	7.00 і больш
Хадзьба 2000 м (мін, с), або	14.35	15.00	15.40	16.25	17.00	17.45	18.10	19.00	20.00	20.30 і больш
6-хвілінны бег (м)	1320	1290	1250	1200	1190	1140	1100	1030	1000	990 і менш
Дзяўчыны										
Бег 30 м (с)	5,3	5,4	5,6	5,7	5,8	6,0	6,3	6,5	6,8	7,0 і больш

Чаўночны бег 4 х 9 м (с) або	10,3	10,5	10,7	10,9	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1 і больш
Скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	132	125	115	108	102	91	80	72	64	57 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	174	169	165	160	156	146	137	128	119	110 і менш
Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	400	380	360	340	325	300	290	260	240	215 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або	50	48	46	43	41	37	32	28	23	19 і менш
Падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	31	28	25	23	21	18	15	11	8	6 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	15	13	11	10	8	4	1	-3	-6	-10 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	14	12	11	10	8	5	3	1	0	-2 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або	4.47	5.00	5.14	5.27	5.41	6.10	6.34	7.00	7.28	7.55 і больш
Хадзьба 1500 м (мін, с), або	12.00	12.45	13.10	13.50	14.00	14.25	14.55	15.15	15.50	16.00 і больш
6-хвілінны бег (м)	1240	1200	1130	1110	1095	1055	1000	960	925	890 і менш

Табліца 3

10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў

Кантрольныя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Хлопчыкі										
Бег 60 м (с)	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,2	11,4	11,5 і больш
Бег 1500 м (мін, с)	7.30	7.36	7.42	7.49	7.56	8.03	8.10	8.17	8.23	8.24 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	362	350	338	327	315	298	282	265	249	248 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	115	110	105	–	100	95	90	85	80	75 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	37	35	33	30	28	25	22	20	18	17 і менш
Бег на лыжах 1,5 км (мін, с)	10.00	10.15	10.28	10.42	10.55	11.04	11.12	11.20	11.28	11.29 і больш
Плаванне 25 м (мін, с); 50, 25 м – без уліку часу	1,00	50 м			25 м			12 м		10 м і менш
Крос 1500 м (мін, с)	8.14	8.25	8.37	8.49	9.00	9.09	9.17	9.25	9.30	9.31 і больш
Дзяўчынкі										
Бег 60 м (с)	10,2	10,4	10,5	10,6	10,7	10,9	11,1	11,3	11,5	11,6 і больш
Бег 1500 м (мін, с)	7.35	7.45	8.00	8.10	8.15	8.20	8.30	8.40	8.50	8.51 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	317	305	293	282	270	255	240	225	211	210 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	105	100	95	–	90	85	–	80	75	70 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13 і менш
Падцягванне на нізкай перакладзіне (раз)	17	16	15	13	12	11	9	8	7	6 і менш
Бег на лыжах 1,5 км (мін, с)	10.35	10.45	10.55	11.05	11.15	11.27	11.39	11.50	12.02	12.03 і больш
Плаванне 25 м (мін, с); 50, 25 м – без уліку часу	1,10	50 м			25 м			12 м		10 м і менш
Крос 1500 м (мін, с)	8.28	8.40	8.52	9.04	9.15	9.34	9.52	10.10	10.28	10.29 і больш

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

АЭРОБІКА СПАРТЫЎНАЯ

Тэарэтычныя звесткі

Аэробіка спартыўная – выкананне практыкаванняў у аэробном рэжыме працы пад музычнае суправаджэнне. Аздараўленчая і прафілактычная накіраванасць аэробікі. Аэробіка высокай і нізкай інтэнсіўнасці. Гігіенічныя патрабаванні да адзення, у якім займаюцца аэробікай. Збалансаванае харчаванне пры занятках аэробікай.

Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

Разнавіднасці прыстаўнога кроку ўбок, асноўнага кроку, скрыжаванага кроку, крокаў ногі паасобку – ногі разам. Камбінацыі з засвоеных крокаў у спалучэнні з рухамі рукамі (рукі ў бакі, уверх, наперад, направа, налева, кругі рукамі, кругі перадплеччамі, кругі плячыма, згінанні і разгінанні рук).

Падскокі нагу ўперад, убок, назад. Падскокі ногі паасобку – ногі разам. Падскокі на месцы на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук; папераменна на левай, правай і на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук. Спалучэнне падскокаў ногі паасобку – ногі разам з розным становішчам рук.

Пачарговае шматразовае падыманне каленяў. Пачарговае падыманне каленяў з падскокам.

Выпады ўперад, убок, з падскокамі.

Махі нагамі ўперад, у бакі, уперад і ў бакі з падскокамі.

Паўшпагат на правую нагу, на левую нагу. Хвалі з зыходнага становішча «стоячы», «сідзячы на пятках на падлозе».

Павароты на 180° і 360° стоячы на адной назе, другая прыціснута да галенастопу. Раўнавага: стоячы на насках, рукі ўверх; стоячы на адной назе, другую нагу ўбок, рукі ўверх або ў бакі. Трыманне раўнавагі пасля прыжмлення, скачкоў або падскокаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы:

знізіць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату:

Падскокі:

абмежаваць колькасць выкананых падскокаў.

Махі:

абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі.

БАСКЕТБОЛ

Тэарэтычныя звесткі

Баскетбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку баскетбаліста. Трэнераваны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у нападзенні і абароне. Правілы спаборніцтваў па баскетболе. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках баскетболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя баскетбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Высокая, сярэдняя і нізкая стойка баскетбаліста. Скачкі штуршком адной і дзвюма нагамі. Спыненне крокам і скачком. Павароты на месцы, развароты.

Перадачы мяча дзвюма рукамі ад грудзей, дзвюма рукамі зверху, адной рукой ад пляча, стоячы на месцы і ў руху.

Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей, дзвюма рукамі пры паралельным і сустрэчным руху, у скачку. Лоўля мяча ў спалучэнні са спыненнем і паваротамі.

Спалучэнне прыёмаў «лоўля-перадача-паварот».

Вядзенне мяча са змяненнем вышыні адскоку і напрамку, з абвядзеннем перашкод, па крузе; са спыненнем, паваротамі, перадача мі па сігнале.

Кідкі мяча па кальцы дзвюма рукамі ад грудзей, адной рукой ад пляча, з адскокам і без адскоку ад шчыта, пад вуглом да шчыта ў руху, штрафныя кідкі.

Спалучэнне прыёмаў «перадача-лоўля-вядзенне-кідок».

Захоп мяча-вырыванне. Вырыванне і выбіванне мяча ў гульца, які спыніўся пасля вядзення. Накрыванне мяча. Перахопліванне мяча ў становішчы стоячы збоку, з-за спіны пры перадачы, выкананай папярком пляцоўкі. Перахопліванне перадачы, выкананай уздоўж пляцоўкі.

Тактычныя дзеянні гульца без мяча: выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру, убок ад партнёра з мячом.

Вызначэнне гульнявой сітуацыі, мэтазгоднай для прымянення вядзення, перадачы, кідка па калыцы. Выбар спосабу вядзення мяча і кідка па калыцы.

Прымяненне спалучэнняў вывучаных прыёмаў у гульнявых сітуацыях.

ВАЛЕЙБОЛ

Тэарэтычныя звесткі

Валейбол – алімпійскі від спорту, яго разнавіднасці: валейбол, валейбол пляжны. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку валейбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у абароне і нападзенні. Расстаноўка гульцоў, гульня «лібера». Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па валейболе.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках валейболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя валейбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад, з высокваннем і прыжмленнем на абедзве нагі. Скачок уверх штуршком адной і дзвюма нагамі.

Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з пераменай месц, праз сетку ў становішчы стоячы на месцы.

Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы. Прыём мяча, які адскачыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела.

Атакуючы ўдар у скачку штуршком дзвюма нагамі з другой, трэцяй і чацвёртай зон.

Ніжняя прамая і ніжняя бакавыя падачы з пападаннем у першую, пятую і шостую зоны.

Тактыка нападения: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы, выбар напрамку перадачы; узаемадзеянні гульцоў першай і другой ліній паміж сабой для заканчэння атакі.

Тактыка абароны: узаемастрахоўка свабодных зон. Выкарыстанне ў гульні «лібера».

Выкарыстанне вывучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

ГАНДБОЛ

Тэарэтычныя звесткі

Гандбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку гандбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у нападзенні і абароне. Тактыка-тэхнічныя дзеянні варацара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па гандболе.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках гандболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя гандбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне скрыжаваным, прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Спыненне адной і дзвюма нагамі. Бег з паскарэннем на кароткіх

адрэзках, бег з высоккваннем і прызямленнем на адну і абедзве нагі. Скачок убок штуршком адной нагой. Падзенне на рукі, на сцягну і тулава з месца і з разгону.

Лоўля мяча дзвюма рукамі збоку (без павароту тулава), стоячы на месцы, у руху, у скачку. Лоўля мяча адной рукой з захопам і без захопу. Лоўля мяча на вялікай хуткасці перамяшчэння, у скачку пры непасрэднай блізкасці абаронцы.

Перадачы мяча адной рукой (хлёстам, штуршком, кісцевая) на блізкую адлегласць у розных напрамках з месца, з ра збегу ў адзін, два і тры крокі, у скачку, пасля спынення, пасля лоўлі мяча з паўадскоку, пасля лоўлі ў непасрэднай блізкасці абаронцы. Перадача мяча адной і дзвюма рукамі ў адзін дотык. Дальняя перадача адной рукой хлёстам партнёру ў руху.

Вядзенне мяча: аднаўдарнае без зрокавага кантролю, шматударнае на высокай хуткасці перамяшчэння з пераследам. Вядзенне на вялікай хуткасці з рэзкім спыненнем і змяненнем напрамку руху, з паваротам кругом.

Кідкі мяча па варотах адной рукой хлёстам зверху і збоку, з нахілам тулава ўлева і ўправа, у апорным становішчы, у скачку, з рознымі спосабамі бегу, з рознай траекторыяй (гарызантальнай, сыходзячай, уыходзячай, навеснай) палёту мяча, з далёкай і блізкай адлегласці.

Тактыка напаўнення: індывідуальныя дзеянні, кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку кідка; узаемадзеянне гульцоў другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі, узаемадзеянне з лінейным гульцом, з крайнім гульцом, узаемадзеянне крайняга гульца з лінейным. Камандныя дзеянні: пазіцыйнае напаўненне па сістэме расстаноўкі 4 : 2, напаўненне 6 : 0 з выходам.

Тактыка абароны: зонная абарона па сістэме расстаноўкі 3 : 3, абарона ў меншасці 5 : 6 і 4 : 6.

Тактыка гульні варатара: выбар пазіцыі ў варотах і ў зоне варатара, стойкі варатара, узаемадзеянне варатара з абаронцамі і нападальнікамі.

Выкарыстанне вывучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ГІМНАСТЫКА АТЛЕТЫЧНАЯ

Правілы бяспечных паводзін у трэнажорнай зале, пры выкананні практыкаванняў з абцяжараннямі і на трэнажорах.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы: хадзьба з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы; хадзьба па гімнастычнай лаўцы з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі, з паваротамі, прысяданнямі на двух і адной назе.

Практыкаванні для фарміравання рэльефу розных груп мышцаў:

для мышцаў галёнкi: пад'ёмы на наскі без уцяжарванняў, з гантэлямі ў руках, з грыфам ад штангі на плячах;

для мышцаў спіны: нахілы наперад са штангай за галавой; у становішчы лежачы цяга штангі да грудзей; цяга Т-падобнай штангі да грудзей у нахіле; падцягванне на перакладзіне ў вісе звычайным, сярэднім і шырокім хопам;

для мышцаў грудзей: згiнанне і разгiнанне рук ва ўпоры лежачы (далоні на шырыні плячэй, шырэі плячэй); жым штангі вузкім хопам; развядзенне і звядзенне рук з гантэлямі

ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы; жым гантэлей і штангі ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы;

для мышцаў плечавога пояса: жым гантэлей і штангі стоячы і седзячы; цяга блочнай прылады дзвюма рукамі стоячы, седзячы і ў нахіле; развядзенне рук з гантэлямі седзячы на нахіленай лаўцы; пад'ём гантэлі па чарзе правай і левай рукой у становішчы седзячы на нахіленай лаўцы;

для мышцаў рук: згінанне і разгінанне рук з гантэлямі седзячы на лаўцы пад вуглом 45°; хопам зверху разгінанне рук са штангай з-за галавы ў становішчы стоячы, лежачы на нахіленай лаўцы;

для мышцаў брушнога прэса: у вісе падцягванне каленяў да грудзей; стоячы нахілы тулава ў бакі; кругавыя рухі тулавам з гантэлямі за галавой;

для мышцаў сцягна: частковыя прысяданні (практыкаванне выконваецца на чвэрць, палову або тры чвэрці амплітуды) са змяненнем тэмпу і колькасці паўтараў.

Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцяў вучняў: кросавы бег ад 10 да 30 хвілін з частатой пульсу 120–140 уд./хв; гульні ў футбол, баскетбол, гандбол; агульнаразвіццёвыя практыкаванні з уцяжарваннем ўласнага цела, з рознымі эспандарамі; практыкаванні на гімнастычнай перакладзіне, брусах, трэнажорах; комплексы практыкаванняў кругавой трэніроўкі, якія ўключаюць да 8–12 станцый.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:

у гульні ў футбол, баскетбол, гандбол абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю;

абмежаваць інтэнсіўнасць практыкаванняў кругавой трэніроўкі.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату.

Практыкаванні для фарміравання розных груп мышцаў:

абмежаваць вагу абцяжарвання;

абмежаваць падцягванне на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры.

КАНЬКАБЕЖНЫ СПОРТ

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспекі заняткаў на ўроках па канькабежным спорце. Падрыхтоўка канькоў і адзення да заняткаў на лёдзе. Правілы папярэджання траўм і абмаражэнняў.

Практычныя матэрыялы

Спосабы перамяшчэння: хадзьба ў каньках па снезе; стаянне на каньках на лёдзе; адштурхоўванне па чарзе правай і левай нагой; слізганне на двух каньках па краі льдовай пляцоўкі; слізганне на адным каньку з прыстаўленнем другога канька, на двух каньках «змейкай»; адштурхоўванне і слізганне на двух каньках па прамой, на павароце ўправа і ўлева. Павароты на двух каньках дугой і прыстаўным крокам. Тармажэнне «паўплугам» і «плугам». Старт. Бег па прамой, паварот. Бег з махавымі рухамі дзвюх рук. Фінішаванне. Бег на каньках 100–200–300–500 м без уліку часу. Рухавыя гульні на лёдзе.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на каньках:

абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

выключыць бег на каньках з высокай інтэнсіўнасцю.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТЫКА

Тэарэтычныя звесткі

Разнавіднасці і дыстанцыі бегу. Разнавіднасці і спосабы скачкоў. Разнавіднасці кіданняў і штурханняў. Лёгкаатлетычныя мнагабор'і. Лёгкая атлетыка ў Дзяржаўным фізкультурна-аздараўленчым комплексе Рэспублікі Беларусь.

Практычны матэрыял

Бег. Са змяненнем хуткасці, са зменай напрамку, з павелічэннем і памяншэннем даўжыні кроку, з выскокваннямі ўверх штуршком правай і левай нагой. Эстафетны бег з адрэзкамі 30, 60, 100 м. Чаўночны бег 3 x 10 м, 4 x 9 м, 10 x 5 м. Бег з раўнамернай і зменнай хуткасцю, кросавы бег.

Скачкі. З месца штуршком дзвюма нагамі. Мнагаскокі на дзвюх нагах. Выскокванне ўверх з даставаннем рукой прадмета. У даўжыню з разбегу на далёкасць. У вышыню з разбегу вивучаным спосабам.

Кіданне. Тэніснага мяча на далёкасць з месца, з чатырох-шасці крокаў і з поўнага разбегу на далёкасць, у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 10–25 м, на далёкасць адскоку ад сцяны.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, эстафетны бег.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў, мнагаскокаў, выскокванняў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Умовы захоўвання і асаблівасці падрыхтоўкі лыжнага інвентару, адзення і абутку да заняткаў. Спосабы папярэджання абмаражэнняў п пры перамяшчэнні на лыжах. Аказанне першай дапамогі пры траўмах, абмаражэннях. Уплыў заняткаў лыжнымі гонкамі на ўмацаванне здароўя. Гісторыя развіцця лыжнага спорту ў Рэспубліцы Беларусь.

Практычны матэрыял

Класічны стыль. Папераменны двухкрокавы, адначасовы бяскрокавы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Свабодны стыль. Каньковы ход без адштурхвання палкамі, адначасовы паўканьковы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы каньковыя хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Павароты пераступаннем на месцы і ў руху. Павароты махам правай (левай) кругам, павароты махам правай (левай) праз лыжу назад кругам.

Спускі ў асноўнай, высокай і нізкай стойках.

Пад'ёмы ступаючым крокам, слізготным крокам, «лесвічкай», «паўелачкай», «елачкай».

Тармажэнне упорам, «пругам».

Пераадоленне перашкод на лыжах спосабамі пераступання, пералажання. Пераадоленне бугроў (30–50 см вышынёй) і ўпадзін пры перамяшчэнні ў асноўнай стойцы.

Праходжанне дыстанцый з выкарыстаннем вивучаных спосабаў перамяшчэння. Праходжанне дыстанцый з пераадоленнем спускаў і пад'ёмаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

ПЛАВАННЕ

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін вучняў у басейне. Падрыхтоўка купальных прыналежнасцей да заняткаў плаваннем. Правілы асабістай і грамадскай гігіены пры наведванні басейна. Правілы бяспечнага купання ў адкрытых вадаёмах.

Спосабы спартыўнага плавання. Уплыў заняткаў плаваннем на здароўе вучняў. Загартоўваючы эфект плавання. Самакантроль падчас заняткаў плаваннем.

Лепшыя плыўцы свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычныя матэрыялы

Практыкаванні на сушы. Актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ступні, плечавых, тазабедраных і галёнкаступнёвых суставаў. Практыкаванні для развіцця сілавой трываласці мышцаў рук, ног, брушнага прэса, спіны. Імітацыйныя практыкаванні для развіцця каардынацыі рухаў рук і ног пры плаванні абраным стылем. Спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту.

Практыкаванні ў вадзе. Практыкаванні для фарміравання тэхнікі рухаў рук, ног і дыхання пры плаванні абраным стылем. Плаванне ў поўнай каардынацыі абраным стылем. Практыкаванні для адпрацоўкі тэхнікі паваротаў пры плаванні абраным стылем. Практыкаванні для адпрацоўкі тэхнікі старту. Праплыванне да 100 м любым спартыўным спосабам.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «кроль на грудзях»: імітацыя грабка рукамі на сушы; плаванне з дошкай на нагах, плаванне на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверсе, праплыванне адрэзкаў 5–6 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, толькі правай рукой, папераменна дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног плавальныя дошкі, надзіманыя кругі і да т.п.; тое ж, але з актыўнымі рухамі нагамі і поўным цыклам дыхання; плаванне спосабам «кроль на грудзях» у поўнай каардынацыі дыхання з рухамі рук і ног. Плаванне 25 м без уліку часу.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «кроль на спіне»: імітацыя грабка рукамі на сушы; з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе, праплыванне адрэзкаў 5–6 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, толькі правай рукой, папераменна дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да т.п.; тое ж, але з актыўнымі рухамі нагамі і поўным цыклам дыхання; плаванне спосабам «кроль на спіне» ў поўнай каардынацыі дыхання з работай рук і ног. Плаванне 25 м без уліку часу.

Скачкі ў вадзе. Скачкі ў вадзе з борціка нагамі ўніз. Спад галавой уніз з зыходных становішчаў седзячы на борціку і седзячы на тумбачцы. Стартавы скачок у вадзе з тумбачкі.

Развіццё хуткасных, хуткасна-сілавых, сілавых, каардынацыйных здольнасцяў, гібкасці, трываласці з акцэнтам на развіццё аэробнай трываласці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Плаванне:

абмежаваць праплыванне з высокай інтэнсіўнасцю адрэзкаў і дыстанцый.

ТЭНІС НАСТОЛЬНЫ

Тэарэтычныя звесткі

Тэніс настольны – алімпійскі від спорту. Тэніс настольны ў адзінай спартыўнай класіфікацыі Рэспублікі Беларусь. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку тэнісіста. Харчаванне спартсмена пры занятках тэнісам. Відазмяненне тэхнікі гульні ў настольны тэніс. Удасканаленне абсталявання і інвентару. Правілы гульні. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. лепшыя спартсмены свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычныя матэрыялы

Бег: 10, 30, 60 м, бег з паскарэннем; чаўночны бег 4 x 9 м, 6 x 20 м, 10 x 5 м; чаўночны бег з вар'іраваннем звычайнага бегу з бегам спінай уперад; бег з максімальнай хуткасцю 5 x 30 м, 10 x 30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 хв.

Скачкі трайныя і пяцярныя з месца штуршком дзвюма нагамі. Выскокванне ўверх з нізкага прыседу. Прысяданні па чарзе на правай і левай назе. Скачкі на адной назе з паваротамі на 180° у правы і левы бок. Паскарэнні пасля скачкоў з паваротамі на 180° і 360°. Скачкі з боку ў бок з пружыністымі прысяданнямі. Пераскокванне праз гімнастычную лаўку правым і левым бокам. Выскокванне ўверх з высокім падыманнем сцёгнаў («кенгуру»).

Выкруты рук назад з гімнастычнай палкай з паступовым памяншэннем шырыні захопу.

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку, аб сценку з паваротам на 360° (з прысяданнем, з перакладваннем ракеткі ў другую руку) у момант адскоку мяча.

Імітацыя удараў: з ракеткай і без ракеткі з абцяжаральнікам у руцэ; адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннем управа і ўлева, наперад і назад; падачы мяча з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай; удараў у розным тэмпе перад люстэркам; удараў у зададзеным тэмпе з вар'іраваннем ад павольнага да максімальна хуткага ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

Кідкі мяча ў сценку і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Кіданне тэніснага мяча на далёкасць і ў цэль адной кісцю, кісцю і перадплеччам, усёй рукой і корпусам.

Гульня дзвюма ракеткамі, «негульнявой» рукой. Гульня двума мячамі. Гульня аднаго супраць двух чалавек.

Падача з элементамі вивучаемага ўдару. Удар на сталё па дыяганалі. Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па мячы са зменным прыходным кручэннем.

Змяненне тэмпу гульні. Спаборніцтва ў працяглым утрыманні мяча ў гульні. Гульня «трохвугольнікам» з аднаго пункта ў два пункты процілеглага боку. Гульня вивучаемым ударам з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, з палавіны стала, з дзвюх трацей стала.

Гульня вивучаемым ударам па кароткіх і доўгіх прыходзячых мячах. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на сталё зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-коратка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на сталё зоны.

Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на сталё зоны.

Спалучэнне наката справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева.

Падрэзка злева. Падача зрэзкай злева. Спалучэнне зрэзкі і наката. Зрэзка справа. Падача зрэзкай управа ў пазначаныя на сталі зоны.

Спалучэнне зрэзкі справа і зрэзкі злева, зрэзкі і наката.

Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Тактыка гульні ў сучасны настольны тэніс (на прыкладзе дэманстрацыі запісу гульні з паказам і разборам асноўных варыянтаў тактычных дзеянняў).

Прымяненне вывучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з максімальнай хуткасцю 5 x 30 м, 10 x 30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 мін.

Скачкі:

выключыць скачковыя практыкаванні, выскокванні і пераскокванні.

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ФУТБОЛ

Тэарэтычныя звесткі

Футбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці футбола: футбол, міні-футбол, футбол у залах, пляжны футбол. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку футбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у нападзенні, паўабароне, абароне. Тэхніка-тактычныя дзеянні вратара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па футболе.

Самакантроль на занятках футболом. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя футбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Агульнападрыхтоўчыя, спецыяльнападрыхтоўчыя практыкаванні і эстафеты з футбольным мячом. Рухавыя гульні і эстафеты з вядзеннем мяча, з абводкай стоек, з прыёмам і спыненнем мяча, ўдарамі па варотах, у «лабірынт» (з мячом і без мяча), на збліжэнне з сапернікам, з двума і трыма нападальнікамі на пляцоўцы для міні-футбола, з абаронай варот (для падрыхтоўкі вратара), шматпланавыя гульні для развіцця каардынацыйных, хуткасных здольнасцяў. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах.

Разнастайныя спосабы вядзення мяча, перадачы, удары і прыёмы мяча нагой і галавой, жангліраванне мячом, гульні і эстафеты на развіццё спрытнасці, гульнявой трываласці, дакладнасці ўдараў па варотах і перадач мяча, фарміраванне навыкаў тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні, спрошчаныя гульні 3 на 3, на 4, 5 на 5 гульцоў, гульні для каманд з 7 чалавек, тэсты на гульнявыя здольнасці, гульні ў футбол камандай з 8 чалавек з улікам падзелу поля на ўчасткі.

Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: «вядзенне-перадача», «прыём-перадача», «прыём-вядзенне-перадача».

Удары па мячы на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне-адбор мяча, абвядзенне-адбор-удар па варотах, перахопліванне мяча, гульня галавой, камбінацыі ў тройках з

мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух нападальнікаў супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападальніка, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да т.п.

Практыкаванні з мячом і без мяча, накіраваныя на развіццё каардынацыйных здольнасцяў, хуткасці, спрытнасці, дакладнасці рухаў. Гульні з бегам, скачкамі, перадачамі мяча.

Практыкаванні пераменнай інтэнсіўнасці для развіцця гульнявой трываласці (бег з вядзеннем мяча на дыст анцыі да 1 км з паскарэннямі, рыўкамі, скачкамі), хуткасна-сілавых якасцяў, сілы.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ПРЫКЛАДНЫЯ ДАМАШНІЯ ЗАДАННІ

Комплекс практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 8–10 практыкаванняў. Падыманне тулава з зыходнага становішча ляжачы на спіне, рукі за галавой. Падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча ляжачы на спіне з дакрананнем наскамі ног падлогі за галавой. З зыходнага становішча стоячы ўпор прысеўшы, упор ляжачы, упор прысеўшы, устаць у зыходнае становішча. Раўнавага на адной назе (стойка «Фламінга»). Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры ляжачы.

Падыманне і апусканне, адвядзенне і звядзенне рук з гантэлямі 1–2 кг. Прысяданні з гантэлямі ў руках. Прысяданні з выскокваннем уверх. Скачкі праз кароткую скакалку.

Раўнамерны бег 1–2 км (дзяўчынкі) і 2–3 км (хлопчыкі). Паўторны бег з высокім падыманнем сцягна і максімальнай частатой рухаў.

Язда на веласіпедзе 5–10 км. Хадзьба на лыжах 3–5 км.

Падрыхтоўка і ўдзел у школьных фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах і святах.

ГЛАВА 3

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ, ЯКІЯ ЗАКАНЧВАЮЦЬ VI КЛАС УСТАНОВЫ АГУЛЬнай СЯРЭДНЯй АДУКАЦЫі

Патрабаванні да вучняў, якія заканчваюць VI клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, грунтуюцца на асобасным і прадметным кампетэнтнасных падыходах і з'яўляюцца крытэрыямі засваення вучэбнага матэрыялу вучэбнай праграмы.

Вучні павінны ведаць і разумець:

змест здаровага ладу жыцця;

адмоўнае ўздзеянне шкодных звычак на развіццё арганізма;

станоўчае ўздзеянне рухальнай актыўнасці на арганізм чалавека;

прыкладныя нормы рухальнай актыўнасці, неабходныя для аптымальнага развіцця арганізма, умацавання здароўя, падтрымкі разумовай і фізічнай працаздольнасці ў сваім узросце;

крытэрыі фізічнага развіцця і ўзроўні фізічнай падрыхтаванасці;

правілы самакантролю падчас вучэбных і самастойных заняткаў;

тэрмін «Алімпійскія гульні старажытнасці»;

ролю і месца Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплексу Рэспублікі Беларусь у сістэме фізічнага выхавання вучняў;

асноўныя каштоўнасці алімпізму, абвешчаныя ў Алімпійскай хартыі, іх уплыў на фарміраванне ўяўленняў пра гарманічна развітую асобу;

значэнне алімпійскіх ідэалаў для фізічнага і духоўнага самаўдасканалення.
 Вучні павінны ведаць і выконваць:
 правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнымі
 практыкаваннямі;
 правілы асабістай і грамадскай гігіены падчас заняткаў фізічнай культурай;
 гігіенічныя патрабаванні да адзення, абутку, спартыўнага абсталявання і інвентару;
 крытэрыі ацэнкі велічыні фізічнай нагрузкі;
 індывідуальны рухальны рэжым вучэбнага і выхаднога дня;
 правілы вывучаных спартыўных і рухомых гульняў.
 Вучні павінны ведаць і ўмець правільна выконваць:
 комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;
 тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню развіцця рухальных якасцяў;
 практыкаванні для захавання правільнай паставы.
 Вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці
 і паўсядзённым жыцці:
 для захавання здаровага ладу жыцця;
 аказання першай дапамогі пры розных траўмах;
 заняткаў плаваннем (праплываць не менш за 25 м любым спартыўным спосабам
 плавання);
 удзелу ў вывучаных спартыўных і рухомых гульнях;
 лыжных прагулак з выкарыстаннем вывучаных лыжных хадоў;
 веласіпедных прагулак;
 выканання агульнаразвіццёвых гімнастычных практыкаванняў з прадметамі і без
 прадметаў;
 для дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэставых і кантрольных
 практыкаваннях.

Дадатак 1
 да вучэбнай праграмы
 па вучэбным прадмеце
 «Фізічная культура і здароўе»
 для VI класа ўстаноў агульнай
 сярэдняй адукацыі з беларускай
 мовай навучання і выхавання

МЕТОДЫКА ПРАВЯДЗЕННЯ ПРОБЫ З 20 ПРЫСЯДАННЯМІ ДЛЯ ВЫЗНАЧЭННЯ ФУНКЦЫЯНАЛЬНАГА СТАНУ АРГАНІЗМА І ДАЗІРАВАННЯ ПАРАМЕТРАЎ ФІЗІЧНАЙ НАГРУЗКІ

Методыка: адпачынак 5 мін. Падлік частаты сардэчных скарачэнняў (ЧСС) за 10 с (пералік за 1 мін). Дзецца дазіраваная нагрузка ў выглядзе 20 прысяданняў за 30 с. Пасля нарузкі падлічваецца ЧСС за першыя 10 с з кожнай мінуцы аднаўлення (пералік за 1 мін).

Для дазіравання параметраў фізічнай нарузкі ажыццяўляецца дзяленне вучняў на падгрупы ў залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення.

Дазіраванне параметраў фізічнай нарузкі

Падгрупы вучняў у залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення	Аб'ём фізічнай нарузкі	Інтэнсіўнасць фізічнай нарузкі
Прырост ЧСС ≤ 50 % і час аднаўлення ≤ 3 мін	Як у асноўнай групе	Як у асноўнай групе
Прырост ЧСС ад 50 да 75 %	Як у асноўнай групе	Зніжана на 20 %
Прырост ЧСС > 75 % і час аднаўлення ЧСС > 5 мін	Зніжаны на 20 %	Зніжана на 30 %

Дадатак 2
да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для VI класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

Умовы выканання тэставых практыкаванняў для ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцяў вучняў

Бег 1000, 1500 метраў выконваецца на беговой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Старт – групавы. Вучням, якія парушылі правілы спаборніцтваў па бегу, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання кантрольных практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 с.

6-хвілінны бег выконваецца на беговой дарожцы стадыёна, якая папярэдне размячаецца кожныя 10 ці 20 метраў. Рэкамендуецца праводзіць забегі асобна сярод хлопчыкаў і дзяўчынак. Група хлопчыкаў (дзяўчынак) стартуе адначасова. Падчас бегу настаўнік лічыць колькасць кругоў, якія пераадолелі вучні. Па заканчэнні 6 хвілін настаўнік падае гукавы сігнал (напрыклад, свісток), пасля якога вучні пераходзяць на крок, запамніўшы месца, дзе іх застаў сігнал. Затым настаўнік кожнаму вучню індывідуальна вылічвае даўжыню пераадоленай дыстанцыі з улікам колькасці поўных кругоў і той часткі беговой дарожкі, дзе ён перайшоў на крок.

Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 10 м.

Хадзьба 1500, 2000 метраў выконваецца на беговой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэставае практыкаванне асобна сярод хлопчыкаў і дзяўчынак. Пры невялікай напэўняльнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група хлопчыкаў (дзяўчынак) стартуе адначасова. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадзьбой, спыняцца для адпачынку або «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама тым, якія не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Падцягванне на перакладзіне выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча віс хватам зверху. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца згінанні тулава і ног у каленных суставах, развядзенне, скрыжаванне і іншыя рухі нагамі, рыўкі, махі і разгойдванне, перахопліванні рук. Падцягванне залічваецца, калі падбародак вучня знаходзіцца вышэй за ўзровень перакладзіны, а пры апусканні рукі поўнасцю выпрамяляюцца ў локцевых суставах.

Падыманне тулава за 1 хвіліну выконваецца на гімнастычным маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі скрыжаваны перад грудзмі, далоні на локцевых суставах, ступні ног зафіксаваны. Вугал у каленным суставе складае 90 градусаў.

Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залічваецца колькасць нахілаў тулава пры дакрананні локцевых і каленных суставаў з наступным апусканнем на спіну і дакрананнем лапаткамі да гімнастычнага мата.

Падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну выконваецца на гімнастычным маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой, прамыя ногі разам. Настаўнік ці другі вучань размяшчаецца з боку галавы тэсціруемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале настаўніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падыме прамыя ногі да вугла 90 градусаў да дакранання галёнкай да гімнастычнай палкі, загадзя замацаванай у нерухомым становішчы або ўтрымліваемай настаўнікам. Затым

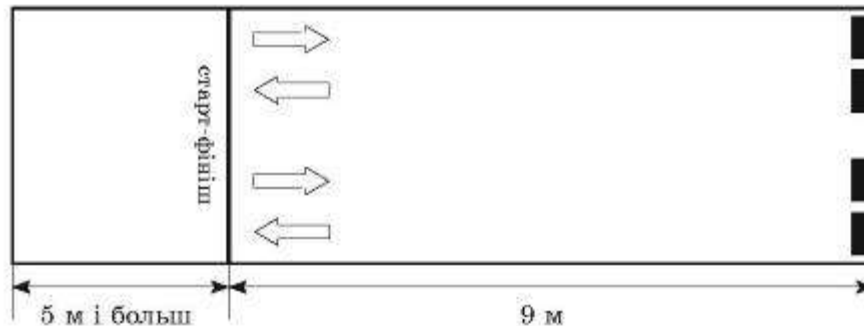
падспытны апускае ногі да дакранання пяткамі да гімнастычнага мата. Залічваецца колькасць поўных цыклаў (падыманне і апусканне) на працягу 1 хвіліны.

Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы. Вучань прымае зыходнае становішча ўпор лежачы, кісці рук на шырыне плячэй, ногі разам. Захоўваючы прамое становішча тулава і ног, вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла не менш за 90 градусаў і, выпрамяляючы рукі, вяртаецца ў зыходнае становішча. Не дапускаецца згінаць ногі і тулава, дакранацца да падлогі каленямі і грудзямі. Залічваецца колькасць згінанняў і разгінанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

Бег 30 метраў праводзіцца на прамой бегавой дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага ці нізкага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Вучню, які парушыў правілы спаборніцтваў у бегу (фальстарт), можа быць дадзена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Чаўночны бег 4 x 9 метраў выконваецца ў спартыўнай зале на палавіне валебольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу – не больш за 2 чалавекі. Кожнаму вучню даецца дзве спробы запар.

Па камандзе «Падрыхтавацца!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валебольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту ў напрамку да пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50 x 50 x 100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад аднаго.



Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, бяруць кожны па аднаму бруску (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (ці за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць за бруском, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы хуткасці, перасякаюць яе з бруском у руках.

Час выканання чаўночнага бегу кожным вучнем фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 с. Залічваецца лепшы вынік з двух спроб.

Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну выконваюцца на цвёрдым пакрыцці (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або бегавой дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкі выконваецца толькі наперад. Скачкі выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагі адначасова. Дапускаецца выкарыстоўваць любыя скакалкі прамысловай вытворчасці або самаробныя (напрыклад, з турысцкага фала). Забараняецца выкарыстоўваць на скакалцы ўстаўкі-ўцяжарвальнікі. Пры памылцы ў час скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкі. Залічваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу 30 секунд або 1 хвіліны.

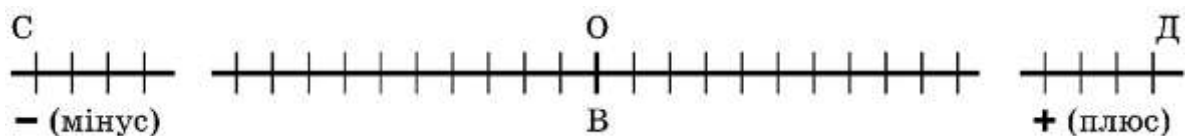
Скачок у даўжыню з месца выконваецца штуршком дзвюма нагамі на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы або на дарожцы стадыёна з прызямленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкі выконваюцца штуршком дзвюма нагамі злітна без затрымак і

спыненняў. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі выконваецца ў спартыўнай зале з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку, пяткі на кантрольнай лініі. Выкарыстоўваецца мяч вагой 1 кг. Вучань утрымлівае мяч дзвюма рукамі над галавой, затым згінае рукі ў локцевых суставах, апускае мяч за галаву і рэзкім рухам кідае яго ўперад-уверх. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе. Вучань садзіцца на падлогу з боку знака «-» (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі «ОВ» упіраюцца ва ўпоры для ног, ступні вертыкальна. Два партнёры з двух бакоў прыціскаюць яго калені да падлогі, не дазваляючы згінаць ногі ў каленных суставах.



Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, апускае рукі на падлогу, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі ўздоўж вымяральной лінейкі па лініі СД. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на тры секунды. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.

Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы. Для ацэнкі выніку выкарыстоўваецца вымяральная лінейка, прымацаваная вертыкальна да гімнастычнай лаўкі. Вучань прымае зыходнае становішча, пяткі і наскі ног разам. Наскі не выходзяць за край гімнастычнай лаўкі. Тэсціруемы кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральной лінейкі. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на тры секунды. Не дапускаецца згінанне ног у каленных суставах. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.

Дадатак 3

да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для VI класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

ВУЧЭБНЫ МАТЭРЫЯЛ ПА СПАРТЫЎНЫХ ГУЛЬНЯХ, ЯКІ РЕКАМЕНДАВАНЫ ДЛЯ Вывучэння на вучэбных занятках «Гадзіна здароўя і спорту» (35 гадзін)

БАСКЕТБОЛ

Абсталяванне, інвентар, форма баскетбаліста. Патрабаванні да пляцовак для гульні ў баскетбол, іх максімальныя і мінімальныя памеры. Памеры баскетбольнага мяча, кальца, шчыта. Прызначэнне зон пляцоўкі. Тэхнічнае абсталяванне для правядзення спаборніцтваў (гульнявыя гадзіны, табло рахунку, паказальнікі фолаў і г. д.). Патрабаванні да формы гульца.

Правілы гульні. Камплектаванне каманды. Размяшчэнне гульцоў на пляцоўцы. Перапынкі ў гульні. Замены гульцоў. Закінуты мяч і яго кошт. Парушэнні (правілы: 5 секунд, 8 секунд). Фалы (асабістыя і камандныя).

Паўтарэнне пройдзенага матэрыялу: стойка гульца; трыманне і лоўля мяча; перамяшчэння ў ахоўнай стойцы; спыненне скачком; перадача мяча дзвюма рукамі ад грудзей на месцы і ў руху; вядзенне мяча правай і левай рукой; кідок адной рукой ад пляча з месца.

Прыпынак крокам: пасля бегу, па сігнале настаўніка, на названых разметках; пасля лоўлі, вядзення мяча.

Перадача мяча адной рукой ад пляча на месцы і ў руху: у парах, у тройках, у крузе, у крузе, які рухаецца.

Вядзенне мяча на месцы: седзячы, стоячы на каленях, са змяненнем вышыні адскоку, пад выстаўленай наперад нагой і т.д.

Вядзенне мяча: са змяненнем хуткасці, напрамку, у «калідоры» са змяненнем напрамку і перакладам мяча з рукі на руку; абвядзенне стоек.

Кідок мяча адной рукой зверху ў руху (пасля дваінога кроку): кідок пасля вядзення і двух крокаў, пасля двух крокаў сходу (з правага і левага боку, па цэнтры калца).

Кідок з месца адной рукой ад пляча: у парах з адлегласці 3–4 м.

ВАЛЕЙБОЛ

Абсталяванне, інвентар, форма валебальста. Патрабаванні да пляцовак для гульні ў валебаль. Памеры валебальнага мяча, сеткі (жаночай, мужчынскай). Зоны пляцоўкі. Тэхнічнае абсталяванне для правядзення спаборніцтваў (абмежавальныя антэны, табло рахунку і г. д.) . Патрабаванні да формы гульцоў.

Правілы гульні. Камплектаванне каманды (склад каманды, запасныя гульцы, капітан каманды). Расстаноўка гульцоў на пляцоўцы. Перапынкі ў гульні, змена пляцовак. Замены гульцоў. Выйгрыш ачка. Парадак падачы. Выкананне падачы.

Папярэдняя падрыхтоўка, накіраваная на выхаванне пачуцця мяча: практыкаванні, рухавыя гульні і эстафеты з жангльваннем, кідкамі, перадачамі, лоўляй, катаннем мяча з розных зыходных палажэнняў, на месцы і ў руху.

Паўтарэнне пройдзенага матэрыялу: стойкі; перамяшчэння гульца (хада, прыстаўныя крокі, дваіны крок, скачок, бег, скачкі, прыпынкі пасля перасоўванняў); перамяшчэнні па арыенцірах, па гукавым сігнале, спалучэнне перамяшчэнняў з прыпынкамі; перамяшчэнні ў стойцы валебальста.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху на месцы: пасля розных практыкаванняў (нахілы, прыседы, хлапкі), з ударам аб сцяну, у пары, над сабой.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху пасля перасоўванняў: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі, у пары, у пары з адскокам ад падлогі, над сабой (з адскокам ад падлогі і без); групавыя практыкаванні: з пераменай месцаў.

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу на месцы: пасля розных практыкаванняў (нахілы, прыседы, хлапкі), з ударам аб сцяну, у пары, над сабой.

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу пасля перасоўванняў: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі, у пары, у пары з адскокам ад падлогі, над сабой (з адскокам ад падлогі і без); групавыя практыкаванні: з пераменай месцаў.

Падача верхняя прамая: у сцяну, у пары, праз сетку ў 5–6 м етрах ад яе, паступова павялічваючы адлегласць, праз сетку ў 8 метрах ад яе, з месца падачы.

Падача ніжняя прамая: спаборніцтвы на выкананне ўстаноўленай выкладчыкам колькасці падач, падачы ў блізкую частку пляцоўкі, падачы ў далёкую частку пляцоўкі, падачы ў левую частку пляцоўкі, падачы ў правую частку пляцоўкі, падачы на дакладнасць у зону, спаборніцтвы на дакладнасць траплення ў вызначаны квадрат.

Прыём мяча з падачы: у парах на бакавых лініях, прыём падачы, пары размешчаны праз сетку ў трох метрах ад яе, у шасці метрах ад яе.

Падача ва ўстаноўлены квадрат, у пэўную зону пляцоўкі: падачы на дакладнасць у зону, спаборніцтвы на дакладнасць траплення ў вызначаны квадрат.

Выбар месца пры прыёме падачы: выхад пад мяч у залежнасці ад кірунку палёту мяча.

Выбар спосабу прыёму падачы: у залежнасці ад траекторыі і хуткасці палёту мяча прыём падачы выконваць двума рукамі зверху, альбо двума рукамі знізу.

Пры правядзенні навучальных гульняў ужываць вывучаныя тэхніка-тактычныя дзеянні.

ГАНДБОЛ

Гісторыя развіцця гандбола ў Беларусі. Першыя беларускія майстры спорту СССР па гандболе. Беларускія гандбалісты – чэмпіёны свету і Алімпійскіх гульняў.

Правілы гульні ў гандбол. Гульнявое поле, мячы (памеры, стандарты), гульнявая форма. Склад і размяшчэнне каманды. Гульнявое поле, перапынкі і затрымкі. Змена бакоў гульнявога поля. Замена гульцоў падчас гульні, выключная замена пры траўмах. Выйгрыш матчу. Няўка і няпоўная каманда. Структура гульні: жараб'ёўка, расстаноўка гульцоў на пляцоўцы, размінка.

Вядзенне мяча адной рукой у высокім тэмпе і з паскарэннямі па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком; вядзенне мяча папераменна правай і левай рукой у высокім тэмпе і з паскарэннямі па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком; перадача мяча правай і левай рукой на сярэднюю і далёкую дыстанцыі; жангліраванне двума мячамі адной рукой, папераменна правай і левай рукой; прыпынак мяча, які коціцца, правай і левай рукой з наступнай перадачай; прыпынак рукой мяча, які ляціць, з наступным кідком; лоўля мяча двума рукамі; кідкі па нерухомым мячы правай рукой, левай рукой пападаннем у вароты з сярэдняй і далёкай дыстанцыі; увядзенне мяча ў гульню перадачай адной рукой з-за бакавой лініі.

ФУТБОЛ

Гісторыя развіцця футбола. Стварэнне рэспубліканскіх федэрацый футбола. Пашырэнне членства Міжнароднай федэрацыі футбольных асацыяцый (ФІФА). Арганізацыя ўнутраных чэмпіянатаў краін. Правядзенне міжнародных матчаў і турніраў. Правядзенне чэмпіянатаў кантынентаў. Уключэнне футбола ў праграму Алімпійскіх гульняў. Будаўніцтва футбольных стадыёнаў. Футбол – народная гульня. Футбол у вучэбнай праграме. Удасканаленне правілаў гульні ў футбол.

Правілы бяспекі ў час заняткаў юных футбалістаў. Падрыхтоўка абсталявання і інвентара да факультатыўных заняткаў. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры ўдарах, ранках і іншых найбольш тыповых траўмах футбалістаў.

Правілы гульні. Гульнявое поле, мячы, гульнявая форма. Склад і размяшчэнне каманды. Кіраўнік каманды, капітан, трэнер, памочнік трэнера. Гульнявы час, перапынкі і затрымкі. Змена бакоў гульнявога поля. Замена гульцоў падчас гульні, выключная замена пры траўмах. Выйгрыш матчу. Няўка і няпоўная каманда. Структура гульні: жараб'ёўка, расстаноўка гульцоў у полі, размінка.

Гульнявыя дзеянні: мяч у гульні, і мяч па-за гульнёй, памылкі пры гульні з мячом, штрафны і вольны ўдар, дазвол на ўвядзенне мяча ў гульню. Перасячэнне мячом бакавой і перадыняй ліній гульнявога поля. Становішча «па-за гульнёй».

Паводзіны гульцоў: спартыўныя паводзіны, сумленняя гульня, парушэнні правілаў гульні і санкцыі, жоўтая і чырвоная судзейскія карткі.

Вядзенне мяча адной нагой у высокім тэмпе і з паскарэннямі па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком.

Вядзенне мяча папераменна правай і левай нагой у высокім тэмпе і з паскарэннямі па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком.

Перадачы мяча правай і левай нагой на сярэднюю і далёкую дыстанцыі.

Жангліраванне мячом адной нагой, папераменна правай і левай нагамі, па чарзе нагой і галавой.

Прыпынак мяча, які коціцца, правай і левай нагой з наступнай перадачай.

Прыпынак нагой мяча, які ляціць, з наступным ударам. Прыпынак грудзмі мяча, які ляціць.

Удары па нерухомым мячы сярэдняй пад'ёму, унутраным бокам ступні, наском з пападаннем у вароты з сярэдняй і далёкай дыстанцыі.

Гульня варатара: лоўля і адбіванне мяча рукамі стоячы на месцы і ў руху, лоўля мяча рукамі ў падзенні, увядзенне мяча ў гульню кідком адной рукой, ударам нагой па нерухомым мячы і пасля накідвання.

Эстафеты з вядзеннем і перадачамі мяча ў максімальна хуткім тэмпе.

Конкурсы: з ударамі па варотах «Хто дакладней»; з ударамі па нерухомым мячы і пасля накідвання «Хто далей».

Гульні ў «Лабірынт».

Увядзенне мяча ў гульню кідком дзвюма рукамі з-за бакавой лініі. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:
абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:
выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VII 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:

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 VII 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, заканчивающим обучение в VII 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: $ЧСС_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мин} - \text{возраст}$.

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

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

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

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

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

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

Используют следующие виды контроля: оперативный, текущий и этапный.

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

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

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

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

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

Ограничения по объему и интенсивности выполняемой физической нагрузки учащимися подготовительной 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	48
Основы физкультурных знаний	2
Обеспечение безопасности занятий	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	40
Легкая атлетика	10
Легкая атлетика – кроссовая подготовка	0 (8)
Гимнастика, акробатика	12
Лыжные гонки	8
Спортивные игры	10
Тестирование	6
Домашние задания	+
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	22
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

Обеспечение безопасности занятий. Правила безопасного поведения учащихся на учебных занятиях. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивных залах и на открытых площадках. Правила оказания первой помощи пострадавшему.

Гигиенические знания. Закаливание воздушными и водными процедурами в различные периоды года. Личная гигиена учащегося на физкультурных и спортивных занятиях.

Правила самостоятельных занятий. Понятие и задачи физической подготовки. Понятие учебного задания.

Самоконтроль. Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Самооценка уровня физической подготовленности.

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

Олимпизм и олимпийское движение. Дебют белорусских олимпийцев в Хельсинки (1952). Белорусские спортсмены на Олимпийских играх с 1956 г. по настоящее время.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь – основа системы физического воспитания подрастающего поколения.

ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практический материал

Ходьба. С перекатом с пятки на носок; высоко поднимая бедро; скандинавская ходьба.

Бег. Высокий старт с опорой одной рукой, низкий старт, стартовый разбег; бег с низкого старта с максимальной скоростью; семенящий бег; бег укороченным шагом с максимальной частотой движений; бег с максимальной скоростью 30, 60 м*; бег с переменной скоростью: 20 м медленно, 20 м быстро, 20 м с максимальной скоростью; бег на месте с высоким подниманием бедра, поочередно сгибая назад правую и левую ногу; челночный бег 4 х 9 м; эстафетный бег. Эстафеты: встречная и по кругу; «эстафета-сороконожка».

Прыжки с места. Тройной, пятерной, вверх толчком двумя ногами, с подтягиванием коленей (без продвижения и с продвижением вперед), с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки через короткую скакалку.

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

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

* Данные упражнения обязательны для изучения и оценки техники выполнения.

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, 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, эстафетный бег.

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 уроках кроссовой подготовки. Предупреждение травматизма при беге по пересеченной местности.

Практический материал

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

Гимнастика, акробатика

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Подготовка учащихся к занятиям гимнастикой и акробатикой. Правила смены мест занятий, обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Подготовка и уборка мест занятий.

Практический материал

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

Общеразвивающие упражнения³. Без предметов, со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами, в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке.

Ходьба. С различным положением рук, на носках приставными шагами вперед, спиной вперед, в приседе («гусиным» шагом), на пятках, на внешней части стопы.

³ Выполняются в подготовительной части урока.

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

Опорные прыжки. Ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину* (мальчики), в ширину* (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне⁴ (девочки). Передвижение на носках укороченными и приставными шагами; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте, с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую, правая назад, прыжок на правую, левая вперед, прыжок на левую, правая назад; прыжки с продвижением вперед: махом правой прыжок на две ноги, на правую, левая назад, на левую, правая назад; махом правой прыжок на две ноги; повороты* на 180° махом одной ноги назад, руки через стороны вверх и вниз в стороны; соскок* прогнувшись из полуприседа толчком двумя ногами с поворотом на 90°.

⁴ При отсутствии гимнастического бревна упражнение выполняется на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

Висы. Подтягивание в висе на перекладине*, с прыжка (мальчики), в висе лежа* (девочки); размахивание изгибами в висе на перекладине (мальчики); в висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.

Упоры (девочки). Из виса стоя на согнутых руках махом одной ногой и толчком другой переверот в упор на руках на нижнюю жердь (с помощью), махом назад соскок с поворотом на 90°; из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь, левая (правая) рука в сторону, сед углом – держать; перехват левой (правой) рукой с поворотом направо (налево) за верхнюю жердь, опуская ноги, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо соскок в стойку правым (левым) боком к нижней жерди.

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

Упоры (мальчики). На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переверот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) в упор; из упора на низкой перекладине махом назад соскок с поворотом плечом назад на 90°; передвижение на брусках в упоре с согнутыми ногами; размахивание в упоре на низких параллельных брусках с разведением ног на махе впереди (мальчики); сед ноги врозь на низких параллельных брусках, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180°.

Лазание. По канату с помощью ног в два приема (мальчики), в три приема (девочки).

Акробатические упражнения. Из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами* (мальчики); стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с помощью (мальчики); опускание в мост и вставание с моста с помощью* (девочки); комбинация из 3–4 ранее разученных упражнений*.

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

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых 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:

исключить упражнения: «опускание в мост и вставание с моста с помощью», стойки на голове и руках, опорные прыжки.

Лыжные гонки

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках по лыжным гонкам. Подготовка лыжного инвентаря, спортивной одежды и обуви к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Условия хранения лыжного инвентаря и обуви в зимних и летних условиях.

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом; чередование ходов классического стиля; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы в гору «лесенкой», «елочкой»; торможение упором, «плугом»; повороты переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов передвижения на дистанции до 2 км.

Развитие координационных способностей, 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 уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Правила соревнований по спортивным играм.

Практический материал

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

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

Гандбол. Передача мяча в движении одной рукой сбоку, броски мяча сверху*, снизу* и сбоку* согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита. Передача мяча от плеча согнутой рукой, без замаха. Ведение с изменением скорости передвижения. Индивидуальные действия в защите, нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

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

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

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 х 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 х 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

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся

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)	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,8	6,0	6,2	6,4 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с) или	9,4	9,6	9,8	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3	11,7 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	118	110	105	97	85	74	63	50	44	36 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	206	201	195	190	185	174	164	153	143	132 и менее
Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	580	560	540	520	500	470	440	410	400	390 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или	7	6	5	4	3	2	1	–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	28	25	23	21	17	14	12	10	5 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или	11	9	8	6	5	1	–2	–5	–8	–11 и менее
Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	10	9	7	5	4	2	0	–2	–4	–6 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или	3.57	4.09	4.20	4.32	4.43	5.06	5.28	5.51	6.14	6.37 и более
Ходьба 2000 м (мин, с), или	14.40	15.00	15.50	16.30	17.15	18.00	18.50	19.30	20.20	21.00 и более
6-минутный бег (м)	1310	1290	1240	1210	1195	1150	1110	1080	1050	1020 и менее

Девочки										
Бег 30 м (с)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или	10,2	10,3	10,5	10,6	10,8	11,1	11,4	11,7	12,0	12,3 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	127	120	114	107	102	91	83	78	71	65 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	183	178	174	169	164	155	146	137	128	119 и менее
Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь (см)	450	430	400	390	370	350	330	310	300	280 и менее
Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	высокий		выше среднего		средний		ниже среднего		низкий	
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или	51	49	47	45	43	40	36	32	29	25 и менее
Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	31	29	25	23	20	17	14	12	10	6 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или	15	14	12	11	10	7	4	2	-1	-4 и менее
Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	17	15	13	11	10	8	5	2	0	-1 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или	4.37	4.48	4.59	5.09	5.20	5.41	6.02	6.23	6.44	7.06 и более
Ходьба 1500 м (мин, с), или	12.30	12.55	13.20	14.00	14.30	15.05	15.45	16.00	16.20	16.40 и более
6-минутный бег (м)	1200	1180	1110	1090	1075	1030	980	940	900	880 и менее

Таблица 3

10-балльная шкала оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей учащихся

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики										
Бег 60 м (с)	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,1	11,3	11,4 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7.00	7.10	7.20	7.30	7.35	7.45	7.50	8.00	8.05	8.06 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	370	360	350	340	330	310	290	270	250	249 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	—	—	105	100	95	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	38	36	34	31	29	26	23	21	18	17 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.43	14.00	14.16	14.33	14.50	14.53	14.56	15.00	15.03	15.04 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50, 25 м – без учета времени	55.0	1.00	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	7.50	8.00	8.10	8.20	8.30	8.37	8.43	8.50	8.57	8.58 и более
Девочки										
Бег 60 м (с)	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,5 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7.05	7.15	7.30	7.45	7.55	8.10	8.20	8.30	8.40	8.41 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	320	310	300	290	280	263	246	230	214	213 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	100	—	—	95	90	85	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	25	23	21	19	18	17	16	15	14	13 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	18	17	16	15	14	12	10	9	8	7 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	14.20	14.30	14.40	14.50	15.00	15.10	15.20	15.30	15.40	15.41 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50, 25 м – без учета времени	1.05	1.10	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8.10	8.20	8.30	8.40	8.50	9.10	9.30	9.50	10.10	10.11 и более

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; ноги врозь – ноги вместе; 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 различным положением рук.

Поочередное многократное поднятие коленей. Поочередное поднятие 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 поднятие 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 рукой от плеча, с отскоком и без отскока от щита, под углом к щиту в движении, штрафные броски.

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

Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча: 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 Беларусь 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 переменной 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 зоны 2, 3 и 4.

Нижняя прямая и нижняя боковая подача с попаданием в зону 1, 5 и 6.

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 Беларусь 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, кистевой) на близкое расстояние в различных направлениях с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полукотскока, после ловли в непосредственной близости защитника. 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, 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 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, акробатика

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;

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;

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;

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;

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;

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

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 мин 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, включающие 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 различных групп мышц:

ограничить вес отягощения;

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

Конькобежный спорт

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения 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 ногой. 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 поворот. 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 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 плавания. 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 вверх, 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 м 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 м без учета времени.

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

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 отрезков и дистанций с высокой интенсивностью.

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 спортсмена 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 о 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, «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, 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:

исключить прыжковые упражнения, выпрыгивания и перепрыгивания.

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. Техничко-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 Беларусь и их достижения.

Практический материал

Общеподготовительные, специально-подготовительные упражнения и эстафеты с футбольным мячом. Подвижные игры и эстафеты с ведением мяча, обводкой стоек, приемом и остановкой мяча, 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, 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 ногой 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 (девочки) 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 ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Требования, предъявляемые к учащимся, оканчивающим VII 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:
основные компоненты здорового образа жизни;
отрицательное воздействие вредных привычек на развитие организма;
нормы двигательной активности для своего возраста, 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;
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;
требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;
способы определения 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;
оказания первой помощи при различных травмах;
занятий плаванием (проплывать не менее 25 м любым спортивным способом плавания);
участия в изученных спортивных и подвижных играх;
лыжных прогулок с использованием изученных лыжных ходов;
достижения индивидуального максимального результата в тестовых и контрольных упражнениях.

Приложение 1
к учебной программе
по учебному предмету
«Физическая культура
и здоровье» для VII класса
учреждений общего среднего
образования с русским языком
обучения и воспитания

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

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

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

Дозирование параметров физической нагрузки

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

Приложение 2

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

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ

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

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

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 10 м.

Ходьба 1500, 2000 м выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуются 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 с.

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

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

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учащийся принимает исходное положение упор лежа, кисти рук на ширине плеч, ноги вместе. Сохраняя прямое положение туловища и ног, учащийся сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90° 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 м проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 4 x 9 м 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 (рис. 1).

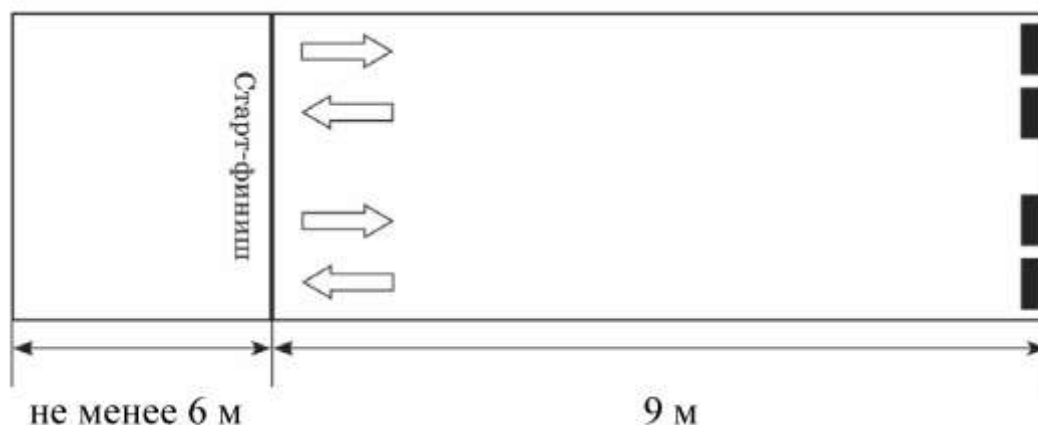


Рис. 1

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 второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

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

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

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 см. 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 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками выполняется в спортивном зале из исходного положения сидя ноги врозь, пятки 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 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Наклон вперед из исходного положения сидя на полу. Учащийся садится на пол, со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии ОВ упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рис. 2). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

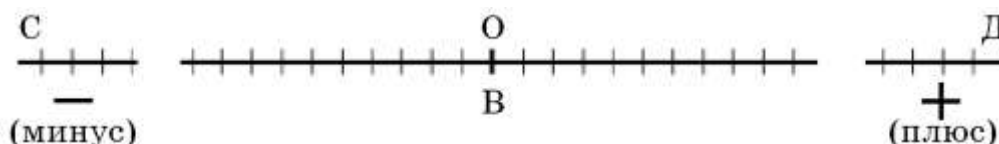


Рис. 2

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

Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке. Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Учащийся принимает исходное положение, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

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

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

Баскетбол

Правила игры. Жесты судей. Правила 3, 24 секунд. Жесты судей. Правила игры в стритбол.

Развитие баскетбола в Республике Беларусь на современном этапе. Развитие школьного, студенческого и профессионального баскетбола в Республике Беларусь. Олимпийские чемпионы Республики Беларусь. Ведущие команды страны.

Повторение пройденного материала: передвижения игрока (ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки); ловля мяча одной и двумя руками; ведение мяча с изменением направления и скорости; обводка препятствий; передачи одной и двумя руками на месте и в движении; выполнение броска одной рукой от плеча на месте; одной рукой сверху в движении.

Передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении: в парах и тройках с различными сочетаниями (с поворотами, остановками прыжком и шагом).

Ведение на месте: без зрительного контроля с использованием упражнения «маятник», ведение мяча с ударом между ног по восьмерке.

Ведение мяча без зрительного контроля, с изменением скорости и направления, обводка препятствий.

Броски одной рукой с места и в движении: в парах с 3–4 м с разных точек.

Броски одной рукой в движении после ведения и 2 шагов в колоннах, после передачи и 2 шагов сходу.

Опека игрока без мяча и игрока, владеющего мячом.

Волейбол

Правила игры. Жесты судей. Ошибки при игре с мячом. Контакт игрока с сеткой. Пересечение центральной линии игроком. Жесты судей.

Развитие волейбола в Республике Беларусь на современном этапе. Развитие школьного, студенческого и профессионального волейбола в Республике Беларусь. Ведущие команды страны.

Повторение пройденного материала: упражнения, подвижные игры и эстафеты с жонглированием, бросками, передачами, ловлей, катанием мяча из различных исходных положений, упражнения выполняются на месте и в движении; стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений; передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений; подача нижняя прямая; подача верхняя прямая с места подачи в пределы площадки.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменой мест.

Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного учителем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного учителем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в 3 м от сетки, в 6 м от сетки, прием мяча в парах, один расположен на задней линии, напротив выполняется подача с 8 м от сетки, по возможности, с места подачи.

Изменение направления передач: передача в тройках по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3 выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху либо двумя руками снизу.

При проведении учебных игр применять разученные технико-тактические действия.

Гандбол

Правила игры в гандбол. Судьи и их обязанности: состав судейской бригады, расположение судей на площадке, обязанности и полномочия членов судейской бригады, официальные жесты судей. Форма одежды судьи в поле. Местонахождение судей во время игры. Жесты судьи на площадке. Полномочия судьи на площадке.

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушения правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки. Игровые действия: мяч в игре, ошибки при игре с мячом, штрафной и семиметровый бросок, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мячом боковой и лицевой линий игровой площадки.

История развития гандбола в Беларуси. Спортивные достижения гандбольной команды «СКА-Минск». Успехи белорусских гандболистов на международной арене.

Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой; ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком; передача мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции; передачи мяча в прыжке левой и правой рукой; остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей; ловля мяча в движении с последующим броском по воротам; ловля мяча одной рукой; броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу; броски по воротам со средней и дальней дистанции.

Футбол

Правила безопасности во время занятий юных футболистов. Подготовка оборудования и инвентаря к факультативным занятиям. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах футболистов.

Действия судьи в поле и боковых судей. Форма одежды судьи в поле и боковых судей. Местонахождение судей во время игры, во время пробивания углового удара, штрафного и свободного ударов, пенальти. Жесты судьи в поле и боковых судей. Права и обязанности судьи в поле, боковых судей, помощника судьи в поле.

Правила игры. Судьи и их обязанности: состав судейской бригады, расположение судей на поле, обязанности и полномочия членов судейской бригады, официальные жесты судей.

История развития футбола в Беларуси. Возникновение и развитие игры в футбол в Беларуси в период 1906–1941 гг. Создание футбольных команд в различных городах страны. Развитие футбола в послевоенный период: создание добровольных спортивных обществ и детских спортивных школ, организация и проведение региональных первенств и чемпионатов республики, участие во всесоюзных детских, юношеских и взрослых чемпионатах. Популяризация игры в футбол среди учащейся молодежи проведением турнира «Кожаный мяч», чемпионатов Республики Беларусь среди ДЮСШ и ведомств. Футбол в рамках уроков физкультуры в учреждении образования. Достижения белорусских футболистов в чемпионатах СССР. Участие белорусских футболистов в составе сборной команды СССР в чемпионатах Европы и мира.

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушения правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки.

Игровые действия: мяч в игре и мяч вне игры, ошибки при игре с мячом, штрафной и свободный удар, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мяча боковой и лицевой линий игрового поля. Положение «вне игры».

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

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Передачи мяча правой и левой ногой на среднюю и дальнюю дистанции.

Передачи летящего мяча головой.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой с последующей передачей.

Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом по воротам.

Остановка грудью летящего мяча.

Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Технико-тактические связки: ведение – передача, прием – передача, прием – ведение – передача, ведение – удар по воротам, прием – удар по воротам, остановка – передача.

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.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

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.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ЗАЦВЕРДЖАНА

Постанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

**Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для VII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання і выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. У сістэме вучэбных прадметаў агульнай сярэдняй адукацыі засваенне вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» забяспечвае атрыманне вучнямі базавай фізкультурнай адукацыі.

2. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» дыферэнцаваны з улікам узростава-палавых асаблівасцяў вучняў і пададзены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі.

Інварыянтны кампанент зместа вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» з'яўляецца абавязковым для засваення вучнямі, аднесенымі па стане здароўя да асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп. Ён складаецца з двух раздзелаў «Асновы фізкультурных ведаў» і «Асновы ведаў спорту», якія змяшчаюць мінімальны аб'ём вучэбнага матэрыялу, неабходнага для агульнай фізкультурнай адукацыі, агульнакультурнага, духоўнага і фізічнага развіцця, аздаравлення, маральнага ўдасканалення вучняў, фарміравання здаровага ладу жыцця, актыўнага адпачынку з выкарыстаннем сродкаў фізічнай культуры.

Раздзел «Асновы фізкультурных ведаў» змяшчае тэарэтычны матэрыял, неабходны для фарміравання светапогляду здаровага ладу жыцця, самастойнага выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў мэтах аздаравлення і актыўнага адпачынку, вывучэння і практычнага траўмабяспечнага засваення вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе». Зазвычай, настаўнік пры распрацоўцы паўрочнага планаваання вызначае вучэбныя заняткі, на якіх вылучаецца неабходная колькасць часу для вывучэння тэарэтычнага матэрыялу.

Раздзел «Асновы ведаў спорту» уключае практычны і неабходны для яго засваення тэарэтычны вучэбны матэрыял, які засвойваецца на вучэбных занятках адначасова з фарміраваннем рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці. Змест практычнага вучэбнага матэрыялу ўяўлены практыкаваннямі, комплексамі і элементамі такіх ведаў спорту, як лёгкае атлетыка, гімнастыка, акрабатыка, лыжныя гонкі, спартыўныя гульні (баскетбол, валеібол, гандбол, футбол), што адпавядае агульным задачам развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей вучняў.

Варыятыўны кампанент падаецца відамі спорту інварыянтнага кампанента, а таксама практыкаваннямі, комплексамі і гульнявымі элементамі плавання, спартыўнай аэробікі, настольнага тэнісу, канькабежнага спорту. З агульнага аб'ёму зместу варыятыўнага кампанента настаўнік выбірае і выкарыстоўвае ў адукацыйным працэсе вучэбны матэрыял з улікам наяўнасці адпаведнай фізкультурна-спартыўнай базы, інтарэсаў вучняў, спартыўных традыцый установы агульнай сярэдняй адукацыі. Дапускаецца ў якасці вучэбнага матэрыялу выкарыстоўваць змест вучэбных праграм факультатыўных заняткаў, якія адпавядаюць пераліку ведаў спорту варыятыўнага кампанента і зацверджаных ва

ўстаноўленым парадку Міністэрствам адукацыі Рэспублікі Беларусь, а таксама электронныя сродкі навучання – вучэбна-метадычныя дапаможнікі для настаўнікаў фізічнай культуры.

3. Вучэбныя заняткі праводзяцца ў форме ўрокаў фізічнай культуры і здароўя.

Арганізацыя вучэбных заняткаў павінна адпавядаць агульнапедагагічным заканамернасцям, прынцыпам і патрабаванням агульнай сярэдняй адукацыі. Формы і метады правядзення ўрокаў фізічнай культуры і здароўя вызначаюцца настаўнікам пры распрацоўцы дакументаў планавання зместу вучэбнага матэрыялу.

4. Мэтай вывучэння вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» пры атрыманні агульнай базавай адукацыі з’яўляецца фарміраванне фізічнай культуры асобы і аздаравленне вучняў з улікам іх узростава-палавых асаблівасцяў.

5. Указаная мэта дасягаецца ў выніку фарміравання ў вучняў кампетэнцый ў вобласці фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці, рашэння асобна арыентаваных адукацыйных, выхаваўчых, аздаравленчых і прыкладных задач.

Да адукацыйных задач вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» належаць засваенне і навучанне выкарыстанню на практыцы даступных на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі:

фізкультурных ведаў, неабходных для бяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці, якія складаюць змест вывучаемых відаў спорту;

духоўных каштоўнасцяў алімпізму і алімпійскага руху як культурных гуманістычных феноменаў сучаснасці.

Выхаваўчымі задачамі вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» з’яўляецца спрыянне станаўленню і развіццю:

стаўлення да ўласнага здароўя і здароўя іншых як да каштоўнасці;

станоўчых рысаў характару, такіх як дысцыплінаваныя паводзіны, добразычлівае стаўленне да таварышаў, калектывізм, сумленнасць, спагадлівасць, смеласць, настойлівасць у дасягненні мэты;

гарманічнага спалучэння маральных, фізічных і інтэлектуальных якасцяў асобы.

Аздаравленчымі задачамі фізічнага выхавання з’яўляюцца:

прывіццё навыкаў здаровага ладу жыцця;

павышэнне разумовай працаздольнасці;

прафілактыка стрэсавых станаў і замініравання сродкамі фізічнай культуры;

садзейнічанне ўмацаванню здароўя вучняў, фарміраванне правільнай паставы, прафілактыка міяпіі і плоскаступнёвасці.

Да прыкладных задач вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», якія забяспечваюць паспяховую сацыяльную адаптацыю і бяспеку жыццядзейнасці вучняў, належаць:

навучанне ўменням і навыкам супрацоўніцтва з аднагодкамі ў працэсе фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці;

засваенне ведаў, уменняў і навыкаў, неабходных для бяспекі падчас самастойных фізкультурных заняткаў;

фарміраванне ведаў, уменняў і навыкаў, неабходных для бяспекі жыццядзейнасці ў экалагічна неспрыяльных умовах (для тых, хто пражывае на тэрыторыі радыёактыўнага забруджвання ва ўмовах уздзеяння наступстваў аварыі на Чарнобыльскай атамнай электрастанцыі (ЧАЭС)).

6. Пры засваенні зместу вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» (далей – вучэбная праграма) вучні набываюць кампетэнцыі, якія маюць сацыяльную і асабістую значнасць. Асобныя і прадметныя кампетэнцыі вучняў, якія заканчваюць VII клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, канкрэтызаваны ў чатырох кірунках:

вучні павінны ведаць і разумець;

вучні павінны ведаць і выконваць;

вучні павінны ведаць і ўмець;
вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці.

Змест асобных і прадметных кампетэнцый сфармуляваны ў патрабаваннях да вучняў, якія заканчваюць навучанне ў VII класе ўстановы агульнай сярэдняй адукацыі.

7. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» неабходна дыферэнцыраваць у залежнасці ад асаблівасцей стану здароўя вучняў.

Пры правядзенні ўрока фізічнай культуры і здароўя для вучняў асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп дзіраванне фізічнай нагрузкі вызначаецца з улікам частаты сардэчных скарачэнняў (далей – ЧСС).

Сярэднія ўзроставыя паказчыкі ЧСС у спакоі складаюць: для вучняў 10 гадоў – 89 уд/мін, 11–12 гадоў – 85 уд/мін, 13–14 гадоў – 87 уд/мін, 15–16 гадоў – 81 уд/мін¹.

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 вызначэння інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі па ЧСС выкарыстоўваюцца тры паказчыкі: парогавая (найменшая), сярэдняя і пікавая ЧСС, адпаведна вызначаныя як 60, 70, 80 % ад максімальнай ЧСС, што адпавядае аэробнай нагрузцы². Максімальная ЧСС разлічваецца па формуле: $ЧСС_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мін} - \text{узрост}$.

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

Парогавая ЧСС (60 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта найменшая ЧСС (інтэнсіўнасць нагрузкі), ніжэй за якую не ўзнікае ефекту ад уздзеяння фізічнай нагрузкі.

Сярэдняя ЧСС (70 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта ЧСС, якая адпавядае сярэдняй інтэнсіўнасці нагрузкі асобнага ўрока.

Пікавая ЧСС (80 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта найбольшая ЧСС (інтэнсіўнасць нагрузкі), якая можа быць дасягнута, але не павінна быць перавышана ў працэсе асобнага ўрока.

Рэкамендуецца ў пачатку навучальнага года выкарыстоўваць на ўроках фізічнай нагрузкі мінімальнай і сярэдняй інтэнсіўнасці з паступовым павышэннем і пераходам да сярэдняй і максімальнай інтэнсіўнасці ў сярэдзіне і да заканчэння навучальнага года.

8. Для эфектыўнага нарміравання фізічнай нагрузкі і кіравання ўрокам фізічнай культуры і здароўя неабходны комплексны медыка-педагагічны кантроль, на падставе якога ацэньваецца эфект нагрузкі і функцыянальны стан арганізма вучняў.

Выкарыстоўваюць наступныя віды кантролю: апэратыўны, бягучы і этапны.

Апэратыўны кантроль прызначаны для рэгістрацыі аднаго практыкавання, серыі практыкаванняў і ўрока ў цэлым, а таксама функцыянальных змяненняў арганізма. Аналіз вынікаў кантролю заснаваны на ацэнцы залежнасці тыпу «доза – эфект», дзе дозай з’яўляецца велічыня і час нагрузкі, а эфектам – ступень выяўленасці і накіраванасць функцыянальных зрухаў.

Бягучы кантроль прадугледжвае рэгістрацыю фізічных нагрузак і іх уплыў на арганізм на працягу некалькіх урокаў (5–10).

Этапны кантроль фізічнай нагрузкі заключаецца ў рэгістрацыі яе параметраў і іх аналізе на працягу некалькіх месяцаў і нават усяго навучальнага года.

Аб’ём і інтэнсіўнасць выкананай фізічнай нагрузкі вучнямі падрыхтоўчай медыцынскай групы абмяжоўваюцца зніжаным функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы ў параўнанні з асобамі асноўнай медыцынскай групы. Для вучняў названай медыцынскай групы дзіраванне фізічнай нагрузкі праводзіцца з улікам ЧСС і пры неабходнасці дадаткова вызначаецца функцыянальны стан арганізма з дапамогай правядзення пробы з 20 прысяданнямі ў пачатку кожнай чвэрці і штомесяц – для карэкцыі параметраў фізічнай нагрузкі згодна дадатку 1. Для правядзення пробы рэкамендуецца выкарыстоўваць групавы метады арганізацыі ўрока.

Для зніжэння аб'ёму і інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі на ўроках па фізічнай культуры і здароўі абмяжоўваюцца трэніровачныя практыкаванні на хуткасць, максімальную вышыню выскоквання і далёкасць скачкоў, вагу снарадаў для кідання.

Абмежаванні па аб'ёме і інтэнсіўнасці выкананай фізічнай нагрузкі вучнямі падрыхтоўчай медыцынскай групы прадстаўлены ў змесце вучэбнага матэрыялу.

9. Вынікі вучэбнай дзейнасці вучняў і ступень засваення зместу вучэбнай праграмы ацэньваюцца па крытэрыях:

узровень развіцця рухальных здольнасцей вучняў;
вучэбныя нарматывы па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў для ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў выкладзены ў дадатку 2.

Вучэбная праграма змяшчае вучэбны матэрыял па спартыўных гульнях (баскетбол, валејбол, гандбол, футбол), які рэкамендаваны для вывучэння ў аб'ёме 35 гадзін на вучэбных занятках «Гадзіна здароўя і спорту», згодна дадатку 3.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

РАЗМЕРКАВАННЕ ВУЧЭБНАГА МАТЭРЫЯЛУ

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу па кампанентах, раздзелах і тэмах з указаннем колькасці гадзін на іх вывучэнне прадстаўлена ў табліцы 1.

Вучэбныя заняткі па лёгкай атлетыцы – кросавай падрыхтоўцы ва ўмовах бяспечнай зімы праводзяцца замест лыжных гонак.

Лыжныя гонкі пры адсутнасці снегу замяняюцца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

Вучэбныя заняткі па плаванні арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцей для іх правядзення.

Дамашнія заданні колькасцю гадзін не рэгламентуюцца.

Табліца 1

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Колькасць гадзін
ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНАЕНТ	48
Асновы фізкультурных ведаў	2
Забеспячэнне бяспекі заняткаў	0,5
Гігіенічныя веды	0,25
Правілы самастойных заняткаў, самакантроль	0,5
Здаровы лад жыцця	0,5
Алімпізм і алімпійскі рух	0,25
Асновы ведаў спорту	40
Лёгкая атлетыка	10
Лёгкая атлетыка – кросавая падрыхтоўка	0 (8)
Гімнастыка, акрабатыка	12
Лыжныя гонкі	8
Спартыўныя гульні	10
Тэсціраванне	6
Дамашнія заданні	+
ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАЕНТ	22
Аэробіка спартыўная	+
Баскетбол	+
Валејбол	+
Гандбол	+
Гімнастыка, акрабатыка	+
Канькабежны спорт	+

Лёгкая атлетыка	+
Лыжныя гонкі	+
Плавaннe	да 24
Тэніс настольны	+
Футбол	+
Усяго	70

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

АСНОВЫ ФІЗКУЛЬТУРНЫХ ВЕДАЎ

Забеспячэнне бяспекі заняткаў. Правілы бяспечных паводзін вучняў на вучэбных занятках. Папярэджанне магчымага траўматызму падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі ў спартыўных залах і на адкрытых пляцоўках. Правілы аказання першай дапамогі пацярпеламу.

Гігіенічныя веды. Загартоўванне паветранымі і воднымі працэдурамі ў розныя поры года. Асабістая гігіена вучня на фізкультурных і спартыўных занятках.

Правілы самастойных заняткаў. Паняцце і задачы фізічнай падрыхтоўкі. Паняцце вучэбнага задання.

Самакантроль. Паняцце папярэдняга і этапнага самакантролю ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Суб'ектыўныя і аб'ектыўныя паказчыкі самакантролю. Самаацэнка ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Здаровы лад жыцця. Структурныя кампаненты здаровага ладу жыцця. Рухальны рэжым дня вучня ў розныя поры года. Фізкультурныя заняткі ў рэжыме вучэбнага і выходнага дня. Паняцце і ўплыў агульнай фізічнай падрыхтоўкі на фізічную і разумовую працаздольнасць вучня.

Алімпізм і алімпійскі рух. Дэбют беларускіх алімпійцаў у Хельсінкі (1952). Беларускія спартсмены на Алімпійскіх гульнях 1960–1990 гг.

Дзяржаўны фізкультурна-аздараўленчы комплекс Рэспублікі Беларусь – аснова сістэмы фізічнага выхавання падрастаючага пакалення.

АСНОВЫ ВІДАЎ СПОРТУ

Лёгкая атлетыка

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках лёгкай атлетыкі. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Практычны матэрыял

Хадзьба. З перакочваннем з пяткі на насок; з высокім падыманнем бядра, скандынаўская хадзьба.

Бег. Высокі старт з апорай адной рукой, нізкі старт, стартавы разгон;

бег з нізкага старту з максімальнай хуткасцю; дробны бег; бег скарачаным крокам з максімальнай частотой рухаў; бег з максімальнай хуткасцю 30, 60 м*; бег з пераменнай хуткасцю: 20 м павольна, 20 м хутка, 20 м з максімальнай хуткасцю; бег на месцы з высокім падыманнем бядра, па чарзе згінаючы назад правую і левую нагу; чаўночны бег 4 x 9 м; эстафетны бег. Эстафеты: сустрэчная і па крузе;

«эстафета-сараканожка».

Скачкі з месца. Трайны, пяцярны, уверх штуршком дзвюма нагамі з падцягваннем каленяў (без перамяшчэння і з перамяшчэннем наперад), з нагі на нагу з перамяшчэннем наперад. Скачкі цераз кароткую скакалку.

Скачкі з разгону. У даўжыню сагнуўшы ногі з кароткага і доўгага разгону*; у вышыню з разгону спосабам «пераступанне»*; з двух-трох крокаў разбегу з даставаннем рукой і нагой падвешанага мяча.

Кіданне. Кіданне мяча 150 г і тэніснага мяча з чатырох крокаў разгону па калідоры 10 м на зададзеную адлегласць і далёкасць*, з месца ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 6–8 м.

* Пазначаныя практыкаванні абавязковыя для вывучэння і ацэнкі тэхнікі выканання.

Развіццё каардынацыйных, хуткасных, хуткасна-сілавых, сілавых здольнасцей, гібкасці, вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег; выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, эстафетны бег.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу;

абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Лёгкая атлетыка – кросавая падрыхтоўка

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках кросавай падрыхтоўкі. Папярэджанне траўматызму пры бегу па перасечанай мясцовасці.

Практычны матэрыял

Бег у чаргаванні з хадзьбой па перасечанай мясцовасці. Групавы старт. Перамяшчэнне па цвёрдым і мяккім грунце, пяску і траве. Бег са змяненнем даўжыні і частаты бегавых крокаў. Крос 1500 м*.

Развіццё каардынацыйных здольнасцей, вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег; выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Гімнастыка, акрабатыка

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Падрыхтоўка вучняў да заняткаў гімнастыкай і акрабатыкай. Правілы змянення месцаў заняткаў, карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Падрыхтоўка і прыбіранне месцаў заняткаў.

Практычны матэрыял

Страявыя практыкаванні. Пастраенне ў адну і дзве шарэнгі, калоны, два кругі, перастраенне ўступам з адной шарэнгі ў тры, чатыры.

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні³. Без прадметаў, са скакалкай, з гімнастычнай палкай, з набіўнымі мячамі ў зыходным становішчы сядзячы і лежачы на гімнастычных матах, на гімнастычнай лаўцы, каля гімнастычнай сценкі і на гімнастычнай сценцы.

³ Дадзеныя практыкаванні выконваюцца ў падрыхтоўчай частцы ўрока.

Хадзьба. З розным становішчам рук, на насках прыстаўнымі крокамі наперад, спінай наперад, у прыседзе («гусіным» крокам), на пятках, на знешняй частцы ступні.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Хадзьба на насках з гімнастычнай палкай за спінай, над галавой, на насках прыстаўнымі крокамі з паваротамі і прысяданнямі, па гімнастычнай лаўцы.

Апорныя скачкі. Ногі паасобку цераз гімнастычнага казла вышыняй 110 см у даўжыню* (хлопчыкі), у шырыню* (дзяўчынкі).

Практыкаванні на гімнастычным бярвяне⁴ (дзяўчынкі). Перамяшчэнне на насках скарачанымі і прыстаўнымі крокамі; спалучэнне скачкоў на адной і дзвюх нагах на месцы, з нязначным прасоўваннем наперад:

скачок на левую, правая назад, скачок на правую, левая ўперад, скачок на левую, правая назад; скачкі з прасоўваннем наперад: махам правай скачок на дзве нагі, на правую, левая назад, на левую, правая назад; махам правай скачок на дзве нагі; павароты* на 180° махам адной нагі назад, рукі праз бакі ўверх і ўніз у бакі; саскок* прагнуўшыся з паўседу штуршком дзвюма нагамі з паваротам на 90°.

⁴ Пры адсутнасці гімнастычнага бярвяня практыкаванне выконваецца на рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі.

Вісы. Падцягванне ў вісе на перакладзіне*, са скачка (хлопчыкі), у вісе лежачы* (дзяўчынкі); размахванне выгібамі ў вісе на перакладзіне (хлопчыкі); у вісе (на перакладзіне, гімнастычнай сценцы, верхняй жэрдцы рознавысокіх брусоў) падыманне сагнутых у каленях ног з наступным іх выпростваннем і апусканнем.

Упоры (дзяўчынкі). З вісу стоячы на сагнутых руках махам адной нагі і штуршком другой пераварот ва ўпор на руках на ніжнюю жэрдку (з дапамогай), махам назад саскок з паваротам на 90°; з седу на правым (левым) бядры, трымаючыся правай (левай) рукой за верхнюю жэрдку, левая (правая) рука ўбок, сед вуглом – трымаць; перахоп левай (правай) рукой з паваротам направа (налева) за верхнюю жэрдку, апускаючы ногі, перахоп правай (левай) рукой за ніжнюю жэрдку з паваротам направа саскок у стойку правым (левым) бокам да ніжняй жэрдкі.

Пры адсутнасці рознавысокіх брусоў (дзяўчынкі): на нізкай перакладзіне з вісу стоячы на сагнутых руках штуршком дзвюма нагамі пераварот ва ўпор на руках прагнуўшыся (з дапамогай), перамах левай (правай) нагой ва ўпор верхам; перахоп левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева ў саскок.

Упоры (хлопчыкі). На нізкай перакладзіне з вісу стоячы на сагнутых руках штуршком дзвюма нагамі пераварот ва ўпор на руках прагнуўшыся, перамах левай (правай) нагой ва ўпор верхам; перахоп левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева (направа) ва ўпор; з упору на нізкай перакладзіне махам назад саскок з паваротам плячом назад на 90°; перамяшчэнне на брусах ва ўпоры з сагнутымі нагамі; размахванне ва ўпоры на нізкіх паралельных брусах з развядзеннем ног на маху спераду (хлопчыкі); сед ногі паасобку на нізкіх паралельных брусах, перахоп левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева (направа) на 180°.

Лажанне. Па канаце з дапамогай ног у два прыёмы (хлопчыкі), у тры прыёмы (дзяўчынкі).

Акрабатычныя практыкаванні. З упору прысеўшы стойка на галаве і руках штуршком дзвюма нагамі* (хлопчыкі); стойка на руках махам адной і штуршком другой нагі з дапамогай (хлопчыкі); апусканне ў мост і падыманне з моста з дапамогай* (дзяўчынкі); камбінацыя з 3–4 раней вывучаных практыкаванняў*.

Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 10–12 практыкаванняў (па адным комплексе ў кожнай чвэрці).

Развіццё каардынацыйных, хуткасных, хуткасна-сілавых, сілавых здольнасцей, гібкасці, вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы:

абмежаваць колькасць паўтараў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату:

выключыць практыкаванні: апусканне ў мост і падыхванне з моста з дапамогай; стойкі на галаве і руках, апорныя скачкі.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках па лыжным гонкам. Падрыхтоўка лыжнага інвентару, спартыўнага адзення і абутку да заняткаў. Правілы пераходу да месца заняткаў і назад. Правілы папярэджання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах. Умовы захоўвання лыжнага інвентару і абутку ў зімовых і летніх умовах.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкроковым, адначасовым бяскроковым, адначасовым двухкроковым, адначасовым аднакроковым ходам; чаргаванне хадоў класічнага стылю; каньковы ход без адштурхвання палкамі, адначасовы паўканьковы ход; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай»; тармажэнне упорам, «пругам»; павароты пераступаннем і ў руху «пругам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 2 км.

Развіццё каардынацыйных здольнасцей, вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Спартыўныя гульні

(вывучаюцца элементы не менш дзвюх з чатырох спартыўных гульняў)

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках спартыўных гульняў. Падрыхтоўка інвентару, адзення і абутку да заняткаў спартыўнымі гульнямі. Правілы спаборніцтваў па спартыўных гульнях.

Практычны матэрыял

Баскетбол. Вядзенне мяча са змяненнем напрамку і хуткасці, абвядзенне перашкод, перадача мяча ад пляча ў руху, спыненне ў два крокі, выкананне двайнога кроку, кідкі мяча ў руху пасля двайнога кроку*. Вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са змяненнем хуткасці і напрамку, вядзенне папераменна правай і левай рукой, атакуючыя дзеянні з перахопам мяча падчас вядзення, кідкі мяча з месца па кальцы дзвюма рукамі ад грудзей. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Футбол. Удар па мячы, які коціцца, унутранай часткай пад'ёму*, па нерухомым мячы знешняй часткай пад'ёму*, перадачы мяча ў квадратах, у парах з перамяшчэннем. Укідванне мяча з-за бакавой лініі, спыненне мяча грудзмі, падманныя рухі з тармажэннем і змяненнем напрамку руху без мяча. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Гандбол. Перадача мяча ў руху адной рукой збоку, кідкі мяча зверху*, знізу* і збоку* сагнутой і прамой рукой, лоўля мяча, які коціцца, вядзенне мяча з нізкім адскокам, персанальная абарона.

Перадача мяча ад пляча сагнутой рукой, без замаху. Вядзенне са змяненнем хуткасці перамяшчэння. Індывідуальныя дзеянні ў абароне, нападзенні. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Валейбол. Перамяшчэнне прыстаўнымі крокамі ўправа, улева, наперад, назад; перадачы мяча зверху дзвюма рукамі над сабой, у парах, цераз сетку*. Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля перамяшчэння наперад; знізу дзвюма рукамі пасля падачы. Перадача мяча знізу дзвюма рукамі над сабой і ў парах*; ніжняя прамая падача з крокам наперад*. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Развіццё хуткасных, хуткасна-сілавых і каардынацыйных здольнасцей, вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы:

Баскетбол, футбол, гандбол, валейбол:
абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, футбол, гандбол, валейбол:
выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ТЭСЦІРАВАННЕ ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТОЎКІ ВУЧНЯЎ

Выкананне тэставых практыкаванняў плануецца настаўнікам на пачатак і заканчэнне навучальнага года. На працягу аднаго ўрока не рэкамендуецца выконваць больш за два тэставыя практыкаванні.

Пералік тэставых практыкаванняў для хлопчыкаў:

бег 30 хвілін;

чаўночны бег 4 х 9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;

скачок у даўжыню з месца або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі;

падцягванне на перакладзіне або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы;

нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;

бег 1000 м, або хадзьба 2000 м, або 6-хвілінны бег.

Пералік тэставых практыкаванняў для дзяўчынак:

бег 30 м;

чаўночны бег 4 х 9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;

скачок у даўжыню з месца або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку;

падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 хвіліну або падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну;

нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;

бег 1000 м, або хадзьба 1500 м, або 6-хвілінны бег.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў прадстаўлены ў дадатку 2.

Вынікі, якія паказваюць вучні пры выкананні тэставых практыкаванняў, выкарыстоўваюцца для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў,

планавання і карэкціроўкі зместу паўрочнага каляндарна-тэматычнага плана, распрацоўкі планаў-канспектаў урокаў.

10-бальная шкала ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 2.

10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 3.

Табліца 2

10-бальная шкала ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў

Тэставыя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	высокі		вышэй за сярэдні		сярэдні		ніжэй за сярэдні		нізкі	
Хлопчыкі										
Бег 30 м (с)	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,8	6,0	6,2	6,4 і больш
Чаўночны бег 4 х 9 м (с) або	9,4	9,6	9,8	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3	11,7 і больш
Скокі пераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	118	110	105	97	85	74	63	50	44	36 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	206	201	195	190	185	174	164	153	143	132 і менш
Трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	580	560	540	520	500	470	440	410	400	390 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або	7	6	5	4	3	2	1	–	–	–
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	30	28	25	23	21	17	14	12	10	5 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	11	9	8	6	5	1	–2	–5	–8	–11 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	10	9	7	5	4	2	0	–2	–4	–6 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або	3.57	4.09	4.20	4.32	4.43	5.06	5.28	5.51	6.14	6.37 і больш
Хадзьба 1500 м (мін, с), або	14.40	15.00	15.50	16.30	17.15	18.00	18.50	19.30	20.20	21.00 і больш
6-мінутны бег (мін, с)	1310	1290	1240	1210	1195	1150	1110	1080	1050	1020 і менш
Дзяўчынкі										
Бег 30 м (с)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6 і больш
Чаўночны бег 4 х 9 м (с) або	10,2	10,3	10,5	10,6	10,8	11,1	11,4	11,7	12,0	12,3 і больш
Скокі пераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	127	120	114	107	102	91	83	78	71	65 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	183	178	174	169	164	155	146	137	128	119 і менш
Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку (см)	450	430	400	390	370	350	330	310	300	280 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або	51	49	47	45	43	40	36	32	29	25 і менш
Падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	31	29	25	23	20	17	14	12	10	6 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	15	14	12	11	10	7	4	2	–1	–4 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	17	15	13	11	10	8	5	2	0	–1 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або	4.37	4.48	4.59	5.09	5.20	5.41	6.02	6.23	6.44	7.06 і больш
Хадзьба 1500 м (мін, с), або	12.30	12.55	13.20	14.00	14.30	15.05	15.45	16.00	16.20	16.40 і больш
6-мінутны бег (м)	1200	1180	1110	1090	1075	1030	980	940	900	880 і менш

10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных якасцей вучняў

Кантрольныя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Хлопчыкі										
Бег 60 м (с)	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,1	11,3	11,4 і больш
Бег 1500 м (мін, с)	7.00	7.10	7.20	7.30	7.35	7.45	7.50	8.00	8.05	8.06 і больш
Скачок у даўжыню з разгону (см)	370	360	350	340	330	310	290	270	250	249 і менш
Скачок у вышыню з разгону (см)	115	110	–	–	105	100	95	90	85	80 і менш
Кіданне мяча 150 г з разгону (м)	38	36	34	31	29	26	23	21	18	17 і менш
Бег на лыжах 2 км (мін, с)	13.43	14.00	14.16	14.33	14.50	14.53	14.56	15.00	15.03	15.04 і больш
Плавальне 25 м (мін, с); 50, 25 м – без уліку часу	55.0	1.00	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м і менш
Крос 1500 м (мін, с)	7.50	8.00	8.10	8.20	8.30	8.37	8.43	8.50	8.57	8.58 і больш
Дзяўчынкі										
Бег 60 м (с)	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,5 і больш
Бег 1500 м (мін, с)	7.05	7.15	7.30	7.45	7.55	8.10	8.20	8.30	8.40	8.41 і больш
Скачок у даўжыню з разгону (см)	320	310	300	290	280	263	246	230	214	213 і менш
Скачок у вышыню з разгону (см)	110	100	–	–	95	90	85	80	75	70 і менш
Кіданне мяча 150 г з разгону (м)	25	23	21	19	18	17	16	15	14	13 і менш
Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў)	18	17	16	15	14	12	10	9	8	7 і менш
Бег на лыжах 2 км (мін, с)	14.20	14.30	14.40	14.50	15.00	15.10	15.20	15.30	15.40	15.41 і больш
Плавальне 25 м (мін, с); 50, 25 м – без уліку часу	1.05	1.10	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м і менш
Крос 1500 м (мін, с)	8.10	8.20	8.30	8.40	8.50	9.10	9.30	9.50	10.10	10.11 і больш

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Аэробіка спартыўная

Тэарэтычныя звесткі

Аэробіка спартыўная – выкананне практыкаванняў у аэробным рэжыме пад музычнае суправаджэнне. Аздараўленчая і прафілактычная накіраванасць аэробікі. Аэробіка высокай і нізкай інтэнсіўнасці. Гігіенічныя патрабаванні да адзення вучняў, якія займаюцца. Збалансаванае харчаванне пры занятках аэробікай. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

Разнавіднасці прыстаўнога кроку ўбок, асноўнага кроку, скрыжаванага кроку, крокаў ногі паасобку – ногі разам. Камбінацыі з асвоеных крокаў у спалучэнні з рухамі рукамі (рукі ў бакі, уверх, наперад, направа, налева, кругі рукамі, кругі перадплеччамі, кругі плячыма, згінанні і разгінанні рук).

Падскокі: нагу ўперад, убок, назад; ногі паасобку – ногі разам; на месцы на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук; папераменна на левай, правай і на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук. Спалучэнне падскокаў ногі паасобку – ногі разам з розным становішчам рук.

Пачарговае шматразовае падыманне каленяў. Пачарговае падыманне каленяў з падскокам.

Выпады ўперад, убок, з падскокамі.

Махі нагамі ўперад, у бакі, уперад і ў бакі з падскокамі.

Паўшпагат на правую нагу, на левую нагу. Хвалі з зыходнага становішча стоячы, седзячы на пятках на падлозе.

Павароты на 180 і 360 градусаў, стоячы на адной назе, другая прыціснута да галенастопу. Раўнавага: стоячы на наскох, рукі ўверх; стоячы на адной назе, другую нагу ўбок, рукі ўверх або ў бакі. Трыманне раўнавагі пасля прыжымлення, скачкоў або падскокаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы:

знізіць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату.

Падскокі:

абмежаваць колькасць выкананых падскокаў;

выключыць пачарговае падыманне каленяў з падскокамі.

Махі:

абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі.

Баскетбол

Тэарэтычныя звесткі

Баскетбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку баскетбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні ігракоў у нападзенні і абароне. Правілы спаборніцтваў па баскетболе. Абавязкі і правы ігракоў і суддзяў.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках баскетболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя баскетбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Высокая, сярэдняя і нізкая стойка баскетбаліста. Скачкі штуршком адной і дзвюма нагамі. Спыненне крокам і скачком. Павароты на месцы, развароты.

Перадачы мяча дзвюма рукамі ад грудзей, дзвюма рукамі зверху, адной рукой ад пляча, стоячы на месцы і ў руху.

Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей, дзвюма рукамі пры паралельным і сустрэчным руху, у скачку. Лоўля мяча ў спалучэнні са спыненнем і паваротамі.

Спалучэнне прыёмаў «лоўля – перадача – паварот».

Вядзенне мяча са змяненнем вышыні адскоку і напрамку, з абвядзеннем перашкод, па крузе; са спыненнем, паваротамі, перадачамі па сігнале.

Кідкі мяча па кальцы дзвюма рукамі ад грудзей, адной рукой ад пляча, з адскокам і без адскоку ад шчыта, пад вуглом да шчыта ў руху, штрафныя кідкі.

Спалучэнне прыёмаў «перадача – лоўля – вядзенне – кідок».

Захоп мяча – вырыванне. Вырыванне і выбіванне мяча ў іграка, які спыніўся пасля вядзення. Накрыванне мяча. Перахопліванне мяча: стоячы збоку, з-за спіны пры перадачы, выкананай уздоўж пляц оўкі. Перахопліванне перадачы, выкананай уздоўж пляцоўкі.

Тактычныя дзеянні іграка без мяча: выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру, убок ад партнёра з мячом.

Вызначэнне гульнявой сітуацыі, мэтазгоднай для прымянення вядзення, перадачы, кідка па кальцы. Выбар спосабу вядзення мяча і кідка па кальцы.

Прымяненне спалучэнняў вывучаных прыёмаў у гульнявых сітуацыях.

Валейбол

Тэарэтычныя звесткі

Валейбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці валейбола: валейбол, валейбол пляжны. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку валейбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні ігракоў у абароне і нападзенні. Расстаноўка ігракоў, гульня «лібера». Абавязкі і правы ігракоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па валейболе.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках валейболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя валейбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад, з высокваннем і прыжамленнем на абедзве нагі. Скачок уверх штуршком адной і дзвюма нагамі.

Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з перамай месцаў, праз сетку ў становішчы стоячы на месцы.

Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы. Прыём мяча, які адскачыць ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела.

Атакуючы ўдар у скачку штуршком дзвюма нагамі з зоны 2, 3 і 4. Ніжняя прамая і ніжняя бакавая падача з пападаннем у зону 1, 5 і 6.

Тактыка напаўзення: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы, выбар напрамку перадачы; узаемадзеянні ігракоў першай і другой ліній паміж сабой для заканчэння атакі.

Тактыка абароны: узаемастрахоўка свабодных зон. Выкарыстанне ў гульні «лібера».

Выкарыстанне вивучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Гандбол

Тэарэтычныя звесткі

Гандбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку гандбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні ігракоў у нападзенні і абароне. Тактыка-тэхнічныя дзеянні вратара. Абавязкі і правы іграк оў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па гандболе.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках гандболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя гандбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне скрыжаваным, прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Спыненне адной і дзвюма нагамі. Бег з паскарэннем на кароткіх адрэзках, бег з высокваннем і прыжамленнем на адну і абедзве нагі. Скачок убок штуршком адной нагой. Падзенне на рукі, на бядро і тулава з месца і з разгону.

Лоўля мяча дзвюма рукамі збоку (без павароту тулава), стоячы на месцы, у руху, у скачку. Лоўля мяча адной рукой з захопам і без захопу. Лоўля мяча на вялікай хуткасці перамяшчэння, у ск ачку пры непасрэднай блізкасці абаронцы.

Перадачы мяча адной рукой (хлёстам, штуршком, кісцевая) на блізкую адлегласць у розных напрамках з месца, з разбегу ў адзін, два і тры крокі, у скачку, пасля спынення, пасля лоўлі мяча з паўадскоку, пасля лоўлі ў непасрэднай блізкасці абаронцы. Перадача мяча адной і дзвюма рукамі ў адзін дотык. Дальняя перадача адной рукой хлёстам партнёру ў руху.

Вядзенне мяча: аднаўдарнае без зрокавага кантролю, шматударнае на высокай хуткасці перамяшчэння з праследаваннем. Вядзенне на вялікай хуткасці з рэзкім спыненнем і змяненнем напрамку руху, з паваротам кругом.

Кідкі мяча па варотах адной рукой хлестам зверху і збоку, з нахілам тулава ўлева і ўправа, у апорным становішчы, у скачку, з рознымі спосабамі бегу, з рознай траекторыяй (гарызантальнай, сыходзячай, узыходзячай, навеснай) палёту мяча, з далёкай і блізкай адлегласці.

Тактыка напаўнення: індывідуальныя дзеянні, кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку кідка; узаемадзеянне ігракоў другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі, узаемадзеянне з лінейным іграком, крайнім іграком, узаемадзеянне крайняга іграка з лінейным. Камандныя дзеянні: пазіцыйнае напаўненне па сістэме расстаноўкі 4 : 2, напаўненне 6 : 0 з выходам.

Тактыка абароны: зонная абарона па сістэме расстаноўкі 3 : 3, абарона ў меншасці 5 : 6 і 4 : 6.

Тактыка гульні варатара: выбар пазіцыі ў варотах і зоне варатара, стойкі варатара, узаемадзеянне варатара з абаронцамі і нападаючымі.

Выкарыстанне вывучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Гімнастыка, акрабатыка

Правілы бяспечных паводзін у трэнажорнай зале, пры выкананні практыкаванняў з уцяжарваннямі і на трэнажорах.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы: хадзьба з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы; хадзьба па гімнастычнай лаўцы з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі, з паваротамі, прысяданнямі на двух і адной назе.

Практыкаванні для фарміравання рэльефу розных груп мышцаў:

для мышцаў галёнкі: пад'ёмы на наскі без уцяжарвання, з гантэлямі ў руках, з грыфам ад штангі на плячах;

мышцаў спіны: нахілы наперад са штангай за галавой; у становішчы лежачы цяга штангі да грудзей; цяга Т-падобнай штангі да грудзей у нахіле; падцягванне на перакладзіне ў вісе звычайным, сярэднім і шырокім хватам;

мышцаў грудзей: згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (далоні на шырыні плячэй, шырэі плячэй); жым штангі вузкім хватам; развядзенне і звядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы; жым гантэлей і штангі ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы;

мышцаў плечавога пояса: жым гантэлей і штангі стоячы і седзячы; цяга блочнай прылады дзвюма рукамі стоячы, седзячы і ў нахіле; развядзенне рук з гантэлямі седзячы на нахіленай лаўцы; пад'ём гантэлі па чарзе правай і левай рукой у становішчы седзячы на нахіленай лаўцы;

мышцаў рук: згінанне і разгінанне рук з гантэлямі седзячы на лаўцы пад вуглом 45°; хватам зверху разгінанне рук са штангай з-за галавы ў становішчы стоячы, лежачы на нахіленай лаўцы;

мышцаў брушнага прэса: у вісе падцягванне каленяў да грудзей; стоячы нахілы тулава ў бакі; кругавыя рухі тулавам з гантэлямі за галавой;

мышцаў бядра: частковыя прысяданні (практыкаванне выконваецца на чвэрць, палову або тры чвэрці амплітуды) са змяненнем тэмпу і колькасці паўтораў.

Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей вучняў: красавы бег ад 10 да 30 мін з частатой пульсу 120–140 уд./мін; гульня ў футбол, баскетбол, гандбол; агульнаразвіццёвыя практыкаванні з уцяжарваннем уласнага цела, з рознымі эспандарамі; практыкаванні на гімнастычнай перакладзіне, брусах, трэнажорах; комплексы практыкаванняў кругавой трэніроўкі, якія ўключаюць да 8–12 станцый.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:

у гульні ў футбол, баскетбол, гандбол абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю;

абмежаваць інтэнсіўнасць практыкаванняў кругавой трэніроўкі.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату.

Практыкаванні для фарміравання розных груп мышцаў:

абмежаваць вагу абцяжарвання;

абмежаваць падцягванне на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры.

Канькабежны спорт

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках па канькабежным спорце. Падрыхтоўка канькоў і адзення да заняткаў на лёдзе. Правілы папярэджання траўм і абмаражэнняў.

Практычны матэрыял

Спосабы перамяшчэння. Хадзьба ў каньках па снезе. Стаянне на каньках на лёдзе. Адштурхоўванне па чарзе правай і левай нагой. Слізганне на двух каньках па краі льдовай пляцоўкі. Слізганне на адным каньку з прыстаўленнем другога канька, на двух каньках «змейкай». Адштурхоўванне і слізганне на двух каньках па прамой, па павароце ўправа і ўлева. Павароты на двух каньках дугой і прыстаўным крокам. Тармажэнне «паўплугам» і «плугам». Старт. Бег па прамой і паварот. Бег з махавымі рухамі дзвюх рук. Фінішаванне. Бег на каньках 100–200–300–500 м без уліку часу. Рухавыя гульні на лёдзе.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на каньках:

абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

выключыць бег на каньках з высокай інтэнсіўнасцю.

Лёгкая атлетыка

Тэарэтычныя звесткі

Разнавіднасці і дыстанцыі бегу. Разнавіднасці і спосабы скачкоў. Разнавіднасці кіданняў і штурханняў. Лёгкаатлетычныя мнагабор'і. Лёгкая атлетыка ў Дзяржаўным фізкультурна-аздараўленчым комплексе Рэспублікі Беларусь.

Практычны матэрыял

Бег. Са змяненнем хуткасці, са змяненнем напрамку, з павелічэннем і памяншэннем даўжыні кроку, з выскокваннямі ўверх штуршком правай і левай нагой. Эстафетны бег з адрэзкамі 30, 60, 100 м. Чаўночны бег 3 x 10 м, 4 x 9 м, 10 x 5 м. Бег з раўнамернай і зменнай хуткасцю, кросавы бег.

Скачкі. З месца штуршком дзвюма нагамі. Многаскокі на дзвюх нагах. Выскокванні ўверх з даставаннем рукой прадмета. У даўжыню з разбегу на далёкасць. У вышыню з разбегу вывучаным спосабам.

Кіданне. Тэніснага мяча на далёкасць з месца, з чатырох-шасці крокаў і з поўнага разбегу на далёкасць, у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 10–25 м, на далёкасць адскоку ад сцяны.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, эстафетны бег.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў, многаскокаў, выскокванняў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Умовы захоўвання і асаблівасці падрыхтоўкі лыжнага інвентару, адзення і абутку да заняткаў. Спосабы папярэджання абмаражэнняў пры перамяшчэнні на лыжах. Аказанне першай дапамогі пры траўмах, абмаражэннях. Уплыў заняткаў лыжнымі гонкамі на ўмацаванне здароўя. Гісторыя развіцця лыжнага спорту ў Рэспубліцы Беларусь.

Практычны матэрыял

Класічны стыль. Папераменны двухкрокавы, адначасовы бяскрокавы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Свабодны стыль. Каньковы ход без адштурхвання палкамі, адначасовы паўканьковы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы каньковыя хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Павароты пераступаннем на месцы і ў руху. Павароты махам правай (левай) кругам, павароты махам правай (левай) праз лыжу назад кругам.

Спускі ў асноўнай, высокай і нізкай стойках.

Пад'ёмы ступаючым крокам, слізготным крокам, «лесвічкай», «паўелачкай», «елачкай».

Тармажэнне упорам, «пługам».

Пераадоленне перашкод на лыжах спосабамі пераступання, пералажання. Пераадоленне бугроў (30–50 см вышынёй) і ўпадзін пры перамяшчэнні ў асноўнай стойцы.

Праходжанне дыстанцый з выкарыстаннем вывучаных спосабаў перамяшчэння. Праходжанне дыстанцый з пераадоленнем спускаў і пад'ёмаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Плаванне

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін вучняў у басейне. Падрыхтоўка рэчаў для купання да заняткаў плаваннем. Правілы асабістай і грамадскай гігіены пры наведванні басейна. Правілы бяспечнага купання ў адкрытых вадаёмах.

Спосабы спартыўнага плавання. Уплыў заняткаў плаваннем на здароўе вучняў. Загартоўваючы эфект плавання. Самакантроль падчас заняткаў плаваннем.

Лепшыяплыўцы свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Практыкаванні на сушы. Актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ступні, плечавых, тазабедраных і галёнкаступнёвых суставаў. Практыкаванні для развіцця сілавой вынослівасці мышцаў рук, ног, брушнага прэса, спіны. Імітацыйныя практыкаванні для развіцця каардынацыі рухаў рук і ног пры плаванні абраным стылем. Спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту.

Практыкаванні ў вадзе. Практыкаванні для фарміравання тэхнікі рухаў рук, ног і дыхання пры плаванні абраным стылем. Плаванне ў поўнай каардынацыі абраным стылем. Практыкаванні для адпрацоўкі тэхнікі паваротаў пры плаванні абраным стылем. Практыкаванні для адпрацоўкі тэхнікі старту. Праплыванне да 100 м любым спартыўным спосабам.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «кроль на грудзях»: імітацыя грабка рукамі на сушы; плаванне з дошкай на нагах, на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверсе, праплыванне адрэзкаў 5–6 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, толькі правай рукой, папераменна дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног плавальныя дошкі, надзіманыя кругі і да т.п.; тое ж, але з актыўнымі рухамі нагамі і поўным цыклам дыхання; плаванне спосабам «кроль на грудзях» у поўнай каардынацыі дыхання з рухамі рук і ног. Плаванне 25 м без уліку часу.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «кроль на спіне»: імітацыя грабка рукамі на сушы; з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе, праплыванне адрэзкаў 5–6 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, толькі правай рукой, папераменна дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да т.п.; тое ж, але з актыўнымі рухамі нагамі і поўным цыклам дыхання; плаванне спосабам «кроль на спіне» ў поўнай каардынацыі дыхання з работай рук і ног. Плаванне 25 м без уліку часу.

Скачкі ў вадзе. Скачкі ў вадзе з борціка нагамі ўніз. Спад галавой уніз з зыходных становішчаў сядзячы на борціку і сядзячы на тумбачцы.

Стартавы скачок у вадзе з тумбачкі.

Развіццё хуткасных, хуткасна-сілавых, сілавых, каардынацыйных здольнасцей, гібкасці, вынослівасці з акцэнтам на развіццё аэробнай вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Плаванне:

абмежаваць праплыванне адрэзкаў і дыстанцый з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэніс настольны

Тэарэтычныя звесткі

Тэніс настольны – алімпійскі від спорту. Тэніс настольны ў адзінай спартыўнай класіфікацыі Рэспублікі Беларусь. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку тэнісіста. Харчаванне

спартсмена пры занятках тэнісам. Відазмяненне тэхнікі гульні ў настольны тэніс. Удасканаленне абсталявання і інвентару. Правілы гульні. Абавязкі і правы ігракоў і суддзяў.

Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах. Лепшыя спартсмены свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Бег 10, 30, 60 м, бег з паскарэннем, чаўночны бег 4 x 9 м, 6 x 20 м, 10 x 5 м. Чаўночны бег з вар'іраваннем звычайнага бегу з бегам спінай уперад. Бег з максімальнай хуткасцю 5 x 30 м, 10 x 30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 мін.

Скачкі трайныя і пяцярныя з месца штуршком дзвюма нагамі. Выскокванне ўверх з нізкага прыседу. Прысяданні па чарзе на правай і левай назе. Скачкі на адной назе з паваротамі на 180 у правы і левы бок. Паскарэнні пасля скачкоў з паваротамі на 180° і 360°. Скачкі з боку ў бок з пружыністымі прысяданнямі. Пераскокванне праз гімнастычную лаўку правым і левым бокам. Выскокванне ўверх з высокім падыманнем бёдраў («кенгуру»).

Выкруты рук назад з гімнастычнай палкай з паступовым памяншэннем шырыні захопу.

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку, аб сценку з паваротам на 360° (з прысяданнем, з перакладваннем ракеткі ў другую руку) у момант адскоку мяча.

Імітацыя ўдараў: з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікам у руцэ; адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннем управа і ўлева, наперад і назад; падачы мяча з падманым рухам корпуса і рукі з ракеткай; удараў у розным тэмпе перад люстэркам; удараў у зададзеным тэмпе з вар'іраваннем ад павольнага да максімальна хуткага ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

Кідкі мяча аб сценку і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Кіданне тэніснага мяча на далёкасць і ў цэль адной кісцю, кісцю і перадплеччам, усёй рукой і корпусам.

Гульня: дзвюма ракеткамі, «негульнявой» рукой. Гульня двума мячамі. Гульня аднаго супраць двух чалавек.

Падача з элементамі вывучаемага ўдару. Удар на сталё па дыяганалі.

Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па мячы са зменным прыходзячым кручэннем.

Змяненне тэмпу гульні. Спаборніцтва ў працяглым утрыманні мяча ў гульні. Гульня «трохвугольнікам» з аднаго пункта ў два пункты процілеглага боку. Гульня вывучаемым ударам з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, палавіны стала, дзвюх трацей стала.

Гульня вывучаемым ударам па кароткіх і доўгіх прыходзячых мячах. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на сталё зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-коратка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на сталё зоны.

Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на сталё зоны.

Спалучэнне накатам справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатам справа і злева.

Падрэзка злева. Падача зрэзкай злева. Спалучэнне зрэзкі і накатам. Зрэзка справа. Падача зрэзкай управа ў пазначаныя на сталё зоны.

Спалучэнне зрэзкі справа і зрэзкі злева, зрэзкі і накату.

Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Тактыка гульні ў сучасны настольны тэніс (на прыкладзе дэманстрацыі запісу гульні з паказам і разборам асноўных варыянтаў тактычных дзеянняў).

Прымяненне вывучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з максімальнай хуткасцю 5 x 30 м, 10 x 30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 мін;

Скачкі:

выключыць скачковыя практыкаванні, высококванні і пераскокванні.

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Футбол

Тэарэтычныя звесткі

Футбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці футбола: футбол, міні-футбол, футбол у залах, пляжны футбол. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку футбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні ігракоў у нападзенні, паўабароне, абароне. Тактыка-тэхнічныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы ігракоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па футболе.

Самакантроль на занятках футболом. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя футбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Агульнападрыхтоўчыя, спецыяльна-падрыхтоўчыя практыкаванні і эстафеты з футбольным мячом. Рухавыя гульні і эстафеты з вядзеннем мяча, абводкай стоек, прыёмам і спыненнем мяча, ударамі па варотах, у «лабірынт» (з мячом і без мяча), на збліжэнне з сапернікам, з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, з абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара), шматпланавыя гульні для развіцця каардынацыйных, хуткасных здольнасцей. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах.

Разнастайныя спосабы вядзення мяча, перадачы, удары і прыёмы мяча нагой і галавой, жангліраванне мячом, гульні і эстафеты на развіццё спрытнасці, гульнявой вынослівасці, дакладнасці ўдараў па варотах і перадач мяча, фарміраванне навыкаў тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні, спрошчаныя гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў, гульні для каманд з 7 чалавек, тэсты на гульнявыя здольнасці, гульні ў футбол камандай з 8 чалавек з улікам падзелу поля на ўчасткі.

Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: «вядзенне – перадача», «прыём – перадача», «прыём – вядзенне – перадача».

Удары па мячы на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне – адбор мяча, абвядзенне – адбор – удар па варотах, перахопленне мяча, гульня галавой, камбінацыі ў тройках з мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападаючага, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да т.п.

Практыкаванні з мячом і без мяча, накіраваныя на развіццё каардынацыйных здольнасцей, хуткасці, спрытнасці, дакладнасці рухаў.

Гульні з бегам, скачкамі, перадачамі мяча.

Практыкаванні пераменнай інтэнсіўнасці для развіцця гульнявой вынослівасці (бег з вядзеннем мяча на дыстанцыі да 1 км з паскарэннямі, рыўкамі, скачкамі), хуткасці і сілы.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ПРЫКЛАДНЫЯ ДАМАШНІЯ ЗАДАННІ

Комплекс практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 8–10 практыкаванняў. Падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой. Падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча лежачы на спіне з дакрананнем наскамі ног падлогі за галавой. З зыходнага становішча стоячы ўпор прысеўшы, упор лежачы, упор прысеўшы, устаць у зыходнае становішча. Раўнавага на адной назе (стойка «Фламінга»). Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы.

Падыманне і апусканне, адвядзенне і звядзенне рук з гантэлямі 1–2 кг. Прысяданні з гантэлямі ў руках. Прысяданні з выскокваннем уверх. Скачкі праз кароткую скакалку.

Раўнамерны бег 1–2 км (дзяўчынкі) і 2–3 км (хлопчыкі). Паўторны бег з высокім падыманнем бядра і максімальнай частатой рухаў.

Язда на веласіпедзе 5–10 км. Хадзьба на лыжах 3–5 км.

Падрыхтоўка і ўдзел у школьных фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах і святах.

ГЛАВА 3

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Патрабаванні, што прад'яўляюцца да вучняў, якія заканчваюць VII клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, грунтуюцца на асобасным і прадметным кампетэнтнасных падыходах і з'яўляюцца крытэрыямі засваення вучэбнага матэрыялу вучэбнай праграмы.

Вучні павінны ведаць і разумець:

асноўныя кампаненты здаровага ладу жыцця;

адмоўнае ўздзеянне шкодных звычак на развіццё арганізма;

нормы рухальнай актыўнасці для свайго ўзросту, неабходныя для аптымальнага развіцця арганізма, умацавання здароўя, падтрымкі разумовай і фізічнай працаздольнасці ў сваім узросце;

крытэрыі фізічнага развіцця і ўзроўні фізічнай падрыхтаванасці;

правілы самакантролю падчас вучэбных і самастойных заняткаў;

значэнне алімпійскіх ідэалаў для фізічнага і духоўнага самаўдасканалення.

Вучні павінны ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі;

правілы асабістай і грамадскай гігіены падчас заняткаў фізічнай культурай;

патрабаванні да адзення, абутку, спартыўнага абсталявання і інвентару;

спосабы вызначэння ацэнкі велічыні фізічнай нагрузкі; індывідуальны рухальны рэжым вучэбнага і выходнага дня; правілы вывучаных спартыўных і рухомых гульняў.

Вучні павінны ведаць і ўмець правільна выкарыстоўваць:

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню развіцця рухальных якасцей;

практыкаванні для захавання правільнай паставы.

Вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці:

- для захавання здаровага ладу жыцця;
- аказання першай дапамогі пры розных траўмах;
- заняткаў плаваннем (праплываць не менш за 25 м любым спартыўным спосабам плавання);
- удзелу ў вывучаных спартыўных і рухомах гульнях;
- лыжных прагулак з выкарыстаннем вывучаных лыжных хадоў;
- дасягнення індывідуальнага максімальнага выніку ў тэставых і кантрольных практыкаваннях.

Дадатак 1

да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для VII класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

МЕТОДЫКА ПРАВЯДЗЕННЯ ПРОБЫ З 20 ПРЫСЯДАННЯМІ ДЛЯ ВЫЗНАЧЭННЯ ФУНКЦЫЯНАЛЬНАГА СТАНУ АРГАНІЗМА І ДАЗІРАВАННЯ ПАРАМЕТРАЎ ФІЗІЧНАЙ НАГРУЗКІ

Методыка: адпачынак 5 мін. Падлік частаты сардэчных скарачэнняў (ЧСС) за 10 с (пералік за 1 мін). Дзецца дазіраваная нагрузка ў выглядзе 20 прысяданняў за 30 с. Пасля нагрузкі падлічваецца ЧСС за першыя 10 с з кожнай мінуцы аднаўлення (пералік за 1 мін).

Для дазіравання параметраў фізічнай нагрузкі ажыццяўляецца дзяленне вучняў на падгрупы ў залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення.

Дазіраванне параметраў фізічнай нагрузкі

Падгрупы вучняў у залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення	Аб'ём фізічнай нагрузкі	Інтэнсіўнасць фізічнай нагрузкі
Прырост ЧСС ≤ 50 % і час аднаўлення ≤ 3 мін	Як у асноўнай групе	Як у асноўнай групе
Прырост ЧСС ад 50 да 75 %	Як у асноўнай групе	Зніжана на 20 %
Прырост ЧСС > 75 % і час аднаўлення ЧСС > 5 мін	Зніжаны на 20 %	Зніжана на 30 %

Дадатак 2

да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для VII класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ ДЛЯ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНІЮ РАЗВІЦЦА РУХАЛЬНЫХ ЯКАСЦЯЎ ВУЧНЯЎ

Бег 1000, 1500 м выконваецца на беговой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню дзецца адна спроба. Старт – групавы. Вучням, якія парушылі правілы спаборніцтваў па бегу, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання кантрольных практыкаванняў выстаўляецца 0 балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 с.

6-мінутны бег выконваецца на беговой дарожцы стадыёна, якая папярэдне размячаецца кожныя 10 або 20 м. Рэкамендуецца праводзіць забегі асобна сярод

хлопчыкаў і дзяўчынак. Група хлопчыкаў (дзяўчынак) стартуе адначасова. Падчас бегу настаўнік лічыць колькасць кругоў, якія пераадолені вучні. Па заканчэнні 6 мін настаўнік падае гукавы сігнал (напрыклад, свісток), пасля якога вучні пераходзяць на крок, запомніўшы месца, дзе іх застаў сігнал. Затым настаўнік кожнаму вучню індывідуальна вылічвае даўжыню пераадоленай дыстанцыі з улікам колькасці поўных кругоў і той часткі бегавой дарожкі, дзе вучань перайшоў на крок.

Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца 0 балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 10 м.

Хадзьба 1500, 2000 м выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэставае практыкаванне асобна сярод хлопчыкаў і дзяўчынак. Пры невялікай напэўняльнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група хлопчыкаў (дзяўчынак) стартуе адначасова.

Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадзьбой, спыняцца для адпачынку або «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама тым, якія не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца 0 балаў. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Падцягванне на перакладзіне выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча віс хватам зверху. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца згінанні тулава і ног у каленных суставах, развядзенне, скрыжаванне і іншыя рухі нагамі, рыўкі, махі і разгойдванне, перахопліванні рук.

Падцягванне залічваецца, калі падбародак вучня знаходзіцца вышэй за ўзровень перакладзіны, а пры апусканні рукі поўнасю выпра мляюцца ў локцевых суставах.

Падыманне тулава за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі скрыжаваны перад грудзьмі, далоні на локцевых суставах, ступні ног зафіксаваны. Вугал у каленным суставе складае 90 градусаў.

Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залічваецца колькасць нахілаў тулава пры дакрананні локцевых і каленных суставаў з наступным апусканнем на спіну і дакрананнем лапаткамі да гімнастычнай маты.

Падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой, прамыя ногі разам. Настаўнік або другі вучань размяшчаецца з боку галавы тэсціруемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале настаўніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногі да вугла 90 да дакранання галёнкай да гімнастычнай палкі, загадзя замацаванай у нерухомым становішчы або ўтрымліваемай настаўнікам. Затым тэсціруемы апускае ногі да дакранання пяткамі да гімнастычнай маты. Залічваецца колькасць поўных цыклаў (падыманне і апусканне) на працягу 1 мін.

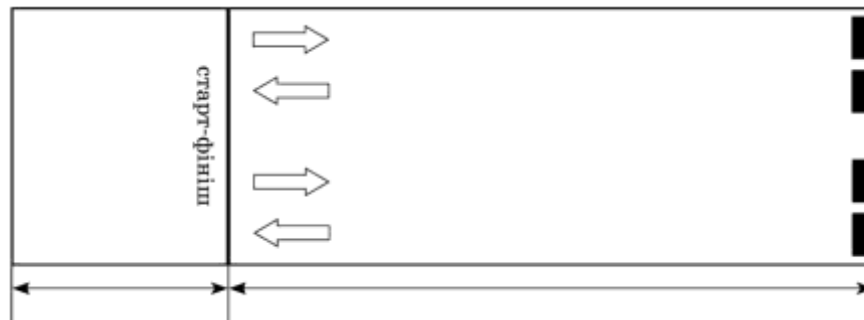
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы. Вучань прымае зыходнае становішча ўпор лежачы, кісці рук на шырыне плячэй, ногі разам. Захоўваючы прамое становішча тулава і ног, вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла не менш за 90 і, выпра мляючы рукі,

вяртаецца ў зыходнае становішча. Не дапускаецца згінаць ногі і тулава, дакранацца да падлогі каленнямі і грудзьмі. Залічваецца колькасць згінанняў і разгінанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

Бег 30 м праводзіцца на прамой бегавой дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага або нізкага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Вучню, які парушыў правілы спаборніцтваў у бегу (фальстарт), можа быць дадзена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Чаўночны бег 4 x 9 м выконваецца ў спартыўнай зале на палавіне валебольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу – не больш за 2 чалавекі. Кожнаму вучню

даецца дзве спробы запар. Па камандзе «Падрыхтавацца!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валебольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту ў напрамку да пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50 x 50 x 100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад аднаго (рыс. 1).



Рыс. 1

Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, бяруць кожны па аднаму бруску (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (ці за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць за бруском, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы хуткасці, перасякаюць яе з бруском у руках.

Час выканання чаўночнага бегу кожным вучнем фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 с. Залічваецца лепшы вынік з двух спроб.

Скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін выконваюцца на цвёрдым пакрыцці (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або беговой дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкі выконваецца толькі наперад. Скачкі выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагі адначасова. Дапускаецца выкарыстоўваць любыя скакалкі прамысловай вытворчасці або самаробныя (напрыклад, з турысцкага фала). Забараняецца выкарыстоўваць на скакалцы ўстаўкі-ўцяжарвальнікі. Пры памылцы ў час скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкі. Залічваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу 30 с або 1 мін.

Скачок у даўжыню з месца выконваецца штуршком дзвюма нагамі на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даецца 3 спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

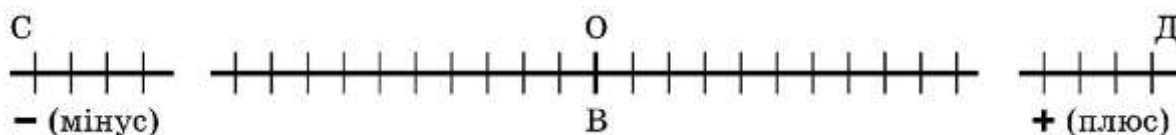
Трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы або на дарожцы стадыёна з прызямленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкі выконваюцца штуршком дзвюма нагамі злітна без затрымак і спыненняў. Кожнаму вучню даецца 3 спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі выконваецца ў спартыўнай зале з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку, пяткі на кантрольнай лініі. Выкарыстоўваецца мяч вагой 1 кг. Вучань утрымлівае мяч дзвюма рукамі над галавой, затым згінае рукі ў локцевых суставах, апускае мяч за галаву і рэзкім рухам кідае яго ўперад-уверх. Кожнаму вучню даецца 3 спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе. Вучань садзіцца на падлогу з боку знака «—» (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі ОВ упіраюцца ва ўпоры для ног, ступні вертыкальна (рыс. 2). Два партнёры з двух бакоў прыціскаюць яго калені да падлогі, не дазваляючы згінаць ногі ў каленных суставах.

Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, апускае рукі на падлогу, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі ўздоўж вымяральной лінейкі па лініі СД. На трэцім нахиле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы зат

рымліваецца на 3 с. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.



Рыс. 2

Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы. Для ацэнкі выніку выкарыстоўваецца вымяральная лінейка, прымацаваная вертыкальна да гімнастычнай лаўкі. Вучань прымае зыходнае становішча, пяткі і наскі ног разам. Наскі не выходзяць за край гімнастычнай лаўкі. Тэспіруемы кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральнай лінейкі. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 с. Не дапускаецца згінанне ног у каленных суставах. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.

Дадатак 3

да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для VII класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

ВУЧЭБНЫ МАТЭРЫЯЛ ПА СПАРТЫЎНЫХ ГУЛЬНЯХ, ЯКІ РЕКАМЕНДАВАНЫ ДЛЯ ВЫВУЧЭННЯ НА ВУЧЭБНЫХ ЗАНЯТКАХ «ГАДЗІНА ЗДАРОЎЯ І СПОРТУ» (35 гадзін)

Баскетбол

Правілы гульні. Жэсты суддзяў. Правілы 3, 24 секунд. Жэсты суддзяў. Правілы гульні ў стрытбол.

Развіццё баскетбола ў Рэспубліцы Беларусь на сучасным этапе. Развіццё школьнага, студэнцкага і прафесійнага баскетбола ў Рэспубліцы Беларусь. Алімпійскія чэмпіёны – ураджэнцы Рэспублікі Беларусь. Вядучыя каманды краіны.

Паўтарэнне пройдзенага матэрыялу: перамяшчэнні іграка (хадзьба, бег, скачкі, павароты, спыненні); лоўля мяча адной і дзвюма рукамі; вядзенне мяча са змяненнем напрамку і хуткасці; абводка перашкод;

перадачы адной і дзвюма рукамі на месцы і ў руху; выкананне кідка адной рукой ад пляча на месцы; адной рукой зверху ў руху.

Перадачы мяча адной і дзвюма рукамі на месцы і ў руху: у парах і тройках з рознымі спалучэннямі (з паваротамі, спыненнем скачком і крокам).

Вядзенне на месцы: без зрокавага кантролю з выкарыстаннем практыкавання «маятнік», вядзенне мяча з ударам паміж ног па васьмёрцы.

Вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са змяненнем хуткасці і напрамку, абводка перашкод.

Кідкі адной рукой з месца і ў руху: у парах з 3–4 м з розных пунктаў. Кідкі адной рукой у руху пасля вядзення і 2 крокаў у калонах, пасля перадачы і 2 крокаў з ходу.

Апека іграка без мяча і іграка, які валодае мячом.

Валейбол

Правілы гульні. Жэсты суддзяў. Памылкі пры гульні з мячом. Кантакт іграка з сеткай. Перасячэнне цэнтральнай лініі іграком. Жэсты суддзяў.

Развіццё валейбола ў Рэспубліцы Беларусь на сучасным этапе. Развіццё школьнага, студэнцкага і прафесійнага валейбола ў Рэспубліцы Беларусь. Вядучыя каманды краіны.

Паўтарэнне пройдзенага матэрыялу: практыкаванні, рухомыя гульні і эстафеты з жангліраваннем, кідкамі, перадачамі, лоўляй, катаннем мяча з розных зыходных становішчаў – практыкаванні выконваюцца на месцы і ў руху; стойкі; перамяшчэнні (хадзьба, прыстаўныя крокі, дваіны крок, скачок, бег, скачкі, спыненне пасля перамяшчэнняў); перадача мяча дзвюма рукамі зверху на месцы і пасля перамяшчэнняў; перадача мяча дзвюма рукамі знізу на месцы і пасля перамяшчэнняў; падача ніжняй прамай; падача верхняй прамай з месца падачы ў межы пляцоўкі.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху на месцы: з розных зыходных становішчаў (сідзячы, з прыседу), пасля розных практыкаванняў (упор прысеўшы – упор лежачы – выскачыць), з ударам аб сцяну, у пары, над сабой.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху пасля перамяшчэнняў: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі, у пары, у пары з адскокам ад падлогі, над сабой (з адскокам ад падлогі і без); групавыя практыкаванні: з пераменай месцаў.

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу на месцы: з розных зыходных становішчаў (сідзячы, з прыседу), пасля розных практыкаванняў (паварот на 360), з ударам аб сцяну, у пары, над сабой.

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу пасля перамяшчэнняў: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі, у пары, у пары з адскокам ад падлогі, над сабой (з адскокам ад падлогі і без); групавыя практыкаванні: з пераменай месцаў.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху са змяненнем напрамку: перадача ў тройках, чацвёрках, па зонах (напрыклад, з зоны 5 у зону 3, з 3 у 4, з 4 назад у 5).

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу са змяненнем напрамку: перадача ў тройках, чацвёрках, па зонах (напрыклад, з зоны 5 у зону 3, з 3 у 4, з 4 назад у 5).

Падача верхняй прамай: спаборніцтвы на выкананне ўстаноўленай настаўнікам колькасці падач, падачы ў блізкую частку пляцоўкі, падачы ў далёкую частку пляцоўкі, падачы ў левую частку пляцоўкі, падачы ў правую частку пляцоўкі, падачы на дакладнасць у зону, спаборніцтвы на дакладнасць пападання ва ўстаноўлены квадрат.

Падача ніжняй прамай: спаборніцтвы на выкананне ўстаноўленай настаўнікам колькасці падач, падачы ў блізкую частку пляцоўкі, падачы ў далёкую частку пляцоўкі, падачы ў левую частку пляцоўкі, падачы ў правую частку пляцоўкі, падачы на дакладнасць у зону, спаборніцтвы на дакладнасць пападання ва ўстаноўлены квадрат.

Прыём мяча з падачы: у парах на бакавых лініях, прыём падачы, пары размешчаны праз сетку за 3 м ад сеткі, за 6 м ад сеткі, прыём мяча ў парах, адзін размешчаны на задняй лініі, насупраць выконваецца падача з 8 м ад сеткі, па магчымасці, з месца падачы.

Змяненне напрамку перадач: перадача ў тройках па зонах (напрыклад, з зоны 5 у зону 3, з 3 у 4, з 4 назад у 5).

Падача ва ўстаноўлены квадрат, у пэўную зону пляцоўкі: падачы на дакладнасць у зону, спаборніцтвы на дакладнасць пападання ва ўстаноўлены квадрат.

Узаемадзеянне паміж ігракамі перадняй лініі: ігрок зоны 3 выконвае перадачу ў зону 4 або 2, калі сувязны будзе знаходзіцца ў зоне 2.

Узаемадзеянне паміж ігракамі перадняй і задняй лініі: той, хто прымае падачу (нападаючы ўдар), накіроўвае мяч іграку ў зону 3, які выконвае перадачу ў зону 4 або 2.

Выбар месца пры прыёме падачы: выхад пад мяч у залежнасці ад напрамку палёту мяча.

Выбар спосабу прыёму падачы: у залежнасці ад траекторыі і хуткасці палёту мяча прыём падачы выконваецца дзвюма рукамі зверху альбо дзвюма рукамі знізу.

Пры правядзенні вучэбных гуляў прымяняць вывучаныя тэхніка-тактычныя дзеянні.

Гандбол

Правілы гульні ў гандбол. Суддзі і іх абавязкі: склад судзейскай брыгады, размяшчэнне суддзяў на пляцоўцы, абавязкі і паўнамоцтвы членаў судзейскай брыгады, афіцыйныя жэсты суддзяў. Форма адзення суддзі ў полі. Месцазнаходжанне суддзяў падчас гульні. Жэсты суддзі на пляцоўцы. Паўнамоцтвы суддзі на пляцоўцы.

Паводзіны ігракоў: спартыўныя паводзіны, сумленнае гульня, парушэнні правіл гульні і санкцыі, жоўтая і чырвоная судзейскія карткі. Гульнявыя дзеянні: мяч у гульні, памылкі пры гульні з мячом, штрафны і сяміметровы кідок, дазвол на ўвядзенне мяча ў гульню. Перасячэнне мячом бакавой і пераходнай ліній гульнявой пляцоўкі.

Гісторыя развіцця гандбола ў Беларусі. Спартыўныя дасягненні гандбольнай каманды «СКА-Мінск». Паспехі беларускіх гандбалістаў на міжнароднай арэне.

Жангліраванне мячом адной рукой, папераменна правай і левай рукой; вядзенне мяча папераменна правай і левай рукой у высокім тэмпе і з паскарэннямі па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком; перадача мяча правай і левай рукой на сярэднюю і далёкую дыстанцыі; перадачы мяча ў скачку левай і правай рукой; спыненне мяча, які коціцца, правай і левай рукой з наступнай перадачай; лоўля мяча ў руху з наступным кідком па варотах; лоўля мяча адной рукой; кідкі правай і левай рукой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца; кідкі па варотах з сярэдняй і далёкай дыстанцыі.

Футбол

Правілы бяспекі падчас заняткаў юных футбалістаў. Падрыхтоўка абсталявання і інвентару да факультатыўных заняткаў. Аказанне першай дапамогі пры ўдарах, ранках і іншых найбольш тыповых траўмах футбалістаў.

Дзеянні суддзі ў полі і бакавых суддзяў. Форма адзення суддзі ў полі і бакавых суддзяў. Месцазнаходжанне суддзяў падчас гульні, падчас прабівання вуглавога ўдару, штрафнога і свабоднага ўдараў, пенальці. Жэсты суддзі ў полі і бакавых суддзяў. Правы і абавязкі суддзі ў полі, бакавых суддзяў, памочніка суддзі ў полі.

Правілы гульні. Суддзі і іх абавязкі: склад судзейскай брыгады, размяшчэнне суддзяў на полі, абавязкі і паўнамоцтвы членаў судзейскай брыгады, афіцыйныя жэсты суддзяў.

Гісторыя развіцця футбола ў Беларусі. Узнікненне і развіццё гульні ў футбол у Беларусі ў перыяд 1906–1941 гг. Стварэнне футбольных каманд у розных гарадах краіны. Развіццё футбола ў пасляваенны перыяд: стварэнне добраахвотных спартыўных таварыстваў і дзіцячых спартыўных школ, арганізацыя і правядзенне рэгіянальных першынстваў і чэмпіянатаў рэспублікі, удзел ва ўсесаюзных дзіцячых, юнацкіх і дарослых чэмпіянатах. Папулярызацыя гульні ў футбол сярод моладзі, якая вучыцца, правядзеннем турніру «Скураны мяч», чэмпіянатаў Рэспублікі Беларусь сярод ДЮСШ і ведамстваў. Футбол у рамках урокаў фізкультуры ва ўстанове адукацыі.

Дасягненні беларускіх футбалістаў у чэмпіянатах СССР. Удзел беларускіх футбалістаў у складзе зборнай каманды СССР у чэмпіянатах Еўропы і свету.

Паводзіны ігракоў: спартыўныя паводзіны, сумленнае гульня, парушэнні правіл гульні і санкцыі, жоўтая і чырвоная судзейскія карткі.

Гульнявыя дзеянні: мяч у гульні і мяч па-за гульнёй, памылкі пры гульні з мячом, штрафны і свабодны ўдар, дазвол на ўвядзенне мяча ў гульню. Перасячэнне мяча бакавой і пераходнай ліній гульнявога поля. Становішча «па-за гульнёй».

Жангліраванне мячом адной нагой, папераменна правай і левай нагой, па чарзе нагой і галавой.

Вядзенне мяча папераменна правай і левай нагой у высокім тэмпе і з паскарэннямі па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком.

Перадачы мяча правай і левай нагой на сярэднюю і далёкую дыстанцыі.

Перадачы мяча, які ляціць, галавой.

Спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагой з наступнай перадачай.

Спыненне нагой мяча, які ляціць, з наступным ударам па варотах. Спыненне грудзмі мяча, які ляціць.

Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму,

наском з пападаннем у вароты з сярэдняй і далёкай дыстанцыі.

Тэхніка-тактычныя звязкі: вядзенне – перадача, прыём – перадача, прыём – вядзенне – перадача, вядзенне – удар па варотах, прыём – удар па варотах, спыненне – перадача.

Гульня варатара: лоўля і адбіванне мяча рукамі стоячы на месцы і ў руху, лоўля мяча рукамі ў падзенні, увядзенне мяча ў гульню кідком адной рукой, ударам нагой па нерухомым мячы і пасля накідвання.

Эстафеты з вядзеннем і перадачамі мяча ў максімальна хуткім тэмпе.

Увядзенне мяча ў гульню кідком дзвюма рукамі з-за бакавой лініі. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление

Министерства образования

Республики Беларусь

29.07.2019 № 123

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VIII 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 учащимися 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 учащихся.

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» 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, 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) учащиеся приобретают компетенции, имеющие социальную и личную значимость. Личностные и предметные компетенции учащихся, оканчивающих VIII класс учреждения общего среднего образования, конкретизированы в четырех направлениях:

учащиеся должны знать и понимать;

учащиеся должны знать и соблюдать;

учащиеся должны знать и уметь;

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

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

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

Средние возрастные показатели ЧСС в покое составляют: для учащихся 10 лет – 89 уд/мин, 11–12 лет – 85 уд/мин, 13–14 лет – 87 уд/мин, 15–16 лет – 81 уд/мин.¹

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

Для определения интенсивности физической нагрузки по ЧСС используются три показателя: пороговая (наименьшая), средняя и пиковая ЧСС, соответственно определяемые как 60, 70, 80 % соответственно от максимальной ЧСС, что соответствует аэробной нагрузке.² Максимальная ЧСС рассчитывается по формуле: $ЧСС_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мин} - \text{возраст}$.

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

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

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

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

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

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

Используют следующие виды контроля: оперативный, текущий и этапный.

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

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

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

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

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

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

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

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

Условия выполнения тестовых упражнений для оценки уровня развития двигательных качеств учащихся изложены в приложении 2.

Учебная программа содержит учебный материал по спортивным играм (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), рекомендованный для изучения в объеме 35 ч 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.

Примерное распределение учебного материала

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Количество часов
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ	48
Основы физкультурных знаний	2
Обеспечение безопасности занятий	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	40
Легкая атлетика	12
Легкая атлетика – кроссовая подготовка	0 (8)
Гимнастика, акробатика	10
Лыжные гонки	8
Спортивные игры	10
Тестирование	6
Домашние задания	+
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	22
Атлетическая гимнастика	+
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

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

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

Правила самостоятельных занятий, самоконтроль. Понятие соотношения роста, массы тела и окружности грудной клетки. Оптимальные величины частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в состоянии покоя. Самооценка уровня физической подготовленности. Регулирование нагрузки в процессе самостоятельных занятий.

Здоровый образ жизни. Профилактика простудных заболеваний. Повышение иммунитета средствами физической культуры. Оптимальный индивидуальный недельный двигательный режим учащихся в различные периоды года.

Олимпизм и олимпийское движение. Функции Международного олимпийского комитета. Олимпийская хартия – единый кодекс правил и условий проведения

Олимпийских игр. Крупнейшие международные соревнования: чемпионаты, первенства и кубки Европы, мира и Олимпийские игры.

Условия выдачи нагрудного значка Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Правила обращения с легкоатлетическим инвентарем и оборудованием.

Практический материал

Ходьба. Спортивным шагом, скрестным шагом, выпадами, в полуприседе, в полном приседе; скандинавская ходьба.

Бег. Семенящий бег с максимальной частотой движений; повторный бег с максимальной скоростью до 50–60 м; стартовый разгон; с высокого старта 30, 60 м*; эстафетный бег; челночный бег 4 x 9 м; 4–6 мин с переменной скоростью. Тактика 6-минутного бега.

Прыжки с места. Тройной и пятерной прыжок; вверх толчком двумя ногами с подниманием коленей без продвижения и с продвижением вперед; на заданное расстояние и на максимальный результат. Прыжки через короткую скакалку.

Прыжки с разбега. С двух-трех шагов с касанием рукой и ногой подвешенных предметов; в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега*; в высоту способом «перешагивание»*.

Метание. Метание мяча 150 г с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 8–10 м; с разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность*; теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух-трех шагов.

* Данные упражнения обязательны для изучения и оценки техники выполнения.

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных 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 уроках кроссовой подготовки. Предупреждение травматизма при беге по пересеченной местности.

Практический материал

Чередование ускоренной ходьбы и бега. Бег по слабопересеченной местности. Бег в гору и под гору. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Кросс 2000 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.

ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках гимнастики и акробатики. Установка и уборка гимнастического оборудования. Правила обращения с гимнастическим инвентарем и оборудованием.

Практический материал

Строевые упражнения. Перестроение уступом из одной шеренги в три, четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по четыре разведением и слиянием в колонну по одному.

Общеразвивающие упражнения³ и упражнения для формирования правильной осанки. Без предметов, со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке.

³ Выполняются в подготовительной части урока.

Упражнения на гимнастическом бревне⁴ (девочки). Ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте с движениями рук; соединение прыжков с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую ногу, правая назад, руки в стороны, прыжок на правую ногу, левая вперед, руки вперед, прыжок на левую ногу, правая назад, руки вниз. Прыжки с продвижением вперед: махом правой ноги вперед прыжок на две ноги, правая впереди, прыжок на правую ногу, левая назад, прыжок на левую ногу, правая вперед; шаг правой ногой, мах левой, прыжок на две, левая впереди; махом одной ноги вперед поворот на 180°, руки через стороны вверх и вниз; на правой (левой) ноге руки в стороны махом левой (правой) руки через стороны вниз в стойку продольно руки в стороны; соскок прогнувшись из полуприседа с поворотом на 90°. Комбинация из изученных упражнений, включающих ходьбу, повороты, прыжки, равновесие и соскок*.

⁴ При отсутствии гимнастического бревна упражнение выполняется на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

Висы. Подтягивание в висе на перекладине* (мальчики), в висе лежа* (девочки); размахивание изгибами в висе на перекладине. Из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок. В висе на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.

Упоры (девочки). Из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор на руках на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом

на 90°. Из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь, левая (правая) рука в сторону, сед углом – держать. Опуская ноги с поворотом направо (налево) и перехватом левой рукой за верхнюю жердь, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо, перемах двумя ногами через нижнюю жердь с перехватом правой рукой в хват снизу и поворотом направо в соскок, в стойку правым (левым) боком к нижней жерди.

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

Упоры (мальчики). Передвижение в упоре на брусьях с прямыми ногами; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе вперед, сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180° в соскок*; подъем переворотом в упор прогнувшись (с помощью) на высокой перекладине*.

Лазанье. По канату или шесту с помощью ног в три приема* (девочки); без помощи ног* (мальчики).

Опорные прыжки. Ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину* (мальчики), в ширину* (девочки).

Акробатические упражнения. Стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с помощью; из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (мальчики); опускание в мост и вставание с моста с помощью (девочки); переворот из моста в упор присев (девочки); комбинация из 4 акробатических упражнений*, включающих у мальчиков стойку на голове и руках и два кувырка вперед, у девочек – мост, стойку на лопатках и два кувырка вперед.

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

Развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, гибкости, 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:

исключить упражнения: «стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с помощью; из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами», «опускание в мост и вставание с моста с помощью (девочки); переворот из моста в упор присев (девочки)», стойки на голове и руках, опорные прыжки.

Лыжные гонки

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках по лыжным гонкам. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Условия хранения и подготовки к занятиям лыжного инвентаря и обуви.

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом; чередование ходов классического стиля; коньковый ход без отталкивания палками, одновременный

полуконьковый ход; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы в гору «лесенкой», «елочкой», «полулесенкой»; торможение упором, «плугом»; повороты переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов передвижения на дистанции до 2 км.

Развитие координационных способностей, 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 не менее двух из четырех спортивных игр)

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, спортивной одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Правила соревнований по спортивным играм.

Практический материал

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

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

Гандбол. Повороты на месте. Ведение с изменением скорости передвижения. Ловля и передача мяча при встречном и параллельном движении. Передачи мяча* от плеча согнутой рукой, без замаха. 7-метровый штрафной бросок*. Правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры.

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

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

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 х 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 х 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

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики										
Бег 30 м (с)	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,0 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или	9,2	9,4	9,5	9,7	9,8	10,1	10,4	10,7	10,9	11,2 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	123	115	103	96	89	80	72	58	45	38 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	217	212	208	203	198	189	179	170	160	151 и менее
Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	650	625	600	580	565	530	495	480	455	440 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или	9	8	7	6	5	4	2	1	—	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	32	30	26	24	21	18	15	10	7	5 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или	13	11	9	8	6	2	—1	—5	—8	—12 и менее
Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	10	9	7	5	4	2	0	—2	—5	—7 и менее

Бег 1000 м (мин, с), или	3,48	3,59	4,10	4,20	4,31	4,53	5,14	5,35	5,57	6,18 и более
Ходьба 2000 м (мин, с), или	13,40	14,05	14,50	15,30	16,25	17,05	17,35	17,55	18,20	18,45 и более
6-минутный бег (м)	1360	1300	1270	1240	1220	1190	1150	1120	1100	1080 и менее
Девочки										
Бег 30 м (с)	5,1	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,5	6,7 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с) или	10,1	10,3	10,4	10,6	10,8	11,1	11,4	11,8	12,1	12,4 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	131	126	118	112	109	100	91	86	80	76 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	184	180	175	170	165	155	146	136	126	117 и менее
Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	480	460	420	400	390	360	325	300	280	270 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или	52	50	48	46	44	41	37	33	30	26 и менее
Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	33	30	27	25	21	17	14	10	6	3 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или	16	15	13	12	10	7	4	1	-2	-5 и менее
Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	13	12	10	8	7	5	4	1	0	-2 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или	4,41	4,52	5,04	5,15	5,27	5,30	6,13	6,36	6,59	7,21 и более
Ходьба 1500 м (мин, с), или	12,30	12,40	12,50	13,10	13,45	14,30	15,10	16,00	16,50	17,20 и более
6-минутный бег (м)	1190	1160	1100	1080	1050	1000	930	900	870	840 и менее

Таблица 3

10-балльная шкала оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей учащихся

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики										
Бег 60 м (с)	9,1	9,4	9,7	10,0	10,2	10,4	10,7	11,0	11,3	11,4 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6,20	6,30	6,40	7,00	7,15	7,20	7,40	7,50	8,00	8,01 и более
Прыжок в длину (см)	390	380	370	360	350	330	310	290	270	269 и менее
Прыжок в высоту (см)	120	115	—	—	110	105	—	100	95	90 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	42	39	36	33	31	29	26	23	20	19 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	12,40	13,00	13,20	13,40	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,41 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50, 25 м – без учета времени	45,0	50,0	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	10,20	10,30	10,40	10,50	11,00	11,10	11,20	11,30	11,40	11,41 и более
Девочки										
Бег 60 м (с)	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,9	11,2	11,5	11,6 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6,35	6,45	6,55	7,15	7,25	7,35	7,55	8,05	8,15	8,16 и более
Прыжок в длину (см)	330	320	310	300	290	273	256	240	224	223 и менее
Прыжок в высоту (см)	110	105	—	—	100	95	—	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	21	19	17	16	15	13	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13,50	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,11 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50, 25 м – без учета времени	57,0	1.07,0	—	—	50 м	—	—	25 м	—	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	11,10	11,30	11,50	12,10	12,30	12,50	13,10	13,30	13,50	13,51 и более

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; ноги врозь – ноги вместе; 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 различным положением рук.

Поочередное многократное поднятие коленей. Поочередное поднятие 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.

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 рукой от плеча, с отскоком и без отскока от щита, под углом к щиту в движении, штрафные броски.

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

Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча: 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 Беларусь 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 переменной 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 зоны 2, 3 и 4.

Нижняя прямая и нижняя боковая подача с попаданием в зону 1, 5 и 6.

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 Беларусь 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, кистевой) на близкое расстояние в различных направлениях с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полукоса, 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, 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 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, АКРОБАТИКА

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;

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;

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;

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;

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;

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

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 мин 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, включающие 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 различных групп мышц:

ограничить вес отягощения;

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

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения 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 ногой. 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 поворот. 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 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 плавания. 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 вверх, 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 м 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 м без учета времени.

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

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 спортсмена 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 ноге. 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 кор-пуса 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 о 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, «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, половины стола, 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. Техничко-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 Беларусь и их достижения.

Практический материал

Общеподготовительные, специально-подготовительные упражнения и эстафеты с футбольным мячом. Подвижные игры и эстафеты с ведением мяча, обводкой стоек, приемом и остановкой мяча, 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, 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 деления поля на участки.

Удары правой и левой ногой 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 утренней гимнастики из 10–12 упражнений в чередовании с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями. Равномерный бег до 2 км (девочки) и 3–4 км (мальчики). Езда на велосипеде 8–10 км. Ходьба на лыжах 3–5 км. Повторный бег с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений. Вис на согнутых руках, подтягивания в висе, стоя на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой. Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями 1–3 кг. С гантелями в руках поочередные приседания на правой и левой ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Равновесие на одной ноге (стойка «Фламинго»). Прыжки через короткую скакалку до 5 мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре сидя сзади.

Подготовка и участие в школьных и районных физкультурно-оздоровительных мероприятиях, днях здоровья, спортивных соревнованиях.

ГЛАВА 3

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Требования, предъявляемые к учащимся, оканчивающим VIII 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:
требования здорового образа жизни;
отрицательное воздействие вредных привычек на развитие организма;
нормы двигательной активности для своего возраста;
критерии физического развития и уровни физической подготовленности;
правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий;
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;
требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;
способы изменения 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;
условия выдачи нагрудного значка Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

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

для соблюдения здорового образа жизни;
оказания первой помощи при различных травмах;
занятий плаванием (проплывать не менее 25 м любым спортивным способом плавания);
участия в изученных спортивных и подвижных играх;
достижения индивидуально максимального результата в тестовых и контрольных упражнениях.

Приложение 1
к учебной программе
по учебному предмету
«Физическая культура
и здоровье» для VIII класса
учреждений общего среднего
образования с русским языком
обучения и воспитания

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

Методика: отдых 5 мин. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) за 10 с (пересчет за 1 мин). Дается дозированная нагрузка в виде 20 приседаний за 30 с.

После нагрузки подсчитывается ЧСС за первые 10 с каждой минуты восстановления (пересчет за 1 мин).

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

Дозирование параметров физической нагрузки

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

Приложение 2

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

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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

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

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 10 м.

Ходьба 1500, 2000 м выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуются выполнять тестовое упражнение отдельно среди мальчиков и девочек. При небольшой наполняемости класса допускается выполнение упражнения одновременно всеми учащимися. Группа мальчиков (девочек) стартует одновременно.

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется 0 баллов. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 с.

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

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

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учащийся принимает исходное положение упор лежа, кисти рук на ширине плеч, ноги вместе. Сохраняя прямое положение туловища и ног, учащийся сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90° 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 м проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 4 x 9 м 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 (рис. 1).

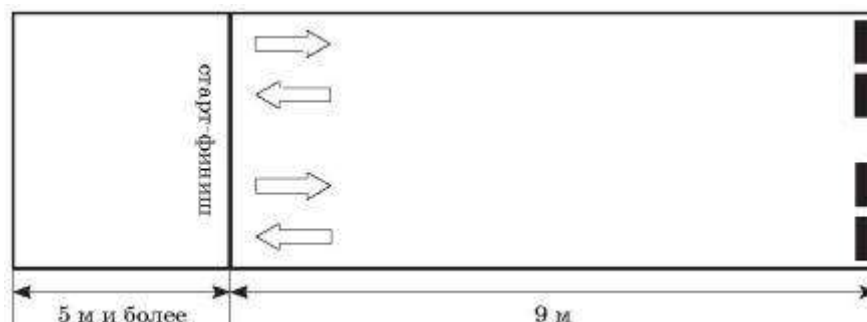


Рис. 1

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 второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

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

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

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 см. 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 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками выполняется в спортивном зале из исходного положения сидя ноги врозь, пятки 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 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Наклон вперед из исходного положения сидя на полу. Учащийся садится на пол, со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии ОВ упираются в упоры для ног, стопы – вертикально (рис. 2). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

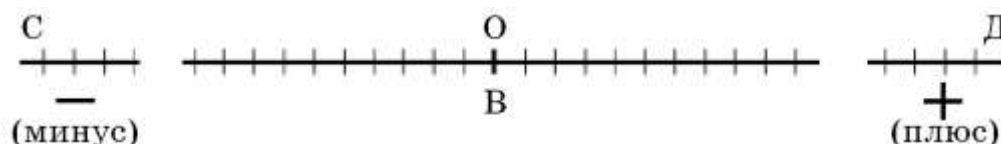


Рис. 2

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

Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке. Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Учащийся принимает исходное положение, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

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

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

Баскетбол

Правила соревнований и судейство игры. Фолы (технический, неспортивный, дисквалифицирующий). Расположение игроков на площадке согласно игровому амплуа. Штрафной бросок (расположение игроков). Судейская бригада. Жесты судей.

Характеристика баскетбола на современном этапе. Соревнования по баскетболу на современном этапе; развитие баскетбола в мире, Республике Беларусь, области, городе и школе.

Повторение пройденного материала: передвижения игрока (ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки); ловля мяча одной и двумя руками; ведение мяча без зрительного контроля со сменой направления и скорости; передачи мяча на месте и в движении; броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции, броски одной рукой в движении с ходу и после ведения, остановки шагом и прыжком после ведения и передач мяча; опека игрока с мячом и без мяча.

Передача мяча при встречном движении: в колоннах, в парах разными способами (одной и двумя руками); по воздуху и с отскоком от пола.

Бросок одной рукой от плеча: с места, со средней дистанции с разных точек, после перемещений.

Штрафной бросок: после нагрузки (ускорений, прыжков); серии бросков.

Броски в движении после ведения и с ходу.

Опека игрока: с направлением, плотная опека, игрока, владеющего мячом, и игрока без мяча.

Выбивание и вырывание мяча: в парах выбивание сверху (снизу); выбивание во время ведения; вырывание мяча из различных положений.

Персональная защита: расположение игроков на площадке (соблюдая принцип «треугольника»); применение разученной защиты в игре «три на три».

Волейбол

Правила соревнований и судейство игры. Судейская бригада. Жесты судей. Желтая и красная карточки. Игровые амплуа и расположение игроков на площадке согласно игровому амплуа.

Характеристика волейбола на современном этапе. Соревнования по волейболу на современном этапе; развитие волейбола в мире, в Республике Беларусь, в области, городе и школе.

Повторение пройденного материала: упражнения, подвижные игры и эстафеты с жонглированием, бросками, передачами, ловлей, катанием мяча из различных исходных положений, упражнения выполняются на месте и в движении; стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений, с изменением направления; передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений, с изменением направления; подача нижняя прямая на точность; подача верхняя прямая на точность.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения с переменной мест.

Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками сверху через сетку (на месте): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная).

Передача мяча двумя руками снизу через сетку (на месте): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная).

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки, прием мяча в парах, один (два, три игрока) расположен на задней линии, напротив расположен игрок, выполняющий подачу с места подачи.

Изменение направления передач: передача в тройках по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3 выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху либо двумя руками снизу.

Взаимодействие игроков, принимающих подачу, со связующим игроком: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, если связующий будет находиться в зоне 2, то игрок, принимающий подачу (нападающий удар), должен выполнить доводку мяча в зону 2. Прием мяча с подачи в зону 3 для передачи: занимающийся располагается в зоне 6 (5, 1), подачей мяч направляют игроку, который должен выполнить доводку в зону 3.

При проведении учебных игр применять разученные технико-тактические действия.

Гандбол

Системы проведения соревнований по гандболу. Олимпийская система соревнований, ее особенности, преимущества и недостатки. Количество играющих команд. Жеребьевка. Порядок и последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Круговая система, ее особенности, преимущества и недостатки. Жеребьевка. Взаимосвязь количества игровых дней и количества участвующих в соревнованиях команд. Последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Смешанная система, ее особенности, преимущества и недостатки. Жеребьевка. Взаимосвязь количества игровых дней и количества участвующих в соревнованиях команд. Последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Правила игры в гандбол. Функции и обязанности судей до начала и после окончания игры. Состав судейской бригады, обязанности и полномочия каждого члена судейской бригады. Судейский протокол и особенности его заполнения.

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушение правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки.

Игровое время, дополнительное время, время матча.

Игровые действия: ошибки при игре с мячом и без мяча, нарушения правил в единоборствах за мяч, штрафной и семиметровый бросок, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мячом боковой и лицевой линий игровой площадки.

Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой; ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, «змейкой», «восьмеркой», «челноком»; передача мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении; передачи мяча левой и правой рукой с опоры; остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей; ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам; ловля мяча двумя руками в прыжке; броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу; броски по воротам с левого угла, правого угла.

Футбол

Системы проведения соревнований по футболу. Олимпийская система, ее особенности, преимущества и недостатки. Количество играющих команд. Жеребьевка. Порядок и последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Круговая система проведения соревнований, ее особенности, преимущества и недостатки. Жеребьевка. Взаимосвязь количества игровых дней и количества участвующих в соревнованиях команд. Последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Смешанная система проведения соревнований, ее особенности, преимущества и недостатки. Жеребьевка. Взаимосвязь количества игровых дней и количества участвующих в соревнованиях команд. Последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Методика судейства игры в футбол. Взаимодействие судьи в поле и боковых судей. Обязанности судьи в поле и боковых судей. Судейский свисток и судейский флажок. Использование свистка и флажка во время игры. Взаимодействие судьи в поле и боковых судей с использованием жестов и переговорных устройств. Расположение судей во время игры. Жесты судьи в поле и боковых судей. Полномочия судьи в поле, боковых судей, помощника судьи в поле.

Правила игры. Функции и обязанности судей до начала и после окончания игры. Состав судейской бригады, обязанности и полномочия каждого члена судейской бригады. Официальные жесты судей. Судейский протокол и особенности его заполнения.

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушения правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки.

Игровое время, дополнительное время, время матча.

Игровые действия: ошибки при игре с мячом и без мяча, нарушения правил в единоборствах за мяч, штрафной и свободный удар, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мячом боковой и лицевой линий игрового поля. Положение «вне игры».

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

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, «змейкой», «восьмеркой», «челноком».

Передачи мяча правой и левой ногой при параллельном и встречном движении.

Передачи летящего мяча головой.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой с последующей передачей.

Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом по воротам.

Остановка грудью летящего мяча.

Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового удара.

Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение – передача, прием – передача, прием – ведение – передача, ведение – удар по воротам, прием – удар по воротам, остановка – передача.

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.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

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

Игра в футбол 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ЗАТВЕРДЖАНА

Постанова

Міністэрства адукацыі

Рэспублікі Беларусь

29.07.2019 № 123

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для VIII класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання

ГЛАВА 1 ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

1. У сістэме вучэбных прадметаў агульнай сярэдняй адукацыі засваенне вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» забяспечвае атрыманне вучнямі базавай фізкультурнай адукацыі.

2. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» дыферэнцаваны з улікам узростава-палавых асаблівасцяў вучняў і пададзены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі.

Інварыянтны кампанент зместу вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», з'яўляецца абавязковым для засваення вучнямі, аднесенымі па стане здароўя да асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп. Ён складаецца з двух раздзелаў «Асновы фізкультурных ведаў» і «Асновы ведаў спорту», якія змяшчаюць мінімальны аб'ём вучэбнага матэрыялу, неабходнага для агульнай фізкультурнай адукацыі, агульнакультурнага, духоўнага і фізічнага развіцця, аздаравлення, маральнага ўдасканалення вучняў, фарміравання здаровага ладу жыцця, актыўнага адпачынку з выкарыстаннем сродкаў фізічнай культуры.

Раздзел «Асновы фізкультурных ведаў» змяшчае тэарэтычны матэрыял, неабходны для фарміравання светапогляду здаровага ладу жыцця, самастойнага выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў мэтах аздаравлення і актыўнага адпачынку, вывучэння і практычнага траўмабяспечнага засваення вучэбнага прадмета. Зазвычай, настаўнік пры распрацоўцы паўрочнага планавання вызначае вучэбныя заняткі, на якіх вылучаецца неабходная колькасць часу для вывучэння тэарэтычнага матэрыялу.

Раздзел «Асновы ведаў спорту» уключае практычны і неабходны для яго засваення тэарэтычны вучэбны матэрыял, які засвойваецца на вучэбных занятках адначасова з фарміраваннем рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці. Змест практычнага вучэбнага матэрыялу прадстаўлены практыкаваннямі, комплексамі і элементамі такіх ведаў спорту, як лёгкае атлетыка, гімнастыка, акрабатыка, лыжныя гонкі, спартыўныя гульні (баскетбол, валејбол, гандбол, футбол), што адпавядае агульным задачам развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцяў вучняў.

Варыятыўны кампанент падаецца відамі спорту інварыянтнага кампанента, а таксама практыкаваннямі, комплексамі і гульнявымі элементамі плавання, спартыўнай аэробікі, настольнага тэнісу, канькабежнага спорту. З агульнага аб'ёму зместу варыятыўнага кампанента настаўнік выбірае і выкарыстоўвае ў адукацыйным працэсе вучэбны матэрыял з улікам наяўнасці адпаведнай фізкультурна-спартыўнай базы, інтарэсаў вучняў, спартыўных традыцый установы агульнай сярэдняй адукацыі. Дапускаецца ў якасці вучэбнага матэрыялу выкарыстоўваць змест вучэбных праграм факультатыўных заняткаў, якія адпавядаюць пераліку ведаў спорту варыятыўнага кампанента і зацверджаных ва ўстаноўленым парадку Міністэрствам адукацыі Рэспублікі Беларусь, а таксама электронныя сродкі навучання – вучэбна-метадычныя дапаможнікі для настаўнікаў фізічнай культуры.

3. Вучэбныя заняткі праводзяцца ў форме ўрокаў фізічнай культуры і здароўя.

Арганізацыя вучэбных заняткаў павінна адпавядаць агульнапедагагічным заканамернасцям, прынцыпам і патрабаванням агульнай сярэдняй адукацыі. Формы і метады правядзення ўрокаў фізічнай культуры і здароўя вызначаюцца настаўнікам пры распрацоўцы дакументаў планавання зместу вучэбнага матэрыялу.

4. Мэтай вывучэння вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» пры атрыманні агульнай базавай адукацыі з'яўляецца фарміраванне фізічнай культуры асобы і аздаравленне вучняў з улікам іх узростава-палавых асаблівасцяў.

5. Указаная мэта дасягаецца ў выніку фарміравання ў вучняў кампетэнцый ў вобласці фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці, рашэння асобна арыентаваных адукацыйных, выхаваўчых, аздаравленчых і прыкладных задач.

Да адукацыйных задач вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» належаць засваенне і навучанне выкарыстанню на практыцы даступных на II ступені агульнай сярэдняй адукацыі:

фізкультурных ведаў, неабходных для бяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці, якія складаюць змест вывучаемых ведаў спорту;

духоўных каштоўнасцяў алімпізму і алімпійскага руху як культурных гуманістычных феноменаў сучаснасці.

Выхаваўчымі задачамі вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» з'яўляецца спрыянне станаўленню і развіццю:

стаўлення да ўласнага здароўя і здароўя іншых як да каштоўнасці;

станоўчых рысаў характару, такіх як дысцыплінаваныя паводзіны, добразычлівае стаўленне да таварышаў, калектывізм, сумленнасць, спагадлівасць, смеласць, настойлівасць у дасягненні мэты;

гарманічнага спалучэння маральных, фізічных і інтэлектуальных якасцяў асобы.

Аздараўленчымі задачамі фізічнага выхавання з'яўляюцца:

прывіццё навываў здаровага ладу жыцця;

павышэнне разумовай працаздольнасці;

прафілактыка стрэсавых станаў і замінораванняў сродкамі фізічнай культуры;

сэдзейнічанне ўмацаванню здароўя вучняў, фарміраванне правільнай паставы, прафілактыка міяпіі і плоскаступнёвасці.

Да прыкладных задач вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», якія забяспечваюць паспяховую сацыяльную адаптацыю і бяспеку жыццядзейнасці вучняў, належаць:

навучанне ўменням і навыкам супрацоўніцтва з аднагодкамі ў працэсе фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці;

засваенне ведаў, уменняў і навыкаў, неабходных для бяспекі падчас самастойных фізкультурных заняткаў;

фарміраванне ведаў, уменняў і навыкаў, неабходных для бяспекі жыццядзейнасці ў экалагічна неспрыяльных умовах (для тых, хто пражывае на тэрыторыі радыёактыўнага забруджвання ва ўмовах уздзеяння наступстваў аварыі на Чарнобыльскай атамнай электрастанцыі (ЧАЭС)).

6. Пры засваенні зместу вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» (далей – вучэбная праграма) вучні набываюць кампетэнцыі, якія маюць сацыяльную і асабістую значнасць. Асобасныя і прадметныя кампетэнцыі вучняў, якія заканчваюць VIII клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, канкрэтызаваныя ў чатырох кірунках:

вучні павінны ведаць і разумець;

вучні павінны ведаць і выконваць;

вучні павінны ведаць і ўмець;

вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці.

Змест асобасных і прадметных кампетэнцый сфармуляваны ў патрабаваннях да вучняў, якія заканчваюць навучанне ў VIII класе ўстановы агульнай сярэдняй адукацыі.

7. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» неабходна дыферэнцыраваць у залежнасці ад асаблівасцей стану здароўя вучняў.

Пры правядзенні ўрока фізічнай культуры і здароўя для вучняў асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп дзіраванне фізічнай нагрузкі вызначаецца з улікам частаты сардэчных скарачэнняў (далей – ЧСС).

Сярэднія ўзроставыя паказчыкі ЧСС у спакоі складаюць: для вучняў 10 гадоў – 89 уд/мін, 11–12 гадоў – 85 уд/мін, 13–14 гадоў – 87 уд/мін, 15–16 гадоў – 81 уд/мін.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 вызначэння інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі па ЧСС выкарыстоўваюцца тры паказчыкі: парогавая (найменшая), сярэдняя і пікавая ЧСС, адпаведна вызначаныя як 60, 70, 80 % ад максімальнай ЧСС, што адпавядае аэробнай нагрузцы². Максімальная ЧСС разлічваецца па формуле: $ЧСС_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мін} - \text{узрост}$.

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

Парогавая ЧСС (60 % ад ЧСС_{макс}) – гэта найменшая ЧСС (інтэнсіўнасць нагрузкі), ніжэй за якую не ўзнікае эффекту ад уздзеяння фізічнай нагрузкі.

Сярэдняя ЧСС (70 % ад ЧСС_{макс}) – гэта ЧСС, якая адпавядае сярэдняй інтэнсіўнасці нагрузкі асобнага ўрока.

Пікавая ЧСС (80 % ад ЧСС_{макс}) – гэта найбольшая ЧСС (інтэнсіўнасць нагрузкі), якая можа быць дасягнута, але не павінна быць перавышана ў працэсе асобнага ўрока.

Рэкамендуецца ў пачатку навучальнага года выкарыстоўваць на ўроках фізічнай нагрузкі мінімальнай і сярэдняй інтэнсіўнасці з паступовым павышэннем і пераходам да сярэдняй і максімальнай інтэнсіўнасці ў сярэдзіне і да заканчэння навучальнага года.

8. Для эфектыўнага нарміравання фізічнай нагрузкі і кіравання ўрокам фізічнай культуры і здароўя неабходны комплексны медыка-педагагічны кантроль, на падставе якога ацэньваецца эфект нагрузкі і функцыянальны стан арганізма вучняў.

Выкарыстоўваюць наступныя віды кантролю: апэратыўны, бягучы і этапны.

Апэратыўны кантроль прызначаны для рэгістрацыі аднаго практыкавання, серыі практыкаванняў і ўрока ў цэлым, а таксама функцыянальных змяненняў арганізма. Аналіз вынікаў кантролю заснаваны на ацэнцы залежнасці тыпу «доза – эфект», дзе дозай з'яўляецца велічыня і час нагрузкі, а эфектам – ступень выяўленасці і накіраванасць функцыянальных зрухаў.

Бягучы кантроль прадугледжвае рэгістрацыю фізічных нагрузак і іх уплыў на арганізм на працягу некалькіх урокаў (5–10).

Этапны кантроль фізічнай нагрузкі заключаецца ў рэгістрацыі яе параметраў і іх аналізе на працягу некалькіх месяцаў і нават усяго навучальнага года.

Аб'ём і інтэнсіўнасць выкананай фізічнай нагрузкі вучнямі падрыхтоўчай медыцынскай групы абмяжоўваюцца зніжаным функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы ў параўнанні з асобамі асноўнай медыцынскай групы. Для вучняў названай медыцынскай групы дазіраванне фізічнай нагрузкі праводзіцца з улікам ЧСС і пры неабходнасці дадаткова вызначаецца функцыянальны стан арганізма з дапамогай правядзення пробы з 20 прысяданнямі ў пачатку кожнай чвэрці і штомесяц – для карэкцыі параметраў фізічнай нагрузкі згодна дадатку 1. Для правядзення пробы рэкамендуецца выкарыстоўваць групавы метады арганізацыі ўрока.

Для зніжэння аб'ёму і інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі на ўроках па фізічнай культуры і здароўі абмяжоўваюцца трэніровачныя практыкаванні на хуткасць, максімальную вышыню выскоквання і далёкасць скачкоў, вагу снарадаў для кідання.

Абмежаванні па аб'ёме і інтэнсіўнасці выкананай фізічнай нагрузкі вучнямі падрыхтоўчай медыцынскай групы прадстаўлены ў змесце вучэбнага матэрыялу.

9. Вынікі вучэбнай дзейнасці вучняў і ступень засваення зместу вучэбнай праграмы ацэньваюцца па крытэрыях:

узровень развіцця рухальных здольнасцей вучняў;

вучэбныя нарматывы па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў для ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў выкладзены ў дадатку 2.

Вучэбная праграма змяшчае вучэбны матэрыял па спартыўных гульнях (баскетбол, валејбол, гандбол, футбол), які рэкамендаваны для вывучэння ў аб'ёме 35 гадзін на вучэбных занятках «Гадзіна здароўя і спорту», згодна дадатку 3.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

РАЗМЕРКАВАННЕ ВУЧЭБНАГА МАТЭРЫЯЛУ

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу па кампанентах, раздзелах і тэмах з указаннем колькасці гадзін на іх вывучэнне прадстаўлена ў табліцы 1.

Вучэбныя заняткі па лёгкай атлетыцы – кросавай падрыхтоўцы ва ўмовах бясснежнай зімы праводзяцца замест лыжных гонак.

Лыжныя гонкі пры адсутнасці снегу замяняюцца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

Вучэбныя заняткі па плаванні арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцей для іх правядзення.

Дамашнія заданні колькасцю гадзін не рэгламентуюцца.

Табліца 1

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Колькасць гадзін
ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАНТ	48
Асновы фізкультурных ведаў	2
Забеспячэнне бяспекі заняткаў	0,5
Гігіенічныя веды	0,25
Правілы самастойных заняткаў, самакантроль	0,5
Здаровы лад жыцця	0,5
Алімпізм і алімпійскі рух	0,25
Асновы відаў спорту	40
Лёгкая атлетыка	12
Лёгкая атлетыка – кросавая падрыхтоўка	0 (8)
Гімнастыка, акрабатыка	10
Лыжныя гонкі	8
Спартыўныя гульні	10
Тэсціраванне	6
Дамашнія заданні	+
ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАНТ	22
Атлетычная гімнастыка	+
Аэробіка спартыўная	+
Баскетбол	+
Валейбол	+
Гандбол	+
Гімнастыка, акрабатыка	+
Канькабежны спорт	+
Лёгкая атлетыка	+
Лыжныя гонкі	+
Плаванне	да 24
Тэніс настольны	+
Футбол	+
УСЯГО	70

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНАНТ

АСНОВЫ ФІЗКУЛЬТУРНЫХ ВЕДАЎ

Забеспячэнне бяспекі заняткаў. Правілы бяспечных паводзін на ўроках лёгкай атлетыкі, гімнастыкі і акрабатыкі, лыжнай падрыхтоўкі, спартыўных гульняў, плавання. Папярэджанне магчымага траўматызму падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Правілы паводзін падчас масавых спартыўных і відовішчых мерапрыемстваў. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Гігіенічныя веды. Прафілактыка разумовага перананпружання сродкамі фізічнай культуры. Комплексы фізічных практыкаванняў, якія павышаюць разумовую працаздольнасць. Паветраныя і водныя працэдурныя як сродак загартоўвання ў розныя перыяды года. Гігіена цела, спартыўнага адзення і абутку вучня.

Правілы самастойных заняткаў, самакантроль. Паняцце суадносін росту, масы цела і акружнасці грудной клеткі. Аптымальныя велічыні частаты сардэчных скарачэнняў і

частаты дыхання ў стане спакою. Самаацэнка ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Рэгуляванне нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў.

Здаровы лад жыцця. Прафілактыка прастудных захворванняў. Павышэнне імунітэту сродкамі фізічнай культуры. Аптымальны індывідуальны тыднёвы рухальны рэжым вучняў у розныя перыяды года.

Алімпізм і алімпійскі рух. Функцыі Міжнароднага алімпійскага камітэта. Алімпійская хартыя – адзіны кодэкс правіл і ўмоў правядзення Алімпійскіх гульняў. Найбуйнейшыя міжнародныя спаборніцтвы: чэмпіянаты, першынствы і кубкі Еўропы, свету і Алімпійскія гульні.

Умовы выдачы нагруднага значка Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплексу Рэспублікі Беларусь.

АСНОВЫ ВІДАЎ СПОРТУ

Лёгкая атлетыка

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках лёгкай атлетыкі. Правілы абыходжання з лёгкаатлетчным інвентаром і абсталяваннем.

Практычны матэрыял

Хадзьба. Спартыўным крокам, скрыжаваным крокам, выпадамі, у паўпрыседзе, у поўным прыседзе; скандынаўская хадзьба.

Бег. Дробны бег з максімальнай частотой рухаў; паўторны бег з максімальнай хуткасцю да 50–60 м; стартавы разбег; бег з высокага старту 30, 60 м*; эстафетны бег; чаўночны бег 4 х 9 м; бег 4–6 мін з пераменнай хуткасцю. Тактыка 6-мінутага бегу.

Скачкі з месца. Трайны і пяцярны скачок; скачок уверх штуршком дзвюма нагамі з падцягваннем каленяў (без перамяшчэння і з перамяшчэннем наперад); на зададзеную адлегласць і на максімальны вынік. Скачкі цераз кароткую скакалку.

Скачкі з разбегу. З двух-трох крокаў з дакрананнем рукой і нагой да падвешаных прадметаў; у даўжыню сагнуўшы ногі з кароткага і доўгага разбегу*; у вышыню спосабам «пераступанне»*.

Кіданне. Кіданне мяча 150 г з месца і з кроку ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 8–10 м; з разбегу па калідоры 10 м на зададзеную адлегласць і далёкасць*; тэніснага мяча на далёкасць адскоку ад сцяны: з месца, з кроку, з двух-трох крокаў.

* Адзначаныя практыкаванні абавязковыя для вывучэння і ацэнкі тэхнікі іх выканання.

Развіццё хуткасных, сілавых, хуткасна-сілавых, каардынацыйных здольнасцей, гібкасці, вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу;

абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Лёгкая атлетика – кросавая падрыхтоўка

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзінна ўроках кросавай падрыхтоўкі. Папярэджанне траўматызму пры бегу па перасечанай мясцовасці.

Практычныя матэрыялы

Чаргаванне паскоранай хадзьбы і бегу. Бег па слабаперасечанай мясцовасці. Бег у гару і пад гару. Бег па перасечанай мясцовасці са змяненнем напрамку. Крос 2000 м*.

Развіццё каардынацыйных здольнасцей, вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Гімнастыка, акрабатыка

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках гімнастыкі і акрабатыкі. Устаноўка і прыбіранне гімнастычнага абсталявання. Правілы абыходжання з гімнастычным інвентаром і абсталяваннем.

Практычныя матэрыялы

Страявыя практыкаванні. Перастраенне ўступам з адной шарэнгі ў тры, чатыры. Перастраенне з калоны па аднаму ў калону па два, па чатыры драбленнем і звязаннем. Перастраенне з калоны па чатыры развядзеннем і зліццём у калону па аднаму.

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні³ і практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Без прадметаў, са скалкай, з гімнастычнай палкай, з набіўнымі мячамі, на гімнастычнай лаўцы, каля гімнастычнай сценкі і на гімнастычнай сценцы.

³ Рэкамендуецца выкарыстоўваць у падрыхтоўчай частцы ўрока.

Практыкаванні на гімнастычным бярвяне⁴ (дзяўчынкі). Хадзьба на наскох скарачанымі і прыстаўнымі крокамі з рухамі рук; спалучэнне скачкоў на адной і дзвюх нагах на месцы з рухамі рук; спалучэнне скачкоў з нязначным прасоўваннем наперад: скачок на левую нагу, правая назад, рукі ў бакі, скачок на правую нагу, левая наперад, рукі наперад, скачок на левую нагу, правая назад, рукі ўніз. Скачкі з прасоўваннем наперад: махам правай нагі наперад скачок на дзве нагі, правая спераду, скачок на правую нагу, левая назад, скачок на левую нагу, правая ўперад; крок правай нагой, мах левай, скачок на дзве, левая спераду; махам адной нагі наперад паварот на 180°, рукі праз бакі ўверх і ўніз; на правай (левай) назе рукі ў бакі махам левай (правай) рукі праз бакі ўніз у стойку падоўжна рукі ў бакі; саскок прагнуўшыся з паўпрыседа з паваротам на 90°. Камбінацыя з вывучаных практыкаванняў, якія ўключаюць хадзьбу, павароты, скачкі, раўнавагу і саскок*.

⁴ Пры адсутнасці гімнастычнага бярвяня практыкаванне выконваецца на рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі.

Вісы. Падцягванне ў вісе на перакладзіне* (хлопчыкі), у вісе лежачы* (дзяўчынкі); размахванне выгібамі ў вісе на перакладзіне. З размахвання саскок махам назад у мяккі

даскок. У вісе на перакладзіне, гімнастычнай сценцы, верхняй жэрдцы рознавысокіх брусоў падыманне сагнутых у каленях ног з наступным іх выпростваннем і апусканнем.

Упоры (дзяўчынкі). З вісу стоячы на сагнутых руках махам адной і штуршком другой нагой пераварот ва ўпор на руках на ніжнюю жэрдку, махам назад саскок з паваротам на 90° . З седу на правым (левым) бядры, трымаючыся правай (левай) рукой за верхнюю жэрдку, левая (правая) рука ўбок, сед вуглом – трымаць. Апускаючы ногі з паваротам направа (налева) і перахопам левай рукой за верхнюю жэрдку, перахоп правай (левай) рукой за ніжнюю жэрдку з паваротам направа, перамах дзвюма нагамі праз ніжнюю жэрдку з перахопам правай рукой у захоп знізу і паваротам направа ў саскок, у стойку правым (левым) бокам да ніжняй жэрдкі.

Пры адсутнасці рознавысокіх брусоў: на нізкай перакладзіне з вісу стоячы на сагнутых руках штуршком дзвюма нагамі пераварот ва ўпор на руках прагнуўшыся, перамах левай (правай) нагой ва ўпор верхам; перахоп левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева ў саскок.

Упоры (хлопчыкі). Перамяшчэнне ва ўпоры на брусах з прамымі нагамі; згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах; размахванне ва ўпоры на нізкіх паралельных брусах з развядзеннем ног на маху спераду, сед ногі паасобку на нізкіх паралельных брусах, перахоп левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева (направа) на 180° у саскок*; пад'ём пераваротам ва ўпор прагнуўшыся (з дапамогай) на высокай перакладзіне*.

Лажанне. Па канаце або шасце з дапамогай ног у тры прыёмы* (дзяўчынкі); без дапамогі ног* (хлопчыкі).

Апорныя скачкі. Ногі паасобку цераз гімнастычнага казла вышыняй 110 см у даўжыню* (хлопчыкі), у шырыню* (дзяўчынкі).

Акрабатычныя практыкаванні. Стойка на руках махам адной і штуршком другой нагой з дапамогай; з упору прысеўшы стойка на галаве і руках штуршком дзвюма нагамі (хлопчыкі); апусканне ў мост і ўстаўанне з моста з дапамогай (дзяўчынкі); пераварот з моста ва ўпор прысеўшы (дзяўчынкі); камбінацыя з 4 акрабатычных практыкаванняў*, якія ўключаюць: у хлопчыкаў – стойку на галаве і руках і два кулькі наперад, у дзяўчынак – мост, стойку на лапатках і два кулькі наперад.

Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 10–12 практыкаванняў з гімнастычнай палкай, скакалкай, гантэлямі, у зыходным становішчы седзячы і ляжачы на падлозе (па адным комплексе ў кожнай чвэрці).

Развіццё хуткасных, хуткасна-сілавых, сілавых, каардынацыйных здольнасцей, гібкасці, вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы:

абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату:

выключаць практыкаванні: стойка на руках махам адной і штуршком другой нагой з дапамогай; з упору прысеўшы стойка на галаве і руках штуршком дзвюма нагамі; апусканне ў мост і падыманне з моста з дапамогай (дзяўчынкі); пераварот з моста ва ўпор прысеўшы (дзяўчынкі); стойкі на галаве і руках, апорныя скачкі.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках па лыжных гонках. Падрыхтоўка лыжнага інвентару да заняткаў. Правілы папярэджання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах. Умовы захоўвання і падрыхтоўкі да заняткаў лыжнага інвентару і абутку.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкроковым, адначасовым бяскроковым, адначасовым двухкроковым, адначасовым аднакроковым ходам; чаргаванне ходоў класічнага стылю; каньковы ход без адштурхвання палкамі, адначасовы паўканьковы ход; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне упорам, «пругам»; павароты пераступаннем і ў руху «пругам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 2 км.

Развіццё каардынацыйных здольнасцей, вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Спартыўныя гульні

(вывучаюцца не менш за дзве з чатырох спартыўных гульняў)

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках спартыўных гульняў. Падрыхтоўка інвентару, спартыўнага адзення і абутку да заняткаў спартыўнымі гульнямі. Правілы спаборніцтваў па спартыўных гульнях.

Практычны матэрыял

Баскетбол. Вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са змяненнем хуткасці і напрамку вядзення, вядзенне папераменна правай і левай рукой. Атакуючыя дзеянні з перахопам мяча ў час вядзення. Кідкі мяча па кольца з месца адной рукой ад пляча з блізкай і сярэдняй дыстанцыі*. Штрафны кідок*, вырыванне і выбіванне мяча, перадача мяча з адскокам ад падлогі стоячы на месцы, пры паралельным і сустрэчным руху. Лоўля мяча, які высока ляціць. Персанальная абарона. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Футбол. Вядзенне мяча* ўнутранай і знешняй часткай пад'ёму са змяненнем хуткасці і напрамку. Удар па мячы, які коціцца, знешнім бокам пад'ёму*, наском, сярэдзінай ілба па мячы, які ляціць. 11-метровы штрафны ўдар*. Падманныя рухі з тармажэннем і змяненнем напрамку руху з мячом і без мяча. Прымяненне вывучаных тэхніка-тактычных дзеянняў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Гандбол. Павароты на месцы. Вядзенне са змяненнем хуткасці перамяшчэння. Лоўля і перадача мяча пры сустрэчным і паралельным руху. Перадачы мяча* ад пляча сагнутай рукой, без замаха. 7-метровы штрафны кідок*. Правільны выбар пазіцыі варатара пры адбіцці кідкоў з гульні. Індывідуальныя дзеянні ў абароне і ў нападзенні. Прымяненне вывучаных тэхніка-тактычных дзеянняў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Валейбол. Стойка іграка пры верхняй і ніжняй перадачы мяча. Перамяшчэнні пры прыёме мяча прыстаўнымі крокамі ўправа, улева, наперад, назад. Перадачы мяча зверху дзвюма рукамі над сабой, у парах, са змяненнем месца, цераз сетку стоячы на месцы і з перамяшчэннем уздоўж сеткі направа і налева*. Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля перамяшчэння наперад і ў бакі; знізу дзвюма рукамі пасля падачы*. Перадача мяча знізу дзвюма рукамі над сабой, у парах, цераз сетку. Ніжняя прамая падача з крокам наперад. Ніжняя бакавая падача. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Развіццё хуткасных, хуткасна-сілавых, каардынацыйных здольнасцей, вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, футбол, гандбол, валејбол:
абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, футбол, гандбол, валејбол:
выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ТЭСЦІРАВАННЕ ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Выкананне тэставых практыкаванняў плануецца настаўнікам на пачатак і заканчэнне навучальнага года. На працягу аднаго ўрока не рэкамендуецца выконваць больш за два тэставыя практыкаванні.

Пералік тэставых практыкаванняў для хлопчыкаў:

бег 30 хвілін;

чаўночны бег 4 х 9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;

скачок у даўжыню з месца або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі;

падцягванне на перакладзіне або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы;

нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;

бег 1000 м, або хадзьба 2000 м, або 6-хвілінны бег.

Пералік тэставых практыкаванняў для дзяўчынак:

бег 30 м;

чаўночны бег 4 х 9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;

скачок у даўжыню з месца або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку;

падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 хвіліну або падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну;

нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;

бег 1000 м, або хадзьба 1500 м, або 6-хвілінны бег.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў прадстаўлены ў дадатку 2.

Вынікі, якія паказваюць вучні пры выкананні тэставых практыкаванняў, выкарыстоўваюцца для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў, планавання і карэкціроўкі зместу паўрочнага каляндарна-тэматычнага плана, распрацоўкі планаў-канспектаў урокаў.

10-бальная шкала ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 2.

10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні уменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 3.

Табліца 2

10-бальная шкала ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей вучняў

Тэставыя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Хлопчыкі										
Бег 30 м (с)	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,0 і больш
Чаўночны бег 4 х 9 м (с) або	9,2	9,4	9,5	9,7	9,8	10,1	10,4	10,7	10,9	11,2 і больш
Скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	123	115	103	96	89	80	72	58	45	38 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	217	212	208	203	198	189	179	170	160	151 і менш
Трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	650	625	600	580	565	530	495	480	455	440 і менш

Падцягванне на перакладзіне (разоў) або Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	9 32	8 30	7 26	6 24	5 21	4 18	2 15	1 10	– 7	– 5 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	13 10	11 9	9 7	8 5	6 4	2 2	–1 0	–5 –2	–8 –5	–12 і менш –7 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або Хадзьба 2000 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	3,48 13,40 1360	3,59 14,05 1300	4,10 14,50 1270	4,20 15,30 1240	4,31 16,25 1220	4,53 17,05 1190	5,14 17,35 1150	5,35 17,55 1120	5,57 18,20 1100	6,18 і больш 18,45 і больш 1080 і менш
Дзяўчынкі										
Бег 30 м (с)	5,1	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,5	6,7 і больш
Чаўночны бег 4 x 9 м (с) або Скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	10,1 131	10,3 126	10,4 118	10,6 112	10,8 109	11,1 100	11,4 91	11,8 86	12,1 80	12,4 і больш 76 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	184 480	180 460	175 420	170 400	165 390	155 360	146 325	136 300	126 280	117 і менш 270 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або Падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	52 33	50 30	48 27	46 25	44 21	41 17	37 14	33 10	30 6	26 і менш 3 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	16 13	15 12	13 10	12 8	10 7	7 5	4 4	1 1	–2 0	–5 і менш –2 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або Хадзьба 1500 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	4,41 12,30 1190	4,52 12,40 1160	5,04 12,50 1100	5,15 13,10 1080	5,27 13,45 1050	5,30 14,30 1000	6,13 15,10 930	6,36 16,00 900	6,59 16,50 870	7,21 і больш 17,20 і больш 840 і менш

Табліца 3

10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці
рухальных здольнасцей вучняў

Кантрольныя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Хлопчыкі										
Бег 60 м (с)	9,1	9,4	9,7	10,0	10,2	10,4	10,7	11,0	11,3	11,4 і больш
Бег 1500 м (мін, с)	6,20	6,30	6,40	7,00	7,15	7,20	7,40	7,50	8,00	8,01 і больш
Скачок у даўжыню (см)	390	380	370	360	350	330	310	290	270	269 і менш
Скачок у вышыню (см)	120	115	–	–	110	105	–	100	95	90 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	42	39	36	33	31	29	26	23	20	19 і менш
Бег на лыжах 2 км (мін, с)	12,40	13,00	13,20	13,40	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,41 і больш
Плаванне 25 м (мін, с); 50, 25 м – без уліку часу	45,0	50,0	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м і менш
Крос 2000 м (мін, с)	10,20	10,30	10,40	10,50	11,00	11,10	11,20	11,30	11,40	11,41 і больш
Дзяўчынкі										
Бег 60 м (с)	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,9	11,2	11,5	11,6 і больш
Бег 1500 м (мін, с)	6,35	6,45	6,55	7,15	7,25	7,35	7,55	8,05	8,15	8,16 і больш
Скачок у даўжыню (см)	330	320	310	300	290	273	256	240	224	223 і менш
Скачок у вышыню (см)	110	105	–	–	100	95	–	90	85	80 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14 і менш
Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў)	21	19	17	16	15	13	12	11	10	9 і менш
Бег на лыжах 2 км (мін, с)	13,50	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,11 і больш
Плаванне 25 м (мін, с); 50, 25 м – без уліку часу	57,0	1.07,0	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м і менш
Крос 2000 м (мін, с)	11,10	11,30	11,50	12,10	12,30	12,50	13,10	13,30	13,50	13,51 і больш

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Аэробіка спартыўная

Тэарэтычныя звесткі

Аэробіка спартыўная – выкананне практыкаванняў у аэробным рэжыме пад музычнае суправаджэнне. Аздараўленчая і прафілактычная накіраванасць аэробікі. Аэробіка высокай і нізкай інтэнсіўнасці. Гігіенічныя патрабаванні да адзення вучняў, якія займаюцца. Збалансаванае харчаванне пры занятках аэробікай. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

Разнавіднасці прыстаўнога кроку ўбок, асноўнага кроку, скрыжаванага кроку, крокаў ногі паасобку – ногі разам. Камбінацыі з асвоеных крокаў у спалучэнні з рухамі рукамі (рукі ў бакі, уверх, наперад, направа, налева, кругі рукамі, кругі перадплеччамі, кругі плячыма, згінанні і разгінанні рук).

Падскокі: нагу ўперад, убок, назад; ногі паасобку – ногі разам; на месцы на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук; папераменна на левай, правай і на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук. Спалучэнне падскокаў ногі паасобку – ногі разам з розным становішчам рук.

Пачарговае шматразовае падыманне каленяў. Пачарговае падыманне каленяў з падскокам.

Выпады ўперад, убок, з падскокамі.

Махі нагамі ўперад, у бакі, уперад і ў бакі з падскокамі.

Паўшпагат на правую нагу, на левую нагу. Хвалі з зыходнага становішча стоячы, сядзячы на пятках на падлозе.

Павароты на 180° і 360° стоячы на адной назе, другая прыціснута да галенастопу. Раўнавага: стоячы на насках, рукі ўверх; стоячы на адной назе, другую нагу ўбок, рукі ўверх або ў бакі. Трыманне раўнавагі пасля прыжамлення, скачкоў або падскокаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы:

знізіць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату:

Падскокі:

абмежаваць колькасць выкананых падскокаў.

Махі:

абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі.

Баскетбол

Тэарэтычныя звесткі

Баскетбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку баскетбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні ігракоў у нападзенні і абароне. Правілы спаборніцтваў па баскетболе. Абавязкі і правы ігракоў і суддзяў.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках баскетболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя баскетбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Высокая, сярэдняя і нізкая стойка баскетбаліста. Скачкі штуршком адной і дзвюма нагамі. Спыненне крокам і скачком. Павароты на месцы, развароты.

Перадачы мяча дзвюма рукамі ад грудзей, дзвюма рукамі зверху, адной рукой ад пляча, стоячы на месцы і ў руху.

Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей, дзвюма рукамі пры паралельным і сустрэчным руху, у скачку. Лоўля мяча ў спалучэнні са спыненнем і паваротамі.

Спалучэнне прыёмаў «лоўля – перадача – паварот».

Вядзенне мяча са змяненнем вышыні адскоку і напрамку, з абвядзеннем перашкод, па крузе; са спыненнем, паваротамі, перадачамі па сігнале.

Кідкі мяча па кальцы дзвюма рукамі ад грудзей, адной рукой ад пляча, з адскокам і без адскоку ад шчыта, пад вуглом да шчыта ў руху, штрафныя кідкі.

Спалучэнне прыёмаў «перадача – лоўля – вядзенне – кідок».

Захоп мяча – вырыванне. Вырыванне і выбіванне мяча ў іграка, які спыніўся пасля вядзення. Накрыванне мяча. Перахопліванне мяча: стоячы збоку, з-за спіны пры перадачы, выкананай уздоўж пляцоўкі. Перахопліванне перадачы, выкананай уздоўж пляцоўкі.

Тактычныя дзеянні іграка без мяча: выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру, ўбок ад партнёра з мячом.

Вызначэнне гульнявой сітуацыі, мэтазгоднай для прымянення вядзення, перадачы, кідка па кальцы. Выбар спосабу вядзення мяча і кідка па кальцы.

Прымяненне спалучэнняў вывучаных прыёмаў у гульнявых сітуацыях.

Валейбол

Тэарэтычныя звесткі

Валейбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці валейбола: валейбол, валейбол пляжны. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку валейбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні ігракоў у абароне і нападзенні. Расстаноўка ігракоў, гульня «лібера». Абавязкі і правы ігракоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па валейболе.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках валейболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя валейбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад, з выскокваннем і прыжмленнем на абедзве нагі. Скачок уверх штуршком адной і дзвюма нагамі.

Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з пераменай месцаў, праз сетку ў становішчы стоячы на месцы.

Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы. Прыём мяча, які адскочыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела.

Атакуючы ўдар у скачку штуршком дзвюма нагамі з зоны 2, 3 і 4.

Ніжняя прамая і ніжняя бакавая падача з пападаннем у зону 1, 5 і 6.

Тактыка нападу: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы, выбар напрамку перадачы; узаемадзеянні ігракоў першай і другой ліній паміж сабой для заканчэння атакі.

Тактыка абароны: узаемастрахоўка свабодных зон. Выкарыстанне ў гульні «лібера».

Выкарыстанне вывучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Гандбол

Тэарэтычныя звесткі

Гандбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку гандбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да

месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні ігракоў у нападзенні і абароне. Тактыка-тэхнічныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы ігракоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па гандболе.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках гандболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя гандбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне скрыжаваным, прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Спыненне адной і дзвюма нагамі. Бег з паскарэннем на кароткіх адрэзках, бег з выскочваннем і прызямленнем на адну і абедзве нагі. Скачок убок штуршком адной нагой. Падзенне на рукі, на бядро і тулава з месца і з разгону.

Лоўля мяча дзвюма рукамі збоку (без павароту тулава), стоячы на месцы, у руху, у скачку. Лоўля мяча адной рукой з захопам і без захопу. Лоўля мяча на вялікай хуткасці перамяшчэння, у скачку пры непасрэднай блізкасці абаронцы.

Перадачы мяча адной рукой (хлёстам, штуршком, кісцевая) на блізкую адлегласць у розных напрамках з месца, з разбегу ў адзін, два і тры крокі, у скачку, пасля спынення, пасля лоўлі мяча з паўадскоку, пасля лоўлі ў непасрэднай блізкасці абаронцы. Перадача мяча адной і дзвюма рукамі ў адзін дотык. Дальняя перадача адной рукой хлёстам партнёру ў руху.

Вядзенне мяча: аднаўдарнае без зрокавага кантролю, шматударнае на высокай хуткасці перамяшчэння з праследаваннем. Вядзенне на вялікай хуткасці з рэзкім спыненнем і змяненнем напрамку руху, з паваротам кругом.

Кідкі мяча па варотах адной рукой хлёстам зверху і збоку, з нахілам тулава ўлева і ўправа, у апорным становішчы, у скачку, з рознымі спосабамі бегу, з рознай траекторыяй (гарызантальнай, сыходзячай, узыходзячай, навеснай) палёту мяча, з далёкай і блізкай адлегласці.

Тактыка нападения: індывідуальныя дзеянні, кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку кідка; узаемадзеянне ігракоў другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі, узаемадзеянне з лінейным іграком, крайнім іграком, узаемадзеянне крайняга іграка з лінейным. Камандныя дзеянні: пазіцыйнае нападенне па сістэме расстаноўкі 4 : 2, нападенне 6 : 0 з выхадам.

Тактыка абароны: зонная абарона па сістэме расстаноўкі 3 : 3, абарона ў меншасці 5 : 6 і 4 : 6.

Тактыка гульні варатара: выбар пазіцыі ў варотах і зоне варатара, стойкі варатара, узаемадзеянне варатара з абаронцамі і нападаючымі.

Выкарыстанне вывучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Гімнастыка, акрабатыка

Правілы бяспечных паводзін у трэнажорнай зале, пры выкананні практыкаванняў з уцяжарваннямі і на трэнажорах.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы: хадзьба з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы; хадзьба па гімнастычнай лаўцы з

гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі, з паваротамі, прысяданнямі на дзвюх і адной назе.

Практыкаванні для фарміравання рэльефу розных груп мышцаў:

для мышцаў галёнка: пад'ёмы на наскі без уцяжарвання, з гантэлямі ў руках, з грыфам ад штангі на плячах;

мышцаў спіны: нахілы наперад са штангай за галавой; у становішчы лежачы цяга штангі да грудзей; цяга Т-падобнай штангі да грудзей у нахіле; падцягванне на перакладзіне ў вісе звычайным, сярэднім і шырокім хватам;

мышцаў грудзей: згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (далоні на шырыні плячэй, шырэй плячэй); жым штангі вузкім хватом; развядзенне і звядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы; жым гантэлей і штангі ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы;

мышцаў плечавога пояса: жым гантэлей і штангі стоячы і седзячы; цяга блочнай прылады дзвюма рукамі стоячы, седзячы і ў нахіле; развядзенне рук з гантэлямі седзячы на нахіленай лаўцы; пад'ём гантэлі па чарзе правай і левай рукой у становішчы седзячы на нахіленай лаўцы;

мышцаў рук: згінанне і разгінанне рук з гантэлямі седзячы на лаўцы пад вуглом 45°; хватам зверху разгінанне рук са штангай з-за галавы ў становішчы стоячы, лежачы на нахіленай лаўцы;

мышцаў брушнога прэса: у вісе падцягванне каленняў да грудзей; стоячы нахілы тулава ў бакі; кругавыя рухі тулавам з гантэлямі за галавой;

мышцаў бядра: частковыя прысяданні (практыкаванне выконваецца на чвэрць, палову або тры чвэрці амплітуды) са змяненнем тэмпу і колькасці паўтараў.

Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей вучняў: кросавы бег ад 10 да 30 мін з частатой пульсу 120–140 уд./мін; гульні ў футбол, баскетбол, гандбол; агульнаразвіццёвыя практыкаванні з уцяжарваннем уласнага цела, з рознымі эспандарамі; практыкаванні на гімнастычнай перакладзіне, брусах, трэнажорах; комплексы практыкаванняў кругавой трэніроўкі, якія ўключаюць да 8–12 станцый.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:

у гульні ў футбол, баскетбол, гандбол абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю;

абмежаваць інтэнсіўнасць практыкаванняў кругавой трэніроўкі.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі станам апорна-рухальнага апарату.

Практыкаванні для фарміравання розных груп мышцаў:

абмежаваць вагу абцяжарвання;

абмежаваць падцягванне на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры.

Канькабежны спорт

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на ўроках па канькабежным спорце. Падрыхтоўка канькоў і адзення да заняткаў на лёдзе. Правілы папярэджання траўм і абмаражэнняў.

Практычны матэрыял

Спосабы перамяшчэння. Хадзьба ў каньках па снезе. Стаянне на каньках на лёдзе. Адштурхоўванне па чарзе правай і левай нагой. Слізганне на двух каньках па краі льдовай пляцоўкі. Слізганне на адным каньку з прыстаўленнем другога канька, на двух каньках «змейкай». Адштурхоўванне і слізганне на двух каньках па прамой, па павароце ўправа і

ўлева. Павароты на двух каньках дугой і прыстаўным крокам. Тармажэнне «паўплугам» і «плугам». Старт. Бег па прамой і паварот. Бег з махавымі рухамі дзвюх рук. Фінішаванне. Бег на каньках 100–200–300–500 м без уліку часу. Рухавыя гульні на лёдзе.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на каньках:

абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

выключыць бег на каньках з высокай інтэнсіўнасцю.

Лёгкая атлетыка

Тэарэтычныя звесткі

Разнавіднасці і дыстанцыі бегу. Разнавіднасці і спосабы скачкоў. Разнавіднасці кіданняў і штурханняў. Лёгкаатлетычныя мнагабор'і. Лёгкая атлетыка ў Дзяржаўным фізкультурна-аздараўленчым комплексе Рэспублікі Беларусь.

Практычны матэрыял

Бег. Са змяненнем хуткасці, са змяненнем напрамку, з павелічэннем і памяншэннем даўжыні кроку, з выскокваннямі ўверх штуршком правай і левай нагой. Эстафетны бег з адрэзкамі 30, 60, 100 м. Чаўночны бег 3 x 10 м, 4 x 9 м, 10 x 5 м. Бег з раўнамернай і зменнай хуткасцю, кросавы бег.

Скачкі. З месца штуршком дзвюма нагамі. Мнагаскокі на дзвюх нагах. Выскокванні ўверх з даставаннем рукой прадмета. У даўжыню з разбегу на далёкасць. У вышыню з разбегу вывучаным спосабам.

Кіданне. Тэніснага мяча на далёкасць з месца, з чатырох-шасці крокаў і з поўнага разбегу на далёкасць, у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 10–25 м, на далёкасць адскоку ад сцяны.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, эстафетны бег.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў, мнагаскокаў, выскокванняў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Умовы захоўвання і асаблівасці падрыхтоўкі лыжнага інвентару, адзення і абутку да заняткаў. Спосабы папярэджання абмаражэнняў пры перамяшчэнні на лыжах. Аказанне першай дапамогі пры траўмах, абмаражэннях. Уплыў заняткаў лыжнымі гонкамі на ўмацаванне здароўя. Гісторыя развіцця лыжнага спорту ў Рэспубліцы Беларусь.

Практычны матэрыял

Класічны стыль. Папераменны двухкрокавы, адначасовы бяскрокавы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Свабодны стыль. Каньковы ход без адштурхвання палкамі, адначасовы паўканьковы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы каньковыя хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Павароты пераступаннем на месцы і ў руху. Павароты махам правай (левай) кругам, павароты махам правай (левай) праз лыжу назад кругам.

Спускі ў асноўнай, высокай і нізкай стойках.

Пад'ёмы ступаючым крокам, слізготным крокам, «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай».

Тармажэнне упорам, «плугам».

Пераадоленне перашкод на лыжах спосабамі пераступання, пералажання. Пераадоленне бугроў (30–50 см вышынёй) і ўпадзін пры перамяшчэнні ў асноўнай стойцы.

Праходжанне дыстанцый з выкарыстаннем вывучаных спосабаў перамяшчэння. Праходжанне дыстанцый з пераадоленнем спускаў і пад'ёмаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Плаванне

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін вучняў у басейне. Падрыхтоўка рэчаў для купання да заняткаў плаваннем. Правілы асабістай і грамадскай гігіены пры наведванні басейна. Правілы бяспечнага купання ў адкрытых вадаёмах.

Спосабы спартыўнага плавання. Уплыў заняткаў плаваннем на здароўе вучняў. Загартоўваючы эфект плавання. Самакантроль падчас заняткаў плаваннем.

Лепшыя плыўцы свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Практыкаванні на сушы. Актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ступні, плечавых, тазабедраных і галёнкаступнёвых суставаў. Практыкаванні для развіцця сілавой вынослівасці мышцаў рук, ног, брушнага прэса, спіны. Імітацыйныя практыкаванні для развіцця каардынацыі рухаў рук і ног пры плаванні абраным стылем. Спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту.

Практыкаванні ў вадзе. Практыкаванні для фарміравання тэхнікі рухаў рук, ног і дыхання пры плаванні абраным стылем. Плаванне ў поўнай каардынацыі абраным стылем. Практыкаванні для адпрацоўкі тэхнікі паваротаў пры плаванні абраным стылем. Практыкаванні для адпрацоўкі тэхнікі старту. Праплыванне да 100 м любым спартыўным спосабам.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «кроль на грудзях»: імітацыя грабка рукамі на сушы; плаванне з дошкай на нагах, на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверсе, праплыванне адрэзкаў 5–6 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, толькі правай рукой, папераменна дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног плавальныя дошкі, надзіманыя кругі і да т.п.; тое ж, але з актыўнымі рухамі нагамі і поўным цыклам дыхання; плаванне спосабам «кроль на грудзях» у поўнай каардынацыі дыхання з рухамі рук і ног. Плаванне 25 м без уліку часу.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «кроль на спіне»: імітацыя грабка рукамі на сушы; з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе, праплыванне адрэзкаў 5–6 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, толькі правай рукой, папераменна дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да т.п.; тое ж, але з актыўнымі рухамі нагамі і поўным цыклам дыхання; плаванне спосабам «кроль на спіне» ў поўнай каардынацыі дыхання з работай рук і ног. Плаванне 25 м без уліку часу.

Скачкі ў ваду. Скачкі ў ваду з борціка нагамі ўніз. Спад галавой уніз з зыходных становішчаў седзячы на борціку і седзячы на тумбачцы. Стартавы скачок у ваду з тумбачкі.

Развіццёхуткасных, хуткасна-сілавых, сілавых, каардынацыйных здольнасцей, гібкасці, вынослівасці з акцэнтам на развіццё аэробнай вынослівасці.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Плаванне:

абмежаваць праплаванне з высокай інтэнсіўнасцю адрэзкаў і дыстанцый.

Тэніс настольны

Тэарэтычныя звесткі

Тэніс настольны – алімпійскі від спорту. Тэніс настольны ў адзінай спартыўнай класіфікацыі Рэспублікі Беларусь. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку тэнісіста. Харчаванне спартсмена пры занятках тэнісам. Відазмяненне тэхнікі гульні ў настольны тэніс. Удаканаленне абсталявання і інвентару. Правілы гульні. Абавязкі і правы ігракоў і суддзяў.

Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя спартсмены свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычныя матэрыялы

Бег 10, 30, 60 м, бег з паскарэннем, чаўночны бег 4 x 9 м, 6 x 20м, 10 x 5 м. Чаўночны бег з вар'іраваннем звычайнага бегу з бегам спінай уперад. Бег з максімальнай хуткасцю 5 x 30 м, 10 x 30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 мін.

Скачкі трайныя і пяцярныя з месца штуршком дзвюма нагамі. Выскокванне ўверх з нізкага прыседу. Прысяданні па чарзе на правай і левай назе. Скачкі на адной назе з паваротамі на 180° у правы і левы бок. Паскарэнні пасля скачкоў з паваротамі на 180° і 360°. Скачкі з боку ў бок з пружыністымі прысяданнямі. Пераскокванне праз гімнастычную лаўку правым і левым бокам. Выскокванне ўверх з высокім падыманнем бёдраў («кенгуру»).

Выкруты рук назад з гімнастычнай палкай з паступовым памяншэннем шырыні захопу.

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку, аб сценку з паваротам на 360° (з прысяданнем, з перакладваннем ракеткі ў другую руку) у момант адскоку мяча.

Імітацыя ўдараў: з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікам у руцэ; адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннем управа і ўлева, наперад і назад; падачы мяча з падманым рухам корпуса і рукі з ракеткай; удараў у розным тэмпе перад люстэркам; удараў у зададзеным тэмпе з вар'іраваннем ад павольнага да максімальна хуткага ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

Кідкі мяча аб сценку і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Кіданне тэніснага мяча на далёкасць і ў цэль адной кісцю, кісцю і перадплеччам, усёй рукой і корпусам.

Гульня: дзвюма ракеткамі, «негульнявой» рукой. Гульня двума мячамі. Гульня аднаго супраць двух чалавек.

Падача з элементамі вывучаемага ўдару. Удар на сталё па дыяганалі. Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па мячы са зменным прыходзячым кручэннем.

Змяненне тэмпу гульні. Спартсменства ў працяглым утрыманні мяча ў гульні. Гульня «трохвугольнікам» з аднаго пункта ў два пункты процілеглага боку. Гульня вивучаемым ударам з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, палавіны стала, дзвюх трацей стала.

Гульня вивучаемым ударам па кароткіх і доўгіх прыходзячых мячах. Гульня і спартсменства на дакладнасць пападання ў абазначаныя на сталы зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-коратка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на сталы зоны.

Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на сталы зоны.

Спалучэнне накатам справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатам справа і злева.

Падрэзка злева. Падача зрэзкай злева. Спалучэнне зрэзкі і накатам.

Зрэзка справа. Падача зрэзкай управа ў пазначаныя на сталы зоны. Спалучэнне зрэзкі справа і зрэзкі злева, зрэзкі і накатам.

Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Тактыка гульні ў сучасны настольны тэніс (на прыкладзе дэманстрацыі запісу гульні з паказам і разборам асноўных варыянтаў тактычных дзеянняў).

Прымяненне вивучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з максімальнай хуткасцю 5 x 30 м, 10 x 30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 мін.

Скачкі:

абмежаваць інтэнсіўнасць скачкоў, выскокванняў і пераскокванняў.

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Футбол

Тэарэтычныя звесткі

Футбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці футбола: футбол, міні-футбол, футбол у залах, пляжны футбол. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку футбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні ігракоў у нападзенні, паўабароне, абароне. Тактыка-тэхнічныя дзеянні вартара. Абавязкі і правы ігракоў і суддзяў. Правілы спартсменства па футболе.

Самакантроль на занятках футболом. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя футбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Агульнападрыхтоўчыя, спецыяльна-падрыхтоўчыя практыкаванні і эстафеты з футбольным мячом. Рухавыя гульні і эстафеты з вядзеннем мяча, абводкай стоек, прыёмам і спыненнем мяча, ударамі па варотах, у «лабірынт» (з мячом і без мяча), на збліжэнне з сапернікам, з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, з

абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара), шматпланавыя гульні для развіцця каардынацыйных, хуткасных здольнасцей. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах.

Разнастайныя спосабы вядзення мяча, перадачы, удары і прыёмы мяча нагой і галавой, жангліраванне мячом, гульні і эстафеты на развіццё спрытнасці, гульнявой вынослівасці, дакладнасці ўдараў па варотах і перадач мяча, фарміраванне навыкаў тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні, спрошчаныя гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў, гульні для каманд з 7 чалавек, тэсты на гульнявыя здольнасці, гульні ў футбол камандай з 8 чалавек з улікам падзелу поля на ўчасткі.

Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: «вядзенне – перадача», «прыём – перадача», «прыём – вядзенне – перадача».

Удары па мячы на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне – адбор мяча, абвядзенне – адбор – удар па варотах, перахопленне мяча, гульня галавой, камбінацыі ў тройках з мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападаючага, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да т.п.

Практыкаванні з мячом і без мяча, накіраваныя на развіццё каардынацыйных здольнасцей, хуткасці, спрытнасці, дакладнасці рухаў. Гульні з бегам, скачкамі, перадачамі мяча.

Практыкаванні пераменнай інтэнсіўнасці для развіцця гульнявой вынослівасці (бег з вядзеннем мяча на дыстанцыі да 1 км з паскарэннямі, рыўкамі, скачкамі), хуткасна-сілавых якасцей, сілы.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ПРЫКЛАДНЫЯ ДАМАШНІЯ ЗАДАННІ

Комплекс ранішняй гімнастыкі з 10–12 практыкаванняў у чаргаванні з гімнастычнай палкай, скакалкай, гантэлямі. Раўнамерны бег да 2 км (дзяўчынкі) і 3–4 км (хлопчыкі). Язда на веласіпедзе 8–10 км. Хадзьба на лыжах 3–5 км. Паўторны бег з высокім падыманнем бядра і максімальнай частотой рухаў. Віс на сагнутых руках, падцягванне ў вісе, стоячы на нізкай перакладзіне (дзяўчынкі). Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне, рукі за галавой. Падыманне і апусканне прамых ног са становішча лежачы на спіне з дакрананнем падлогі за галавой. Падыманне і апусканне, адвядзенне і звядзенне рук з гантэлямі 1–3 кг. 3 гантэлямі ў руках пачарговыя прысяданні на правай і левай назе. Прысяданні з высоккваннем уверх. Раўнавага на адной назе (стойка «Фламінга»). Скачкі цераз кароткую скакалку да 5 мін. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы і ва ўпоры седзячы ззаду.

Падрыхтоўка і ўдзел у школьных і раённых фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах, днях здароўя, спартыўных спаборніцтвах.

ГЛАВА 3

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Патрабаванні, што прад'яўляюцца да вучняў, якія заканчваюць VIII клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, грунтуюцца на кампетэнтнасным падыходзе і з'яўляюцца крытэрыямі засваення вучэбнага матэрыялу вучэбнай праграмы.

Вучні павінны ведаць і разумець:

патрабаванні здаровага ладу жыцця;

адмоўнае ўздзеянне шкодных звычак на развіццё арганізма;
 нормы рухальнай актыўнасці для свайго ўзросту;
 крытэрыі фізічнага развіцця і ўзроўні фізічнай падрыхтаванасці;
 правілы самакантролю падчас вучэбных і самастойных заняткаў;
 значэнне алімпійскіх ідэалаў для фізічнага і духоўнага самаўдасканалення.
 Вучні павінны ведаць і выконваць:
 правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнымі
 практыкаваннямі;
 правілы асабістай і грамадскай гігіены падчас заняткаў фізічнай культурай;
 патрабаванні да адзення, абутку, спартыўнага абсталявання і інвентару;
 спосабы змянення велічыні фізічнай нагрузкі;
 індывідуальны рухальны рэжым вучэбнага і выхаднога дня;
 правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.
 Вучні павінны ведаць і ўмець правільна выконваць:
 комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;
 тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню развіцця рухальных якасцей;
 практыкаванні для захавання правільнай паставы;
 умовы выдачы нагруднага значка Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага
 комплексу Рэспублікі Беларусь.
 Вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці
 і паўсядзённым жыцці:
 для захавання здаровага ладу жыцця;
 аказання першай дапамогі пры розных траўмах;
 заняткаў плаваннем (праплываць не менш за 25 м любым спартыўным спосабам
 плавання);
 удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;
 дасягнення індывідуальнага максімальнага выніку ў тэставых і кантрольных
 практыкаваннях.

Дадатак 1
 да вучэбнай праграмы
 па вучэбным прадмеце
 «Фізічная культура і здароўе»
 для VIII класа ўстаноў агульнай
 сярэдняй адукацыі з беларускай
 мовай навучання і выхавання

МЕТОДЫКА ПРАВЯДЗЕННЯ ПРОБЫ З 20 ПРЫСЯДАННЯМІ ДЛЯ ВЫЗНАЧЭННЯ ФУНКЦЫЯНАЛЬНАГА СТАНУ АРГАНІЗМА І ДАЗІРАВАННЯ ПАРАМЕТРАЎ ФІЗІЧНАЙ НАГРУЗКІ

Методыка: адпачынак 5 мін. Падлік частаты сардэчных скарачэнняў (ЧСС) за 10 с (пералік за 1 мін). Дзецца дазіраваная нагрузка ў выглядзе 20 прысяданняў за 30 с. Пасля нагрузкі падлічваецца ЧСС за першыя 10 с з кожнай мінуцы аднаўлення (пералік за 1 мін).

Для дазіравання параметраў фізічнай нагрузкі ажыццяўляецца дзяленне вучняў на падгрупы ў залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення.

Дазіраванне параметраў фізічнай нагрузкі

Падгрупы вучняў у залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення	Аб'ём фізічнай нагрузкі	Інтэнсіўнасць фізічнай нагрузкі
Прырост ЧСС ≤ 50 % і час аднаўлення ≤ 3 мін	Як у асноўнай групе	Як у асноўнай групе
Прырост ЧСС ад 50 да 75 %	Як у асноўнай групе	Зніжана на 20 %
Прырост ЧСС > 75 % і час аднаўлення ЧСС > 5 мін	Зніжаны на 20 %	Зніжана на 30 %

Дадатак 2
да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для VIII класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ ДЛЯ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ РАЗВІЦЦЯ РУХАЛЬНЫХ ЯКАСЦЯЎ ВУЧНЯЎ

Бег 1000, 1500 м выконваецца на беговой дарожцы стадыёна звысокага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Старт групавы. Вучням, якія парушылі правілы спаборніцтваў па бегу, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання кантрольных практыкаванняў выстаўляецца 0 балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 с.

6-мінутны бег выконваецца на беговой дарожцы стадыёна, якая папярэдне размячаецца кожныя 10 або 20 м. Рэкамендуецца праводзіць забегі асобна сярод хлопчыкаў і дзяўчынак. Група хлопчыкаў (дзяўчынак) стартуе адначасова. Падчас бегу настаўнік лічыць колькасць кругоў, якія пераадолелі вучні. Па заканчэнні 6 мінутаў паддае гукавы сігнал (напрыклад, свісток), пасля якога вучні пераходзяць на крок, запомніўшы месца, дзе іх застаў сігнал. Затым настаўнік кожнаму вучню індывідуальна вылічвае даўжыню пераадоленай дыстанцыі з улікам колькасці поўных кругоў і той часткі беговой дарожкі, дзе вучань перайшоў на крок.

Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца 0 балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 10 м.

Хадзьба 1500, 2000 м выконваецца на беговой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэставае практыкаванне асобна сярод хлопчыкаў і дзяўчынак. Пры невялікай напругнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група хлопчыкаў (дзяўчынак) стартуе адначасова.

Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадзьбой, спыняцца для адпачынку або «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама тым, якія не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца 0 балаў. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Падцягванне на перакладзіне выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча віс хватам зверху. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца згінанні тулава і ног у каленных суставах, развядзенне, скрыжаванне і іншыя рухі нагамі, рыўкі, махі і разгойдванне, перахопліванні рук. Падцягванне залічваецца, калі падбародак вучня знаходзіцца вышэй за ўзровень перакладзіны, а пры апусканні рукі поўнасю выпрамяляюцца ў локцевых суставах.

Падыманне тулава за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча ляжачы на спіне, рукі скрыжаваны перад грудзмі, далоні на локцевых суставах, ступні ног зафіксаваны. Вугал у каленным суставе складае 90°.

Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залічваецца колькасць нахілаў тулава пры дакрананні локцевых і каленных суставаў знступным апусканнем на спіну і дакрананнем лапаткамі да гімнастычнай маты.

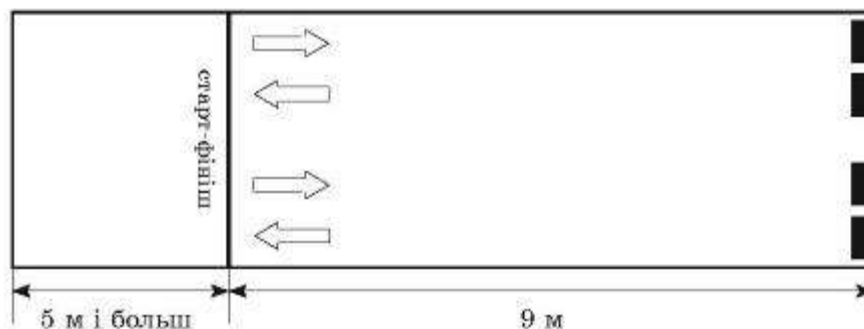
Падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча ляжачы на спіне, рукіза галавой, прамыя ногі разам. Настаўнік або другі вучань размяшчаецца з боку галавы тэсціруемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале настаўніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногі да вугла 90° да дакранання галёнкай да гімнастычнай палкі, загадзя замацаванай у нерухомым становішчы або ўтрымліваемай настаўнікам. Затым тэсціруемы

апускаенні да дакранання пяткамі да гімнастычнай маты. Залічваецца колькасць поўных цыклаў (падманне і апусканне) на працягу 1 мін.

Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы. Вучань прымае зыходнае становішча ўпор лежачы, кісці рук на шырыне плячэй, ногі разам. Захоўваючы прамое становішча тулава і ног, вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла не менш за 90° і, выпрамяляючы рукі, вяртаецца ў зыходнае становішча. Не дапускаецца згінаць ногі і тулава, дакранацца да падлогі каленямі і грудзямі. Залічваецца колькасць згінанняў і разгінанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

Бег 30 м праводзіцца на прамой бегавой дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага або нізкага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Вучню, які парушыў правілы спаборніцтваў у бегу (фальстарт), можа быць дадзена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Чаўночны бег 4х9 м выконваецца ў спартыўнай зале на палавіне валебольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу – не большая за 2 чалавекі. Кожнаму вучню даецца дзве спробы запар. Па камандзе «Падрыхтавацца!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валебольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту ў напрамку да пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50х50х100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад аднаго (рыс. 1).



Рыс. 1

Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, бяруць кожны па адным бруску (не закрываючы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (ці за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць за бруском, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы хуткасці, перасякаюць яе з бруском у руках.

Час выканання чаўночнага бегу кожным вучнем фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 с. Залічваецца лепшы вынік з двух спроб.

Скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін выконваюцца на цвёрдым пакрыцці (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або бегавой дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкі выконваецца толькі наперад. Скачкі выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагі адначасова. Дапускаецца выкарыстоўваць любыя скакалкі прамысловай вытворчасці або самаробныя (напрыклад, з турысцкага фала). Забараняецца выкарыстоўваць на скакалцы ўстаўкі-ўцяжарвальнікі. Пры памылцы ў час скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкі. Залічваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу 30 с або 1 мін.

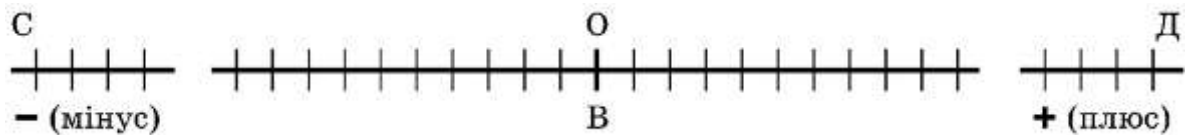
Скачок у даўжыню з месца выконваецца штуршком дзвюма нагамі на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даецца 3 спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы або на дарожцы стадыёна з прыжамленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкі выконваюцца штуршком дзвюма нагамі злітна без затрымак і

спыненняў. Кожнаму вучню даецца 3 спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі выконваецца ў спартыўнай зале з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку, пяткі на кантрольнай лініі. Выкарыстоўваецца мяч вагой 1 кг. Вучань утрымлівае мяч дзвюма рукамі над галавой, затым згінае рукі ў локцевых суставах, апускае мяч за галаву і рэзкім рухам кідае яго ўперад-уверх. Кожнаму вучню даецца 3 спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе. Вучань садзіцца на падлогу з боку знака «—» (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі ОВ упіраюцца ва ўпоры для ног, ступні – вертыкальна (рыс. 2). Два партнёры з двух бакоў прыціскаюць яго калені да падлогі, не дазваляючы згінаць ногі ў каленных суставах.



Рыс. 2

Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, апускае рукі на падлогу, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі ўздоўж вымяральной лінейкі па лініі СД. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 с. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.

Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы. Для ацэнкі выніку выкарыстоўваецца вымяральная лінейка, прымацаваная вертыкальна да гімнастычнай лаўкі. Вучань прымае зыходнае становішча, пяткі і наскі ног разам. Наскі не выходзяць за край гімнастычнай лаўкі. Тэсціруемы кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральной лінейкі. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 с. Не дапускаецца згінанне ног у каленных суставах. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.

Дадатак 3

да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для VIII класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

ВУЧЭБНЫ МАТЭРЫЯЛ ПА СПАРТЫЎНЫХ ГУЛЬНЯХ, ЯКІ РЕКАМЕНДАВАНЫ ДЛЯ ВЫВУЧЭННЯ НА ВУЧЭБНЫХ ЗАНЯТКАХ «ГАДЗІНА ЗДАРОЎЯ І СПОРТУ» (35 гадзін)

Баскетбол

Правілы спаборніцтваў і судзейства гульні. Фол (тэхнічны, неспартыўны, дыскваліфікуючы). Размяшчэнне ігракоў на пляцоўцы згодна з гульнявым амплуа. Штрафны кідок (размяшчэнне ігракоў). Судзейская брыгада. Жэсты суддзяў.

Характарыстыка баскетбола на сучасным этапе. Спаборніцтвы па баскетболе на сучасным этапе; развіццё баскетбола ў свеце, Рэспубліцы Беларусь, вобласці, горадзе і школе.

Паўтарэнне пройдзенага матэрыялу: перамяшчэнні іграка (хадзьба, бег, скачкі, павароты, спыненне); лоўля мяча адной і дзвюма рукамі; вядзенне мяча без зрокавага кантролю са змяненнем напрамку і хуткасці; перадачы мяча на месцы і ў руху; кідкі мяча па кальцы з месца адной рукой ад пляча з блізкай і сярэдняй дыстанцыі, кідкі адной рукой у руху з ходу і пасля вядзення, спыненне крокам і скачком пасля вядзення і перадач мяча; апека іграка з мячом і іграка без мяча.

Перадача мяча пры сустрэчным руху: у калонах, у парах рознымі спосабамі (адной і дзвюма рукамі); па паветры і з адскокам ад падлогі.

Кідок адной рукой ад пляча: з месца, з сярэдняй дыстанцыі з розных пунктаў, пасля перамяшчэнняў.

Штрафны кідок: пасля нагрукі (паскарэнняў, скачкоў); серыі кідкоў.

Кідкі ў руху пасля вядзення і з ходу.

Апека іграка: з напрамкам, шчыльная апека іграка, які валодае мячом, і без мяча.

Выбіванне і вырыванне мяча: у парах выбіванне зверху (знізу); выбіванне падчас вядзення; вырыванне мяча з розных становішчаў.

Персанальная абарона: размяшчэнне ігракоў на пляцоўцы (выконваючы прынцып «трохвугольніка»); прымяненне вывучанай абароны ў гульні «тры на тры».

Валейбол

Правілы спаборніцтваў і судзейства гульні. Судзейская брыгада. Жэсты суддзяў. Жоўтая і чырвоная карткі. Гульнявыя амплуа і размяшчэнне ігракоў на пляцоўцы згодна з гульнявым амплуа.

Характарыстыка валейбола на сучасным этапе. Спаборніцтвы па валейболе на сучасным этапе; развіццё валейбола ў свеце, у Рэспубліцы Беларусь, вобласці, горадзе і школе.

Паўтарэнне пройдзенага матэрыялу: практыкаванні, рухавыя гульні і эстафеты з жангліраваннем, кідкамі, перадачамі, лоўляй, катаннем мяча з рознага зыходнага становішча, практыкаванні выконваюцца на месцы і ў руху; стойкі; перамяшчэнні (хадзьба, прыстаўныя крокі, дваіны крок, скачок, бег, скачкі, спыненне пасля перамяшчэнняў); перадача мяча дзвюма рукамі зверху на месцы і пасля перамяшчэнняў, са змяненнем напрамку; перадача мяча дзвюма рукамі знізу на месцы і пасля перамяшчэнняў, са змяненнем напрамку; падача ніжняй прамай на дакладнасць; падача верхняй прамай на дакладнасць.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху на месцы: з рознага зыходнага становішча (сідзячы, з прыседу), пасля розных практыкаванняў (упор прысеўшы – упор лежачы – выскачыць), з ударам аб сцяну, у пары, над сабой.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху пасля перамяшчэнняў: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі, у пары, у пары з адскокам ад падлогі, над сабой (з адскокам ад падлогі і без); групавыя практыкаванні з пераменай месцаў.

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу на месцы: з рознага зыходнага становішча (сідзячы, з прыседу), пасля розных практыкаванняў (паварот на 360°), з ударам аб сцяну, у пары, над сабой.

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу пасля перамяшчэнняў: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі, у пары, у пары з адскокам ад падлогі, над сабой (з адскокам ад падлогі і без); групавыя практыкаванні з пераменай месцаў.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху са змяненнем напрамку: перадача ў тройках, чацвёрках, па зонах (напрыклад, з зоны 5 у зону 3, з 3 у 4, з 4 назад у 5).

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу са змяненнем напрамку: перадача ў тройках, чацвёрках, па зонах (напрыклад, з зоны 5 у зону 3, з 3 у 4, з 4 назад у 5).

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху праз сетку (на месцы): перадачы ў розных спалучэннях (пасля перадачы над сабой зверху (знізу) – партнёру, пасля павароту на 360°, пасля дакранання да сеткі), з рознай адлегласці ад сеткі (кароткая, доўгая).

Передача мяча дзвюма рукамі знізу праз сетку (на месцы): передачи ў розных спалучэннях (пасля передачи над сабой зверху (знізу) – партнёру, пасля павароту на 360°, пасля дакранання да сеткі), з рознай адлегласці ад сеткі (кароткая, доўгая).

Падача верхняя прмая: спаборніцтвы на выкананне ўстаноўленай настаўнікам колькасці падач, падачы ў бліzkую частку пляцоўкі, падачы ў далёкую частку пляцоўкі, падачы ў левую частку пляцоўкі, падачы ў правую частку пляцоўкі, падачы на дакладнасць у зону, спаборніцтвы на дакладнасць пападання ва ўстаноўлены квадрат.

Падача ніжняя прмая: спаборніцтвы на выкананне ўстаноўленай настаўнікам колькасці падач, падачы ў бліzkую частку пляцоўкі, падачы ў далёкую частку пляцоўкі, падачы ў левую частку пляцоўкі, падачы ў правую частку пляцоўкі, падачы на дакладнасць у зону, спаборніцтвы на дакладнасць пападання ва ўстаноўлены квадрат.

Прыём мяча з падачы: у парах на бакавых лініях, прыём падачы, пары размешчаны праз сетку ў трох метрах ад сеткі, у шасці метрах ад сеткі, прыём мяча ў парах, адзін (два, тры ігракі) размешчаны на задняй лініі, насупраць размешчаны ігрок, які выконвае падачу з месца падачы.

Змяненне напрамку перадач: передача ў тройках па зонах (напрыклад, з зоны 5 у зону 3, з 3 у 4, з 4 назад у 5).

Падача ва ўстаноўлены квадрат, у пэўную зону пляцоўкі: падачы на дакладнасць у зону, спаборніцтвы на дакладнасць пападання ва ўстаноўлены квадрат.

Узаемадзеянне паміж ігракамі перадняй лініі: ігрок зоны 3 выконвае падачу ў зону 4 або 2, калі сувязны будзе знаходзіцца ў зоне 2.

Узаемадзеянне паміж ігракамі перадняй і задняй лініі: той, хто прымае падачу (нападаючы ўдар), накіроўвае мяч іграку ў зону 3, які выконвае падачу ў зону 4 або 2.

Выбар месца пры прыёме падачы: выхад пад мяч у залежнасці ад напрамку палёту мяча.

Выбар спосабу прыёму падачы: у залежнасці ад траекторыі і хуткасці палёту мяча прыём падачы выконваць дзвюма рукамі зверху альбо дзвюма рукамі знізу.

Узаемадзеянне ігракоў, якія прымаюць падачу, з сувязным іграком: той, хто прымае падачу (нападаючы ўдар), накіроўвае мяч іграку ў зону 3, калі сувязны будзе знаходзіцца ў зоне 2, то ігрок, які прымае падачу (нападаючы ўдар), павінен выканаць даводку мяча ў зону 2. Прыём мяча з падачы ў зону 3 для перадачы: той, хто займаецца, размяшчаецца ў зоне 6 (5, 1), падачай мяч накіроўваюць іграку, які павінен выканаць даводку ў зону 3.

Пры правядзенні вучэбных гульняў прымяняць вивучаныя тэхніка-тактычныя дзеянні.

Гандбол

Сістэмы правядзення спаборніцтваў па гандболе. Алімпійская сістэма спаборніцтваў, яе асаблівасці, перавагі і недахопы. Колькасць каманд, якія гуляюць. Жараб'ёўка. Парадак і паслядоўнасць гульняў. Падвядзенне вынікаў, вызначэнне пераможцы і прызёраў. Падлік ачкоў у кожнай каманды.

Кругавая сістэма, яе асаблівасці, перавагі і недахопы. Жараб'ёўка. Узаемасувязь колькасці гульнявых дзён і колькасці каманд, якія ўдзельнічаюць у спаборніцтвах. Паслядоўнасць гульняў. Падвядзенне вынікаў, вызначэнне пераможцы і прызёраў. Падлік ачкоў у кожнай каманды.

Змешаная сістэма, яе асаблівасці, перавагі і недахопы. Жараб'ёўка. Узаемасувязь колькасці гульнявых дзён і колькасці каманд, якія ўдзельнічаюць у спаборніцтвах. Паслядоўнасць гульняў. Падвядзенне вынікаў, вызначэнне пераможцы і прызёраў. Падлік ачкоў у кожнай каманды.

Правілы гульні ў гандбол. Функцыі і абавязкі суддзяў да пачатку і пасля заканчэння гульні. Склад судзейскай брыгады, абавязкі і паўнамоцтвы кожнага члена судзейскай брыгады. Судзейскі пратакол і асаблівасці яго запавядання.

Паводзіны ігракоў: спартыўныя паводзіны, сумленныя гульня, парушэнне правіл гульні і санкцыі, жоўтая і чырвоная судзейскія карткі.

Гульнявы час, дадатковы час, час матча.

Гульнявыя дзеянні: памылкі пры гульні з мячом і без мяча, парушэнні правіл у адзінаборствах за мяч, штрафны і сяміметровы кідок, дазвол на ўвядзенне мяча ў гульню. Перасячэнне мячом бакавой і перадачай ліній гульнявой пляцоўкі.

Жангліраванне мячом адной рукой, папераменна правай і левай рукой; вядзенне мяча папераменна правай і левай рукой у высокім тэмпе і з паскарэннямі па прамой, «змейкай», «васьмёркай», «чоўнам»; перадача мяча правай і левай рукой пры паралельным і сустрэчным руху; перадачы мяча левай і правай рукой з апоры; спыненне мяча, які коціцца, правай і левай рукой з наступнай перадачай; лоўля мяча адной рукой з наступным кідком па варотах; лоўля мяча дзвюма рукамі ў скачку; кідкі правай і левай рукой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца; кідкі па варотах з левага вугла, правага вугла.

Футбол

Сістэмы правядзення спаборніцтваў па футболе. Алімпійская сістэма, яе асаблівасці, перавагі і недахопы. Колькасць каманд, якія гуляюць. Жараб'ёўка. Парадак і паслядоўнасць гульняў. Падвядзенне вынікаў, вызначэнне пераможцы і прызёраў. Падлік ачкоў у кожнай каманды.

Кругавая сістэма правядзення спаборніцтваў, яе асаблівасці, перавагі і недахопы. Жараб'ёўка. Узаемасувязь колькасці гульнявых дзён і колькасці каманд, якія ўдзельнічаюць у спаборніцтвах. Паслядоўнасць гульняў. Падвядзенне вынікаў, вызначэнне пераможцы і прызёраў. Падлік ачкоў у кожнай каманды.

Змешаная сістэма правядзення спаборніцтваў, яе асаблівасці, перавагі і недахопы. Жараб'ёўка. Узаемасувязь колькасці гульнявых дзён і колькасці каманд, якія ўдзельнічаюць у спаборніцтвах. Паслядоўнасць гульняў. Падвядзенне вынікаў, вызначэнне пераможцы і прызёраў. Падлік ачкоў у кожнай каманды.

Методыка судзейства гульні ў футбол. Узаемадзеянне судзі ў полі і бакавых судзіяў. Абавязкі судзі ў полі і бакавых судзіяў. Судзейскі свісток і судзейскі сцяжок. Выкарыстанне свістка і сцяжка падчас гульні. Узаемадзеянне судзі ў полі і бакавых судзіяў з выкарыстаннем жэстаў і перагаворных прылад. Размяшчэнне судзіяў падчас гульні. Жэсты судзі ў полі і бакавых судзіяў. Паўнамоцтвы судзі ў полі, бакавых судзіяў, памочніка судзі ў полі.

Правілы гульні. Функцыі і абавязкі судзіяў да пачатку і пасля заканчэння гульні. Склад судзейскай брыгады, абавязкі і паўнамоцтвы кожнага члена судзейскай брыгады. Афіцыйныя жэсты судзіяў. Судзейскі пратакол і асаблівасці яго запаўнення.

Паводзіны ігракоў: спартыўныя паводзіны, сумленныя гульня, парушэнні правіл гульні і санкцыі, жоўтая і чырвоная судзейскія карткі.

Гульнявы час, дадатковы час, час матча.

Гульнявыя дзеянні: памылкі пры гульні з мячом і без мяча, парушэнні правіл у адзінаборствах за мяч, штрафны і свабодны ўдар, дазвол на ўвядзенне мяча ў гульню. Перасячэнне мячом бакавой і перадачай ліній гульнявога поля. Становішча «па-за гульнёй».

Жангліраванне мячом адной нагой, папераменна правай і левай нагой, па чарзе нагой і галавой.

Вядзенне мяча папераменна правай і левай нагой у высокім тэмпе і з паскарэннямі па прамой, «змейкай», «васьмёркай», «чоўнам».

Перадачы мяча правай і левай нагой пры паралельным і сустрэчным руху.

Перадачы мяча, які ляціць, галавой.

Спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагой з наступнай перадачай.

Спыненне нагой мяча, які ляціць, з наступным ударам па варотах.

Спыненне грудзмі мяча, які ляціць.

Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наскон з пападаннем у вароты з сярэдняй і далёкай дыстанцыі.

Удар па варотах галавой пасля падачы са штрафнога і вуглавога ўдару.

Тэхніка-тактычныя звязкі ў парах, тройках, чацвёрках: вядзенне – перадача, прыём – перадача, прыём – вядзенне – перадача, вядзенне – удар па варотах, прыём – удар па варотах, спыненне – перадача.

Гульня варатара: лоўля і адбіванне мяча рукамі стоячы на месцы і ў руху, лоўля мяча рукамі ў падзенні, увядзенне мяча ў гульню кідком адной рукой, ударам нагой па нерухомым мячы і пасля накідвання.

Эстафеты з вядзеннем і перадачамі мяча ў максімальна хуткім тэмпе.

Увядзенне мяча ў гульню кідком дзвюма рукамі з-за бакавой лініі.

Гульня ў футбол 6 на 6, 8 на 8 ігракоў і поўнымі складамі.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

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

ГЛАВА 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Указанная в пункте 4 настоящей учебной программы цель достигается в результате формирования у учащихся компетенций в области физкультурной и спортивной деятельности, решения личностно ориентированных образовательных, воспитательных, оздоровительных, прикладных задач.

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

физкультурных знаний, необходимых для безопасных организованных и самостоятельных занятий;

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

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

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

отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

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

гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

Оздоровительными задачами учебного предмета «Физическая культура и здоровье» являются:

повышение умственной работоспособности;

профилактика стрессовых состояний и заболеваний средствами физической культуры;

привитие навыков здорового образа жизни;

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

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

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

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

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

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

учащиеся должны знать и понимать;

учащиеся должны знать и соблюдать;

учащиеся должны знать и уметь;

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

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

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

Средние возрастные показатели ЧСС в покое составляют: для учащихся 10 лет – 89 уд/мин, 11–12 лет – 85 уд/мин, 13–14 лет – 87 уд/мин, 15–16 лет – 81 уд/мин.¹

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

Для определения интенсивности физической нагрузки по ЧСС используются три показателя: пороговая (наименьшая), средняя и пиковая ЧСС, соответственно определяемые как 60, 70, 80 % соответственно от максимальной ЧСС, что соответствует аэробной нагрузке.² Максимальная ЧСС рассчитывается по формуле: $ЧСС_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мин} - \text{возраст}$.

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

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

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

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

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

8. Для эффективного нормирования физической нагрузки и управления уроком физической культуры и здоровья необходим комплексный медико-педагогический

контроль, на основании которого оценивается эффект нагрузки и функциональное состояние организма учащихся.

Используют следующие виды контроля: оперативный, текущий и этапный.

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

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

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

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

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

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

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

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

Условия выполнения тестовых упражнений для оценки уровня развития двигательных качеств учащихся изложены в приложении 2.

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

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

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

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

Лыжные гонки при отсутствии снега заменяются учебным материалом других тем.

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

Домашние задания количеством часов не регламентируются.

Примерное распределение учебного материала

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Количество часов
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ	45
Основы физкультурных знаний	2
Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях	0,5
Двигательные способности человека	0,25
Методика самостоятельных занятий, самоконтроль	0,5
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,25
Основы видов спорта	37
Легкая атлетика	9
Легкая атлетика – кроссовая подготовка	0 (8)
Аэробика спортивная, акробатика (девушки)	8
Гимнастика атлетическая, акробатика (юноши)	
Лыжные гонки	8 (0)
Спортивные игры	12
Тестирование	6
Домашние задания	+
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	25
Плавание	до 24
Аэробика спортивная (девушки)	+
Гимнастика атлетическая (юноши)	+
Баскетбол	+
Волейбол	+
Гандбол	+
Футбол	+
Теннис настольный	+
Легкая атлетика	+
Лыжные гонки	+
ВСЕГО	70

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

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

Двигательные способности человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

Бег. С заданной скоростью в заданное время; челночный бег 4 x 9 м, эстафетный бег по кругу, с низкого и высокого старта 100 м на скорость*; равномерный и переменный бег 2, 4, 6 мин; кроссовый бег.

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

Метание (девушки). Мяча 150 г на дальность с места, с четырех бросковых шагов и с полного разбега по коридору 10 м на дальность* и на заданное расстояние; в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20–25 м.

Метание (юноши). Мяча 150 г с четырех бросковых шагов и с полного разбега по коридору 10 м на дальность; гранаты 700 г с места и четырех шагов, с полного разбега

по коридору 10 м на дальность*; в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20–25 м.

* Данные упражнения обязательны для изучения и оценки техники выполнения.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

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

исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

исключить метание с разбега;

ограничить вес снарядов для метания.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности, равномерного бега и ускорений. Преодоление вертикальных* (с опорой и без опоры) и горизонтальных* препятствий в прыжке с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега. Финишное ускорение. Тактика распределения сил на кроссовой дистанции. Кросс до 2 км (девушки) и до 3 км (юноши).

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

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

исключить бег с высокой интенсивностью.

АЭРОБИКА СПОРТИВНАЯ (девушки)

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

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

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

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

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

Выпады. Выпады вперед, в сторону, с подскоками.

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

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

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

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

Комплексы упражнений для развития гибкости (стретчинг).

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

Комплекс из не менее восьми разученных упражнений*.

Акробатика (девушки)

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

Комбинация из не менее шести разученных упражнений*.

Гимнастика атлетическая (юноши)

Упражнения для развития собственно силовых способностей и силовой выносливости двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча. Упражнения с весом собственного тела и отягощениями (гантели, штанги, гири и т.п.); с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, пружина и т.п.), с использованием тренажеров. Комплексы упражнений для формирования и наращивания мышечной массы.

Акробатика (юноши)

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

Комбинация из не менее пяти разученных элементов*.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы:

снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.

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

Подскоки:

ограничить количество выполняемых подскоков.

Махи:

ограничить маховые упражнения с подскоками.

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

Лыжные гонки

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег на лыжах:

ограничить длину дистанции;

исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

(изучаются не менее двух из четырех спортивных игр)

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

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

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

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

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

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:
ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:
исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

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

Перечень тестовых упражнений для юношей:

бег 30 м;
челночный бег 4 х 9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 мин;
прыжок в длину с места или тройной прыжок с места толчком двумя ногами;
подтягивание в висе на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке;
бег 1500 м, или ходьба 3000 м, или 6-минутный бег.

Перечень тестовых упражнений для девушек:

бег 30 м;
челночный бег 4 х 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 2000 м, или 6-минутный бег.

Условия выполнения тестовых упражнений представлены в приложении 2.

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

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся представлена в таблице 2.

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

Таблица 2

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

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	высокий	выше среднего		средний		ниже среднего		низкий		
Юноши										
Бег 30 м (с)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или	8,8	8,9	9,0	9,2	9,3	9,6	9,8	10,1	10,3	10,6 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	135	125	118	110	104	96	90	83	75	60 и менее

Прыжок в длину с места (см) или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	247 750	242 740	236 715	231 685	225 665	215 635	204 615	193 590	182 555	171 и менее 520 и менее
Подтягивание в висе на перекладине (раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	13 15	12 13	11 12	10 10	9 9	7 7	4 5	2 3	1 2	– 1
Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» (см) или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке» (см)	17 14	16 12	14 10	12 9	10 7	6 4	3 2	–1 0	–5 –2	–8 и менее – 4 и менее
Бег 1500 м (мин, с), или Ходьба 3000 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	5,25 21,50 1430	5,39 22,30 1400	5,52 23,10 1380	6,06 24,00 1350	6,19 24,40 1320	6,46 25,30 1300	7,13 26,10 1280	7,40 27,00 1250	8,07 27,50 1210	8,34 и более 28,40 и более 1170 и менее
Девушки										
Бег 30 м (с)	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,7	6,0	6,2	6,4 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с) или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	9,8 139	10,0 133	10,1 126	10,3 120	10,5 114	10,8 110	11,2 104	11,5 92	11,9 85	12,2 и более 76 и менее
Прыжок в длину с места (см) или Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя, ноги врозь» (см)	196 625	191 600	187 550	182 510	177 475	168 440	159 410	149 380	140 320	131 и менее 300 и менее
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин (раз) или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	58 37	56 34	54 30	52 27	50 25	46 22	42 20	38 15	34 10	30 и менее 7 и менее
Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» (см) или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке» (см)	21 22	20 20	18 18	16 16	15 14	12 11	8 9	5 6	2 3	–2 и менее 2 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или Ходьба 2000 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	4,38 16,0 1285	4,50 16,35 1250	5,03 17,05 1200	5,15 17,40 1170	5,27 18,0 1130	5,52 18,25 1110	6,16 18,50 1090	6,41 19,10 1040	7,07 19,20 980	7,30 и более 20,0 и более 910 и менее

Таблица 3

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

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Бег 100 м (с)	13,9	14,2	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	15,5	15,7	15,8 и более
Бег 3000 м (мин, с)	13,20	14,05	14,45	15,25	16,05	16,50	17,40	18,30	19,20	19,21 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	8,35	9,10	9,45	10,20	10,35	10,50	11,15	11,40	12,10	12,11 и более
Кросс 3000 м (мин, с)	13,30	14,15	14,55	15,35	16,15	17,05	17,55	18,50	19,45	19,46 и более
Прыжок в длину (см)	463	450	436	423	410	382	356	330	304	303 и менее
Прыжок в высоту (см)	130	125	120	–	115	110	105	100	95	90 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	47	45	43	41	40	37	34	31	28	27 и менее
Метание гранаты 700 г с разбега (м)	34	32	30	28	26	24	23	22	21	20 и менее
Удержание ног в положении «угла в упоре» на брусьях (с)	6	5	–	–	4	–	–	3	2	1 и менее
Подъем переворотом на перекладине (раз)	4	3	–	–	2	–	–	1	–	–
Подъем силой на перекладине (раз)	4	3	–	–	2	–	–	1	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3 и менее
Лыжные гонки 3 км (мин, с)	14,50	15,10	15,25	15,50	16,05	16,30	18,50	17,10	17,30	17,31 и более
Лыжные гонки 5 км (мин, с)	26,10	27,00	27,50	28,40	29,30	30,00	30,30	31,00	31,30	31,31 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50, 25 м – без учета времени	1,05	1,10	1,13	1,17	1,20	1,25	1,30	50 м	–	25 м и менее

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

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

ПЛАВАНИЕ

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

Упражнения в воде. Плавание способом «кроль на груди». Плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; из исходного положения «лежа на груди, руки вверх» проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т.п.; то же, но включая работу ног, обращая внимание на дыхание; плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Преодоление дистанции 25–50 м без учета времени.

Плавание способом «кроль на спине»: из исходного положения «лежа на спине, руки вверх» проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т.п.; плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Преодоление дистанции 25–50 м без учета времени.

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Плавание:

ограничить проплывание с высокой интенсивностью отрезков и дистанций.

АЭРОБИКА СПОРТИВНАЯ (девушки)

Базовые движения, умения и навыки.

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

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

Подскоки. С разгибанием ноги вперед, в сторону, назад.

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

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

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

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

Элементы сложности.

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

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

Элементы статической силы. Из исходного положения «лежа на спине, руки вверх или за головой» поднимание и опускание туловища. Упор углом с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или поднимание таза над полом в том же исходном положении). Упор углом (силовое удержание ног в упоре): угол ноги врозь с опорой на одну руку, упор углом ноги врозь, упоры углом ноги врозь на гимнастической скамейке.

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

Гимнастика атлетическая (юноши)

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

Упражнения для различных групп мышц:

для мышц голени: подъемы на носки с отягощением;

для мышц спины: наклоны вперед со штангой за головой; тяга штанги к груди в положении «лежа»; тяга Т-образной штанги к груди в наклоне; подтягивания на перекладине;

для мышц груди: жим гантелей на наклонной скамье головой вниз; жим штанги узким хватом; разведение рук с гантелями в положении «лежа на наклонной скамье головой вниз»;

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

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

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

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

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

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

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

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

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы:

снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.

Упражнения для развития координационных способностей:

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

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

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

Подскоки:

ограничить количество выполняемых подскоков.

Махи:

ограничить маховые упражнения с подскоками.

Прыжки:

ограничить количество и интенсивность выполняемых прыжков.

Упражнения для различных групп мышц:

ограничить вес отягощения;

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

Баскетбол

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

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

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

Сочетание приемов «ловля – передача – поворот».

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

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

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

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

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

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

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

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

Волейбол

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

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

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

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

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

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

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

Использование разученных технических и тактических приемов в игре в волейбол.

Гандбол

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

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

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

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

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

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря, выбор и применение финта против конкретного защитника; взаимодействие игроков второй линии между собой для завершения атаки, взаимодействие с линейным игроком, с крайним игроком, взаимодействие крайнего игрока с линейным. Командные действия: позиционное нападение по системе расстановки 4 : 2, нападение 6 : 0 с выходом.

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

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

Использование разученных технических и тактических приемов в игре в гандбол.

Футбол

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

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

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

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

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

Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений; игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча.

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

Использование разученных технических и тактических приемов в учебной игре.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:
ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:
исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ

Бег 10, 30, 60 м, бег с ускорением, челночный бег 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 градусов. Ускорение после прыжков с поворотами на 180 градусов и 360 градусов. Прыжки из стороны в сторону с пружинистыми приседаниями. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку правым и левым боком. Выпрыгивание вверх с высоким подниманием бедер.

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

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

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

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

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

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

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

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

Игра изучаемым ударом по короткому и длинному 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 слева и наката.

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

Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

Применение изученных технических и тактических элементов в учебной игре.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

исключить бег с максимальной скоростью 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.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

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

Выбегание по команде из различных исходных положений 10 20 м.

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

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

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

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

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

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

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

Метание мяча 150 г с полного разбега.

Метание гранаты 700 г с разбега по коридору 10 м.

Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

исключить метание с разбега.

Лыжные гонки

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

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

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

Спуски в основной, высокой и низкой стойках.

Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».

Торможение упором, «плугом».

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

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

Ограничение физической нагрузки
Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием
кардиореспираторной системы.

Бег на лыжах:

исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

ПРИМЕРНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

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

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

Езда на велосипеде до 8–10 км.

Ходьба на лыжах до 3–5 км.

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

ГЛАВА 3

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ЗАКАНЧИВАЮЩИМ X КЛАСС УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Учащиеся должны знать и понимать:

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

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

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

названия зимних и летних олимпийских и неолимпийских видов спорта;

содержание здорового образа жизни;

влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека;

виды самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

способы регулирования физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий;

прикладное и оздоровительное значение изучаемых видов спорта;

правила соревнований изучаемого игрового вида спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

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

правила подготовки мест занятий, страховки, самостраховки, взаимопомощи;

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

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

требования к сохранению и формированию правильной осанки;

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

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

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

комплексы упражнений утренней гимнастики;

упражнения для сохранения правильной осанки и профилактики сохранения зрения;

тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных качеств;

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

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

для соблюдения здорового физически активного образа жизни;

для оказания первой помощи при различных травмах;

для постоянной поддержки правильной осанки;

для соблюдения индивидуального двигательного режима учебного и выходного дня;

для оценки своего уровня физической подготовленности;

для измерения и оценки своего уровня физического развития;

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

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

для участия в судействе спортивных соревнований;

для достижения индивидуально максимального результата в тестовых и контрольных упражнениях.

Приложение 1

к учебной программе

по учебному предмету

«Физическая культура

и здоровье» для X класса

учреждений общего среднего

образования с русским языком

обучения и воспитания

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

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

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

Дозирование параметров физической нагрузки

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

Приложение 2

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

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ

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

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

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

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 10 м.

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

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

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

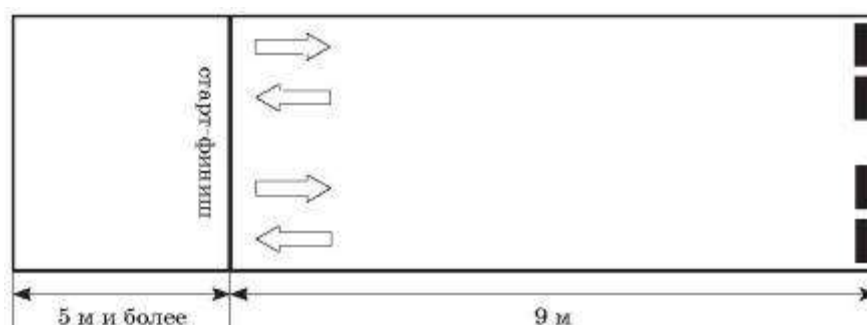
Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Учитель или другой учащийся располагается со стороны головы тестируемого и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу учителя (одновременно включается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

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

Бег 30 м проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 с.

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

Челночный бег 4 x 9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому учащемуся предоставляется две попытки подряд. По команде «Приготовиться!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50 x 50 x 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.



По команде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт –

финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

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

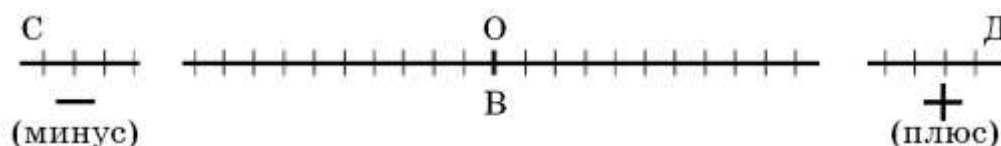
Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

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

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

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

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



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

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

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

Баскетбол

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактика нападения – действия игроков без мяча и с мячом.

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

Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

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

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

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

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, для перехватов мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Действия защитников при защите зонной 2 : 1 : 2. Переход от личной защиты к зонной.

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

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

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

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

Волейбол

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Гандбол

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

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

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

Ведение мяча толчком, ударом, подбрасыванием одной рукой, попеременно правой и левой руками при передвижении по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение одновременно двух мячей. Ведение с преследованием. Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Футбол

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

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

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

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

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

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи, удары и остановки мяча правой и левой ногой.

Остановка летящего мяча ногой, грудью.

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

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

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

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

Эстафеты и подвижные игры с ведением и передачами мяча.

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

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

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

Теннис настольный

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны (по ширине и длине стола). Имитация толчка слева у стола с ракеткой в руке. Поэтапное выполнение удара: замах, момент удара, выход из удара, возврат в исходное положение.

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

Сочетание наката справа и толчка слева.

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

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

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

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

Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Эстафеты и игры с элементами игры в настольный теннис.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы:

исключить эстафеты.

Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем:

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ЗАТВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для X класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання

ГЛАВА 1 ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

1. У сістэме вучэбных прадметаў агульнай сярэдняй адукацыі засваенне вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» забяспечвае атрыманне вучнямі базавай фізкультурнай адукацыі.

2. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» дыферэнцыраваны з улікам узростава-палавых асаблівасцяў вучняў і пададзены інварыянтным і варыяцыйным кампанентамі.

Інварыянтны кампанент з'яўляецца базавым зместам вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», абавязковым для засваення вучнямі, аднесенымі па стане здароўя да асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп. Ён складаецца з двух раздзелаў «Асновы фізкультурных ведаў» і «Асновы ведаў спорту», якія змяшчаюць мінімальны аб'ём вучэбнага матэрыялу, неабходны для агульнай фізкультурнай адукацыі, агульнакультурнага, духоўнага і фізічнага развіцця, аздаравлення, маральнага ўдасканалення вучняў, фарміравання здаровага ладу жыцця, актыўнага адпачынку з выкарыстаннем сродкаў фізічнай культуры.

Раздзел «Асновы фізкультурных ведаў» змяшчае тэарэтычны матэрыял, неабходны для фарміравання светапогляду здаровага ладу жыцця, самастойнага выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў мэтах аздаравлення і актыўнага адпачынку, вывучэння і практычнага траўмабяспечнага засваення вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе».

Раздзел «Асновы відаў спорту» уключае практычны і неабходны для яго засваення тэарэтычны вучэбны матэрыял, які засвойваецца на вучэбных занятках адначасова з фарміраваннем рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці. Змест практычнага вучэбнага матэрыялу ўяўлены практыкаваннямі, комплексамі і элементамі такіх відаў спорту, як лёгка атлетыка, гімнастыка, акрабатыка, лыжныя гонкі, спартыўныя гульні (баскетбол, валејбол, гандбол, футбол), што адпавядае агульным задачам развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцяў вучняў.

Варыятыўны кампанент падаецца відамі спорту інварыянтнага кампанента, а таксама практыкаваннямі, комплексамі і гульнявымі элементамі плавання, спартыўнай аэробікі, настольнага тэнісу, канькабежнага спорту. З агульнага аб'ёму зместу варыятыўнага кампанента настаўнік выбірае і выкарыстоўвае ў адукацыйным працэсе вучэбны матэрыял з улікам наяўнасці адпаведнай фізкультурна-спартыўнай базы, інтарэсаў вучняў, спартыўных традыцый установы агульнай сярэдняй адукацыі. Дапускаецца ў якасці вучэбнага матэрыялу выкарыстоўваць змест вучэбных праграм факультатыўных заняткаў, якія адпавядаюць пераліку відаў спорту варыятыўнага кампанента і зацверджаных ва ўстаноўленым парадку Міністэрствам адукацыі Рэспублікі Беларусь, а таксама электронныя сродкі навучання – вучэбна-метадычныя дапаможнікі для настаўнікаў фізічнай культуры.

3. Вучэбныя заняткі праводзяцца ў форме ўрокаў фізічнай культуры і здароўя. Арганізацыя вучэбных заняткаў павінна адпавядаць агульнапедагагічным заканамернасцям, прынцыпам і патрабаванням агульнай сярэдняй адукацыі. Формы і метады правядзення ўрокаў фізічнай культуры і здароўя вызначаюцца настаўнікам пры распрацоўцы дакументаў планавання зместу вучэбнага матэрыялу.

4. Мэтай вывучэння вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» пры атрыманні агульнай базавай адукацыі з'яўляецца фарміраванне фізічнай культуры асобы і аздаравленне вучняў з улікам іх узростава-палавых асаблівасцяў.

5. Указаная мэта дасягаецца ў выніку фарміравання ў вучняў кампетэнцый ў вобласці фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці, рашэння асобна арыентаваных адукацыйных, выхаваўчых, аздаравленчых і прыкладных задач.

Да адукацыйных задач вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» належаць засваенне і навучанне выкарыстанню на практыцы на III ступені агульнай сярэдняй адукацыі:

фізкультурных ведаў, неабходных для бяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

рухальных уменняў і навыкаў, спосабаў дзейнасці, якія складаюць змест вывучаемых відаў спорту;

духоўных каштоўнасцяў алімпізму і алімпійскага руху як культурных гуманістычных феноменаў сучаснасці.

Выхаваўчай задачай вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» з'яўляецца спрыянне станаўленню і развіццю:

стаўлення да ўласнага здароўя і здароўя іншых як да каштоўнасці;

станоўчых рысаў характару, такіх як дысцыплінаваныя паводзіны, добразычлівае стаўленне да таварышаў, калектывізм, сумленнасць, спагадлівасць, смеласць, настойлівасць у дасягненні мэты;

гарманічнага спалучэння маральных, фізічных і інтэлектуальных якасцяў асобы.

Аздаравленчымі задачамі фізічнага выхавання з'яўляюцца:

прывіццё навыкаў здаровага ладу жыцця;

павышэнне разумовай працаздольнасці;

прафілактыка стрэсавых станаў, захворванняў сродкамі фізічнай культуры;

садзейнічанне ўмацаванню здароўя вучняў, фарміраванне правільнай паставы, прафілактыка міяпіі і плоскоступнёвасці.

Да прыкладных задач вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», якія забяспечваюць паспяховую сацыяльную адаптацыю і бяспеку жыццядзейнасці вучняў, адносяцца:

навучанне ўменням і навыкам супрацоўніцтва з аднагодкамі ў працэсе фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці;

засваенне ведаў, уменняў і навыкаў, патрэбных для захавання бяспекі падчас самастойных фізкультурных заняткаў;

фарміраванне ведаў, уменняў і навыкаў, неабходных для бяспечнай жыццядзейнасці ў экалагічна неспрыяльных умовах (для якіх пражываюць на тэрыторыі радыеактыўнага забруджвання ва ўмовах уздзеяння наступстваў аварыі на Чарнобыльскай атамнай электрастанцыі (ЧАЭС)).

6. Пры засваенні зместу вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» (далей – вучэбная праграма) вучні набываюць кампетэнцыі, якія маюць сацыяльную і асабістую значнасць. Асобасныя і прадметныя кампетэнцыі вучняў, якіх заканчваюць Х клас ўстановы агульнай сярэдняй адукацыі, канкрэтызаваны ў чатырох кірунках:

вучні павінны ведаць і разумець;

вучні павінны ведаць і выконваць;

вучні павінны ведаць і ўмець;

вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці.

7. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» неабходна дыферэнцыраваць у залежнасці ад асаблівасцей стану здароўя вучняў.

Пры правядзенні ўрока фізічнай культуры і здароўя для вучняў асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп дзіраванне фізічнай нагрузкі вызначаецца з улікам частаты сардэчных скарачэнняў (далей – ЧСС).

Сярэднія ўзроставыя паказчыкі ЧСС у спакоі складаюць: для вучняў 10 гадоў – 89 уд/мін, 11–12 гадоў – 85 уд/мін, 13–14 гадоў – 87 уд/мін, 15–16 гадоў – 81 уд/мін.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 вызначэння інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі па ЧСС выкарыстоўваюцца тры паказчыкі: пароговая (найменшая), сярэдняя і пікавая ЧСС, адпаведна вызначаныя як 60, 70, 80 % ад максімальнай ЧСС, што адпавядае аэробнай нагрузцы.² Максімальная ЧСС разлічваецца па формуле: $ЧСС_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мін} - \text{узрост}$.

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

Пароговая ЧСС (60 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта найменшая ЧСС (інтэнсіўнасць нагрузкі), ніжэй за якую не ўзнікае ефекту ад уздзеяння фізічнай нагрузкі.

Сярэдняя ЧСС (70 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта ЧСС, якая адпавядае сярэдняй інтэнсіўнасці нагрузкі асобнага ўрока.

Пікавая ЧСС (80 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта найбольшая ЧСС (інтэнсіўнасць нагрузкі), якая можа быць дасягнута, але не павінна быць перавышана ў працэсе асобнага ўрока.

Рэкамендуецца ў пачатку навучальнага года выкарыстоўваць на ўроках фізічнай нагрузкі мінімальнай і сярэдняй інтэнсіўнасці з паступовым павышэннем і пераходам да сярэдняй і максімальнай інтэнсіўнасці ў сярэдзіне і да заканчэння навучальнага года.

8. Для эфектыўнага нарміравання фізічнай нагрузкі і кіравання ўрокам фізічнай культуры і здароўя неабходны комплексны медыка-педагагічны кантроль, на падставе якога ацэньваецца эфект нагрузкі і функцыянальны стан арганізма вучняў.

Выкарыстоўваюць наступныя віды кантролю: аператыўны, бягучы і этапны.

Аператыўны кантроль прызначаны для рэгістрацыі аднаго практыкавання, серыі практыкаванняў і ўрока ў цэлым, а таксама функцыянальных змяненняў арганізма. Аналіз вынікаў кантролю заснаваны на ацэнцы залежнасці тыпу «доза – эфект», дзе дозай з'яўляецца велічыня і час нагрузкі, а эфектам – ступень выяўленасці і накіраванасць функцыянальных зрухаў.

Бягучы кантроль прадугледжвае рэгістрацыю фізічных нагрузак і іх уплыў на арганізм на працягу некалькіх урокаў (5–10).

Этапны кантроль фізічнай нагрузкі заключаецца ў рэгістрацыі яе параметраў і іх аналізе на працягу некалькіх месяцаў і нават усяго навучальнага года.

Аб'ём і інтэнсіўнасць выкананай фізічнай нагрузкі вучнямі падрыхтоўчай медыцынскай групы абмяжоўваюцца зніжаным функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы ў параўнанні з асобамі асноўнай медыцынскай групы. Для вучняў названай медыцынскай групы дазіраванне фізічнай нагрузкі праводзіцца з улікам ЧСС і пры неабходнасці дадаткова вызначаецца функцыянальны стан арганізма з дапамогай правядзення пробы з 20 прысяданнямі ў пачатку кожнай чвэрці і штомесяц – для карэкцыі параметраў фізічнай нагрузкі згодна дадатку 1. Для правядзення пробы рэкамендуецца выкарыстоўваць групавы метады арганізацыі ўрока.

Для зніжэння аб'ёму і інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі на ўроках па фізічнай культуры і здароўі абмяжоўваюцца трэніровачныя практыкаванні на хуткасць, максімальную вышыню выскоквання і далёкасць скачкоў, вага снарадаў для кідання.

Абмежаванні па аб'ёме і інтэнсіўнасці выкананай фізічнай нагрузкі вучнямі падрыхтоўчай медыцынскай групы прадстаўлены ў змесце вучэбнага матэрыялу.

9. Вынікі вучэбнай дзейнасці вучняў і ступень засваення зместу вучэбнай праграмы ацэньваюцца па крытэрыях:

узровень развіцця рухальных здольнасцей вучняў;
вучэбныя нарматывы па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў для ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў выкладзены ў дадатку 2.

Вучэбная праграма змяшчае вучэбны матэрыял па спартыўных гульнях, які рэкамендаваны для вывучэння ў аб'ёме 35 гадзін на вучэбных занятках «Гадзіна здароўя і спорту», згодна дадатку 3.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

РАЗМЕРКАВАННЕ ВУЧЭБНАГА МАТЭРЫЯЛУ

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу па кампанентах, раздзелах і тэмах з указаннем колькасці гадзін на іх вывучэнне прадстаўлена ў табліцы 1.

Вучэбныя заняткі па лёгкай атлетыцы – кросавай падрыхтоўцы ва ўмовах бяспечнай зімы праводзяцца замест лыжных гонак.

Лыжныя гонкі пры адсутнасці снегу замяняюцца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

Вучэбныя заняткі па плаванні арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцей для іх правядзення.

Дамашнія заданні колькасцю гадзін не рэгламентуюцца.

Табліца 1

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Колькасць гадзін
ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ	45
Асновы фізкультурных ведаў	2
Правілы бяспечных паводзінаў на фізкультурных і спартыўных занятках	0,5
Рухальныя здольнасці чалавека	0,25
Методыка самастойных заняткаў, самакантроль	0,5
Здаровы лад жыцця	0,5
Алімпізм і алімпійскі рух	0,25
Асновы ведаў спорту	37
Лёгкая атлетыка	9
Лёгкая атлетыка – кросавая падрыхтоўка	0 (8)
Аэробіка спартыўная, акрабатыка (дзяўчаты)	8
Гімнастыка атлетычная, акрабатыка (юнакі)	

Лыжныя гонкі	8 (0)
Спартыўныя гульні	12
Тэсціраванне	6
Дамашнія заданні	+
ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМΠΑНАЕНТ	25
Плаванне	да 24
Аэробіка спартыўная (дзяўчаты)	+
Гімнастыка атлетычная (юнакі)	+
Баскетбол	+
Валейбол	+
Гандбол	+
Футбол	+
Тэніс настольны	+
Лёгкая атлетыка	+
Лыжныя гонкі	+
УСЯГО	70

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ

АСНОВЫ ФІЗКУЛЬТУРНЫХ ВЕДАЎ

Правілы бяспечных паводзін на фізкультурных і спартыўных занятках.

Папярэджанне траўманебяспечных сітуацый на гульнявой пляцоўцы, стадыёне, каля вадаёма, у лесапаркавай зоне. Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках, падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, на спартыўных спаборніцтвах.

Рухальныя здольнасці чалавека.

Сілавая здольнасці. Мышачная сіла. Прыкладное значэнне мышачнай сілы для дзяўчат і юнакоў. Значэнне сілавых здольнасцяў для дзяўчат і юнакоў. Спосабы вымярэння.

Хуткасныя здольнасці. Прыкладное значэнне хуткасных здольнасцяў для дзяўчат і юнакоў у сучасных умовах. Паказчыкі і разнавіднасці хуткасных здольнасцяў дзяўчат і юнакоў. Час рухальнай рэакцыі.

Хуткасна-сілавая здольнасці. Віды хуткасна-сілавых здольнасцяў. Здольнасць максімальна хутка праяўляць максімальную сілу. Здольнасць набіраць хуткасць. Прыкладное значэнне хуткасна-сілавых здольнасцяў для дзяўчат і юнакоў. Фактары, якія ўплываюць на хуткасна-сілавую здольнасці. Спосабы вымярэння.

Трываласць. Трываласць, яе разнавіднасці і значэнне ў жыцці дзяўчыны і юнака. Сілавая, хуткасная, хуткасна-сілавая і агульная трываласць і іх паказчыкі. Значэнне трываласці для дзяўчат і юнакоў. Фактары, якія ўплываюць на развіццё трываласці.

Гнуткасць. Эстэтычнае і прыкладное значэнне гнуткасці для дзяўчыны і юнака. Віды гнуткасці. Фактары, якія ўплываюць на гнуткасць. Паказчыкі гнуткасці.

Каардынацыйныя здольнасці. Эстэтычнае і прыкладное значэнне каардынацыйных здольнасцяў для дзяўчыны і юнака. Віды каардынацыйных здольнасцяў, іх паказчыкі і тэсты для ацэнкі. Фактары, якія ўплываюць на развіццё каардынацыйных здольнасцяў.

Методыка самастойных заняткаў, самакантроль (дзяўчаты). Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі (аздараўленне, рэабілітацыя, рэкрэацыя, развіццё рухальных здольнасцяў і да т.п.). Правілы адбору сродкаў для рашэння задач самастойных заняткаў з улікам цыклічнасці фізіялагічных функцый жаночага арганізма. Выбар метадаў, рэкамендаваных для выкарыстання гэтых сродкаў. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежковым, выніковым самакантролі.

Методыка самастойных заняткаў, самакантроль (юнакі). Формы самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі ў рэжыме дня. Фізічныя практыкаванні для захавання і паляпшэння здароўя: хадзьба, бег трушkom, плаванне, веславанне, праходкі на лыжах, спартыўныя і рухавыя гульні. Асаблівасці дыхання пры выкананні

практыкаванняў для развіцця сілы і фарміравання рэльефу мышцаў. Практыкаванні для актыўнага адпачынку і аднаўлення. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрукі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежковым, выніковым самакантролі.

Здаровы лад жыцця. Уплыў ужывання нікатыну, алкаголю, наркатычных рэчываў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на стан здароўя і генетычны код дзяўчыны і юнака. Станоўчае ўздзеянне фізічных практыкаванняў на здароўе юнака, дзяўчыны і будучага патомства. Патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Сродкі фізічнай культуры ў здаровым ладзе жыцця дзяўчыны і юнака. Аптымальны рухальны рэжым у вучэбныя і выхадныя дні, у розныя поры года.

Алімпізм і алімпійскі рух. Функцыі Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь (далей – НАК). Міжнародныя сувязі. Уплыў НАК на развіццё «спорту для ўсіх» у краіне. Навейшая алімпійская гісторыя Беларусі (з 1994 г.).

АСНОВЫ ВІДАЎ СПОРТУ

Лёгкая атлетыка

Хадзьба. Разнавіднасці хадзьбы з чаргаваннем нізкага, сярэдняга і высокага тэмпаў на розных адрэзках дыстанцыі, аздаравленчая хадзьба, скандынаўская хадзьба. Хадзьба 2000 м (дзяўчаты), 3000 м (юнакі).

Бег. 3 зададзенай хуткасцю на зададзены час, чаўночны бег 4 x 9 м, эстафетны бег па крузе, з нізкага і высокага старту 100 м на хуткасць*, раўнамерны і пераменны бег 2, 4, 6 мін, кросавы бег.

Скачкі. 3 месца штуршком дзвюма нагамі на далёкасць, у вышыню з дастанаваннем рукой прадмета; мнагаскокі на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх, на адной назе на далёкасць з зададзенай колькасцю скачкоў; скачкі ў даўжыню з разбегу на далёкасць*, скачкі ў вышыню з разбегу вывучаным спосабам*.

Кіданне (дзяўчаты). Мяча 150 г на далёкасць з месца, з чатырох кідальных крокаў і з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць* і на зададзеную адлегласць, у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 20–25 м.

Кіданне (юнакі). Мяча 150 г з чатырох кідальных крокаў і з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць; гранаты 700 г з месца і чатырох крокаў, з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць*; у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 20–25 м.

* Дадзеныя практыкаванні абавязковыя для вывучэння і ацэнкі тэхнікі выканання.

Абмежаванне фізічнай нагрукі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу;

абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Лёгкая атлетыка – кросавая падрыхтоўка

Чаргаванне хадзьбы і бегу па перасечанай мясцовасці, раўнамернага бегу і паскарэнняў. Пераадоленне вертыкальных* (з апорай і без апоры) і гарызантальных* перашкод у скачку з прызямленнем на адну нагу без парушэння рытму бегу. Фінішнае

паскарэнне. Тактыка размеркавання сіл на кросавай дыстанцыі да 2 км (дзяўчаты) і да 3 км (юнакі).

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Аэробіка спартыўная (дзяўчаты)

Разнавіднасці крокаў. Разнавіднасці прыстаўнога кроку ўбок, асноўнага кроку, скрыжаванага кроку, крокаў ногі паасобку – ногі разам. Камбінацыі з засвоеных крокаў у спалучэнні з рухамі рук (рукі ў бакі, уверх, уперад, управа, улева, кругі рукамі, кругі перадплеччамі, кругі плячамі, згінанні і разгінанні рук).

Разнавіднасці бегу. Бег з прасоўваннем наперад з разнастайнымі рухамі рук (згінаючы і разгінаючы рукі ўверх, у бакі, папераменна ўправа – улева, з кругамі рукамі, з кругамі перадплеччамі).

Падскокі. Падскокі згінаючы і разгінаючы нагу наперад, убок, назад, з нагі на нагу. Варыянты выканання базавых рухаў з падскокамі. Падскокі ногі паасобку – ногі разам. Падскокі у спалучэнні з рознымі сіметрычнымі і асіметрычнымі рухамі рук; папераменна на левай, правай і на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук.

Спалучэнне падскокаў ногі паасобку – ногі разам з розным становішчам рук.

Пад'ёмы калена. Пачарговае і шматразовае выкананне пад'ёму калена. Пад'ём калена з падскокам.

Выпады. Выпады ўперад, убок, з падскокамі.

Махі. Уперад, у бакі, уперад і ўбок з падскокамі.

Элементы гнуткасці. Паўшпагат на правую нагу, на левую нагу, папярочны паўшпагат і шпагат. Хвалі з зыходных становішчаў «стоячы», «седзячы на пятках на падлозе». Махі ў вертыкальны шпагат. Махі наперад і ўбок з прыскокамі. Чатыры махі наперад пачаргова правай і левай нагой з паваротам на 360°.

Практыкаванні ў раўнавазе. Павароты на 360° стоячы на адной назе, другая прыціснута да галенастопа. Раўнавага стоячы на насках, рукі ўверх. Раўнавага стоячы на адной назе, другую нагу ўбок, рукі ўверх або ў бакі. Затрыманне раўнавагі пасля скачкоў або падскокаў.

Комплексы практыкаванняў для развіцця сілы і сілавой трываласці мышцаў тулава, рук і ног у зыходным становішчы «седзячы» і «лежачы».

Комплексы практыкаванняў для развіцця гнуткасці (стрэтчынг). Звязкі базавых рухаў на 8 лікаў у злучэнні з элементамі гнуткасці і раўнавагі (чатыры звязкі з чатырма элементамі).

Комплекс, які ўключае не менш як восем вывучаных практыкаванняў*.

Акрабатыка (дзяўчаты)

Стойка на лапатках з папераменным згінаннем ног, раўнавага «ластаўка». У групоўцы два кулькі наперад разам, два кулькі назад разам, паўшпагат і шпагат, пераварот бокам («кола»).

Камбінацыя, якая ўключае не менш як шэсць вывучаных элементаў*.

Гімнастыка атлетычная (юнакі)

Практыкаванні для развіцця сілы і сілавой трываласці двухгаловай мышцы пляча, мышцаў шыі, трапецападобнай мышцы, дэльтападобнай мышцы, вялікай грудной мышцы,

мышцаў перадплечча, прамой мышцы жывата, чатырохгаловай мышцы сцягна, ікраножнай мышцы, мышцаў задняй паверхні сцягна, знешняй касой мышцы жывата, доўгіх мышцаў спіны, найшырэйшай мышцы спіны, трохгаловай мышцы пляча. Практыкаванні з рознымі абцяжараннямі (вагой цела, вагой гантэлей, штангі, гіры, грузу і да т.п.); з пераадоленнем пругкіх уласцівасцяў прадметаў (эластычны бінт, эспандар, пругкая спружына і да т.п.). Комплексы практыкаванняў для фарміравання і нарошчвання мышачнай масы.

Акрабатыка (юнакі)

У групоўцы два-тры кулькі наперад разам; у групоўцы два-тры кулькі назад разам; доўгі кулёк наперад штуршком дзвюма нагамі; раўнавага «ластаўка», два перавароты бокам («кола») разам; стойка на галаве і руках, на руках (з дапамогай).

Камбінацыя, якая ўключае не менш як пяць вывучаных элементаў*.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы:

знізіць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату.

Падскокі:

абмежаваць колькасць выкананых падскокаў.

Махі:

абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі;

выключыць практыкаванні: доўгі кулёк наперад штуршком дзвюма нагамі; два перавароты бокам (кола) разам; стойкі на галаве і руках.

Лыжныя гонкі

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам, каньковым ходам без адштурхвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам, адначасовым двухкрокавым каньковым ходам; чаргаванне ходоў класічнага і вольнага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне упорам, «пругам»; павароты пераступаннем і ў руху «пругам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 3 км (дзяўчаты) і да 5 км (юнакі).

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Спартыўныя гульні

(вывучаюцца не менш за дзве з чатырох спартыўных гульняў)

Баскетбол. Перадачы мяча рознымі спосабамі на месцы, падчас руху ў адным напрамку і пры сустрэчным руху. Вядзенне мяча правай і левай рукой, папераменна правай і левай рукой, без зрокавага кантролю, са зменай хуткасці і напрамку руху; перахопы мяча падчас вядзення. Кідкі мяча па кальцы з месца адной рукой ад галавы*, штрафныя кідкі*, кідкі пасля вядзення і двух крокаў. Тактычныя ўзаемадзеянні ў

нападзенні. Дзеянні гульца пры персанальнай і зоннай абароне. Гульня на адно кальцо «Стрытбол». Двухбаковая гульня.

Валейбол. Прыём мяча знізу*. Перадача мяча зверху*. Ніжняя і верхняя падачы* з трапленнем у зоны 1, 6 і 5*. Другая перадача ў зоны 4 і 2. Нападальны ўдар. Блакіраванне нападальнага ўдару. Страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы і пры нападальным удары. Двухбаковая гульня.

Гандбол. Перадачы мяча адной рукой на кароткую, сярэднюю і доўгую адлегласць ад пляча, збоку, знізу і над галавой*. Перадачы і лоўля мяча ў тройках, з адскокам ад падлогі, пры сустрэчным руху*. Лоўля мяча дзвюма рукамі стоячы на месцы і ў руху. Вядзенне мяча ў спалучэнні са змяненнем хуткасці перамяшчэння, абводкай праціўніка, перадачамі і кідкамі па варотах*. Індывідуальныя дзеянні ў нападзенні, якія адцягваюць увагу. Штрафны кідок*. Кідок з апорнага становішча*. Гульня варатара: адбіванне і лоўля мяча*. Двухбаковая гульня.

Футбол. Удары правай і левай нагой па мячы, які не рухаецца, і па мячы, які коціцца, сярэзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні*, знешняй часткай пад'ёму, наском, удары па мячы, які ляціць. Вядзенне мяча разнастайнымі спосабамі. Жангліраванне мячом адной і дзвюма нагамі. Тэхніка-тактычныя звязкі: вядзенне – перадача, прыём – перадача, прыём – вядзенне – перадача*. Тактычныя дзеянні ў абароне і нападзенні пры гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 гульцоў.

Рухавыя гульні і эстафеты на развіццё каардынацыйных здольнасцяў, гнуткасці, хуткасці (з вядзеннем мяча, абвядзеннем стоек, прыёмам і спыненнем мяча, ударамі па варотах), гульні з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, з абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара).

Гульня ў міні-футбол і футбол па спрошчаных правілах.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:
абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:
выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ТЭСЦІРАВАННЕ ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Выкананне тэставых практыкаванняў плануецца настаўнікам на пачатак і заканчэнне навучальнага года. На працягу аднаго ўрока не рэкамендуецца выконваць больш за два тэставыя практыкаванні.

Пералік тэставых практыкаванняў для юнакоў:

бег 30 хвілін;

чаўночны бег 4 x 9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;

скачок у даўжыню з месца або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі;

падцягванне ў вісе на перакладзіне або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах;

нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;

бег 1500 м, або хадзьба 3000 м, або 6-хвілінны бег.

Пералік тэставых практыкаванняў для дзяўчат:

бег 30 м;

чаўночны бег 4 x 9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;

скачок у даўжыню з месца або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку;

падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 хвіліну або падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну;

нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;

бег 1000 м, або хадзьба 2000 м, або 6-хвілінны бег.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў прадстаўлены ў дадатку 2.

Вынікі, якія паказваюць вучні пры выкананні тэставых практыкаванняў, выкарыстоўваюцца для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў, планавання і карэкціроўкі зместу паўрочнага каляндарна-тэматычнага плана, распрацоўкі планаў-канспектаў урокаў.

10-бальная шкала ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 2.

10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 3.

Табліца 2

10-БАЛЬНАЯ ШКАЛА АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ РАЗВІЦЦА РУХАЛЬНЫХ ЯКАСЦЕЙ ВУЧНЯЎ X КЛАСА

Тэставыя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	высокі		вышэй за сярэдні		сярэдні		ніжэй за сярэдні		нізкі	
Юнакі										
Бег 30 м (с)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7 і больш
Чаўночны бег 4 х 9 м (с) або	8,8	8,9	9,0	9,2	9,3	9,6	9,8	10,1	10,3	10,6 і больш
Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хв (разоў)	135	125	118	110	104	96	90	83	75	60 і менш
Скачок ў даўжыню з месца (см) або	247	242	236	231	225	215	204	193	182	171 і менш
Трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	750	740	715	685	665	635	615	590	555	520 і менш
Падцягванне ў вісе на перакладзіне (разоў) або	13	12	11	10	9	7	4	2	1	–
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	15	13	12	10	9	7	5	3	2	1
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	17	16	14	12	10	6	3	–1	–5	–8 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	14	12	10	9	7	4	2	0	–2	–4 і менш
Бег 1500 м (хв, с) або	5.25	5.39	5.52	6.06	6.19	6.46	7.13	7.40	8.07	8.34 і больш
Хадзьба 3000 м (хв, с) або	21.50	22.30	23.10	24.00	24.40	25.30	26.10	27.00	27.50	28.40 і больш
6-хвілінны бег (м)	1430	1400	1380	1350	1320	1300	1280	1250	1210	1170 і менш
Дзяўчаты										
Бег 30 м (с)	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,7	6,0	6,2	6,4 і больш
Чаўночны бег 4 х 9 м (с) або	9,8	10,0	10,1	10,3	10,5	10,8	11,2	11,5	11,9	12,2 і больш
Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хв (разоў)	139	133	126	120	114	110	104	92	85	76 і менш
Скачок ў даўжыню з месца (см) або	196	191	187	182	177	168	159	149	140	131 і менш
Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча «седзячы, ногі паасобку» (см)	625	600	550	510	475	440	410	380	320	300 і менш
Падыманне тулава са становішча «лежачы на спіне» за 1 хв (разоў) або	58	56	54	52	50	46	42	38	34	30 і менш
Падыманне і апусканне прамых ног за 1 хв (разоў)	37	34	30	27	25	22	20	15	10	7 і менш
Нахіл наперад з зыходнага становішча «седзячы на падлозе» (см) або	21	20	18	16	15	12	8	5	2	–2 і менш
Нахіл наперад з зыходнага становішча «стоячы на гімнастычнай лаўцы» (см)	22	20	18	16	14	11	9	6	3	2 і менш

Бег 1000 м (хв, с), або	4.38	4.50	5.03	5.15	5.27	5.52	6.16	6.41	7.07	7.30 і больш
Хадзьба 2000 м (хв, с), або	16.0	16.35	17.05	17.40	18.0	18.25	18.50	19.10	19.20	20.0 і больш
6-хвілінны бег (м)	1285	1250	1200	1170	1130	1110	1090	1040	980	910 і менш

Табліца 3

10-БАЛЬНАЯ ШКАЛА АЦЭНКІ ВУЧЭБНЫХ НАРМАТЫВАЎ ПА ЗАСВАЕНІ ЎМЕННЯЎ, НАВЫКАЎ, РАЗВІЦЦЮ РУХАЛЬНЫХ ЗДОЛЬНАСЦЯЎ ВУЧНЯЎ Х КЛАСА

Кантрольныя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юнакі										
Бег 100 м (с)	13,9	14,2	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	15,5	15,7	15,8 і больш
Бег 3000 м (хв, с)	13.20	14.05	14.45	15.25	16.05	16.50	17.40	18.30	19.20	19.21 і больш
Крос 2000 м (хв, с)	8.35	9.10	9.45	10.20	10.35	10.50	11.15	11.40	12.10	12.11 і больш
Крос 3000 м (хв, с)	13.30	14.15	14.55	15.35	16.15	17.05	17.55	18.50	19.45	19.46 і больш
Скачок ў даўжыню (см)	463	450	436	423	410	382	356	330	304	303 і менш
Скачок ў вышыню (см)	130	125	120	—	115	110	105	100	95	90 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	47	45	43	41	40	37	34	31	28	27 і менш
Кіданне гранаты 700 з с разбегу (м)	34	32	30	28	26	24	23	22	21	20 і менш
Затрыманне ног у становішчы вугла ва ўпоры на брусах (с)	6	5	—	—	4	—	—	3	2	1 і менш
Пад'ём пераваротам на перакладзіне (разоў)	4	3	—	—	2	—	—	1	—	—
Пад'ём сілай на перакладзіне (разоў)	4	3	—	—	2	—	—	1	—	—
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3 і менш
Лыжныя гонкі 3 км (хв, с)	14.50	15.10	15.25	15.50	16.05	16.30	18.50	17.10	17.30	17.31 і больш
Лыжныя гонкі 5 км (хв, с)	26.10	27.00	27.50	28.40	29.30	30.00	30.30	31.00	31.30	31.31 і больш
Плаванне 50 м (хв, с); 50, 25 м – без уліку часу	1.05	1.10	1.13	1.17	1.20	1.25	1.30	50 м	—	25 м і менш
Дзяўчаты										
Бег 3000 м (хв, с)	15,7	16,0	16,3	16,5	16,7	17	17,2	17,4	17,6	17,7 і больш
Крос 2000 м (хв, с)	10.32	11.00	11.28	11.54	12.20	12.40	13.00	13.20	13.40	13.41 і больш
Скачок ў даўжыню (см)	370	360	350	340	330	317	303	290	277	276 і менш
Скачок ў вышыню (см)	115	110	105	—	100	95	—	90	85	80 і менш
Кіданне мяча 150 г з разгону	30	28	26	24	23	21	19	18	16	15 і менш
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	16	15	10	8	6	5	4	3	2	1
Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў)	24	21	19	18	17	15	12	11	10	9 і менш
Лыжныя гонкі 3 км (хв, с)	16.00	16.30	17.05	17.50	18.15	18.55	19.20	19.50	20.30	20.31 і больш
Плаванне 50 м (хв, с); 25, 10 м – без уліку часу	1.05	1.10	1.13	1.16	1.20	1.25	1.30	25 м	—	10 м і менш

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАЕНТ

Плаванне

Практыкаванні на сушы. Актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ступні, плечавых, тазасцёгнавых і галёнкаступнёвых суставаў. Практыкаванні сілавога характару для развіцця сілавой трываласці мышцаў рук, ног, брушнага прэса, спіны. Імітацыйныя практыкаванні для развіцця каардынацыі рухаў рук і ног. Спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту на сушы.

Практыкаванні ў вадзе. Плаванне спосабам «кроль на грудзях». Плаванне з дошкай на нагах, плаванне на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; з зыходнага становішча «лежачы на грудзях, рукі ўверсе» праплыванне адрэзкаў да 25 м з выкананнем грабка толькі левай рукой, потым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да т.п.; тое ж самае, але

ўключаючы работу ног, з увагай да дыхання; плаванне спосабам «кроль на грудзях» у поўнай каардынацыі. Пераадоленне дыстанцыі 25–50 м без уліку часу.

Плаванне спосабам «кроль на спіне»: з зыходнага становішча «лежачы на грудзях, рукі ўверх» праплаванне адрэзкаў да 25 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, затым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі з выкарыстаннем для падтрымкі ног дошак, надзіманых кругоў і да т.п.; плаванне спосабам «кроль на спіне» ў поўнай каардынацыі. Пераадоленне дыстанцыі 25–50 м без уліку часу.

Скачкі ў ваду. Скачкі ў ваду з борціка нагамі ўніз. Спад галавой уніз з зыходных становішчаў седзячы на борціку і седзячы на тумбачцы. Стартавы скачок у ваду з тумбачкі.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі станамі кардыярэспіраторнай сістэмы.

Плаванне:

абмежаваць праплаванне з высокай інтэнсіўнасцю адрэзкаў і дыстанцый.

Аэробіка спартыўная (дзяўчаты)

Базавыя рухі, уменні і навыкі.

Разнавіднасці хады. Прыстаўны крок у бок, наперад і назад, скрыжаваны крок, варыянты крокаў ногі паасобку – ногі разам наперад, назад, у спалучэнні з паваротамі.

Разнавіднасці бегу. Бег на месцы, з рухам наперад і назад. Выкананне базавых крокаў у форме бегу. Спалучэнні розных форм бегу з воплескамі, згінаннямі і разгінаннямі рук, падыманнем і апусканнем рук і з кругамі.

Падскокі. З разгінаннем нагі наперад, убок, назад.

Падскокі ногі паасобку – ногі разам. З сіметрычнымі і асіметрычнымі рухамі рукамі.

Пад'ём калена. Пад'ём калена з кругам рукой. Спалучэнні з бегу, падскокаў і пад'ёмаў калена.

Выпады. Спалучэнні разнавіднасцей бегу, падскокаў, пад'ёму калена, падскокаў ногі паасобку – ногі разам з выпаданнямі.

Махі. Спалучэнні з махаў і пад'ёмаў калена з рухамі рук. Спалучэнні і звязкі разнавіднасцей бегу, падскокаў, выпаданняў, пад'ёму калена і махаў з рухамі рук.

Элементы цяжкасці.

Элементы дынамічнай сілы. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы з апорай на калені, ва ўпоры лежачы, ногі паасобку, ва ўпоры лежачы з апорай на адну нагу і (або) на адну руку. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы з апусканнем ва ўпор на перадплеччых.

Кругавыя рухі папераменна правай і левай нагой з зыходнага становішча «упор прысед на адной, другая – убок на насок».

Элементы статычнай сілы. З зыходнага становішча «лежачы на спіне, рукі ўверх або за галаву» падыманне і апусканне тулава. Упор вуглом з апорай (прыпадманне ног над падлогай ва ўпоры седзячы або падыманне таза над падлогай у тым жа зыходным становішчы). Упор вуглом (сілавое затрыманне ног ва ўпоры): вугал, ногі паасобку, з апорай на адну руку; упор вуглом, ногі паасобку, упоры вуглом; ногі паасобку на гімнастычнай лаўцы.

Скачкі. Скачкі прагнуўшыся, скачкі з падкіднога мосціка, скачкі ў глыбіню (з гімнастычнай лаўкі) з прызямленнем у паўпрысед, рукі ў бакі. Скачкі з паваротам на 180° і на 360°. З апорай рукамі на гімнастычную сценку скачкі ўверх з развядзеннем ног у бакі (на вугал, не меншы за 90°). Скачкі «нажніцы» (з пачарговым узмахам ног уперад).

Элементы гнуткасці і раўнавагі. Шпагаты і паўшпагаты. Мах у вертыкальны шпагат. Па чарзе чатыры махі. Па чарзе чатыры махі з паваротам на 360°. Раўнавага з затрыманнем нагі назад, убок, наперад. Павароты на 360° і 720° стоячы на адной назе, другая прыціснута да галенастопу.

Спецыяльная фізічная падрыхтоўка.

Спецыяльная сілавая падрыхтоўка. Утрыманне: упору лежачы на сагнутых руках, ног пад прамым вуглом у вісе на гімнастычнай сценцы; тулава прагнуўшыся ва ўпоры лежачы на сцёгнах, ног пад прамым вуглом ва ўпоры седзячы на гімнастычнай лаўцы.

Спецыяльная хуткасна-сілавая падрыхтоўка. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы на каленях з воплескамі; з зыходнага становішча «лежачы на спіне, рукі ўверсе», пераход у сед у групоўцы і вяртанне ў зыходнае становішча, павароты кругом з упору лежачы ў правы і левы бок; скачковыя практыкаванні з выкарыстаннем падкіднога мосціка і гімнастычнай лаўкі.

Аэробіка спартыўная. Развучванне і ўдасканаленне звязак і кампазіцый аэробікі спартыўнай, якія змяшчаюць базавыя рухі, элементы цяжкасці, складзеныя ў адпаведнасці з патрабаваннямі правіл спаборніцтваў. Спаборніцтвы ў выкананні вывучаных звязак і кампазіцый.

Гімнастыка атлетычная (юнакі)

Фарміраванне правільнай паставы. Хадзьба з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы; хадзьба з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі па гімнастычнай лаўцы; па гімнастычнай лаўцы з паваротамі, прысяданнямі з захаваннем правільнай паставы.

Практыкаванні для розных груп мышцаў:

для мышцаў галёнкі: пад'ёмы на наскі з абцяжараннем;

для мышцаў спіны: нахілы ўперад са штангай за галавой; цяга штангі да грудзей у становішчы «лежачы», цяга Т-падобнай штангі да грудзей у нахіле, падцягванні на перакладзіне;

для мышцаў грудзей: жым гантэлей на нахіленай лаўцы галавой уніз, жым штангі вузкім хопам, развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы «лежачы на нахіленай лаўцы галавой уніз»;

для мышцаў плечавога пояса: жым гантэлей стоячы, цяга блочнай прылады адной рукой, у нахіле, развядзенне рук з гантэлямі на нахіленай лаўцы, падыманне гантэлі адной рукой у становішчы «лежачы на нахіленай лаўцы пад вуглом 45°»;

для мышцаў рук: згінанне рук на лаўцы пад вуглом 45°, седзячы, хопам зверху, разгінанне рук са штангай з-за галавы, з-за галавы стоячы; у становішчы «лежачы на нахіленай лаўцы»;

для мышцаў брушнага прэса: падцягванне каленяў да грудзей седзячы, нахілы тулава ў бакі;

для мышцаў сцягна: частковыя прысяданні (практыкаванне выконваецца на чвэрць, палавіну або тры чвэрці амплітуды).

Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцяў вучняў

Кросавы бег працягласцю ад 15–20 да 30–40 мін з частатой пульсу 120–140 уд. /мін; пераменны, паўторны бег; гульня ў футбол, баскетбол, гандбол.

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні з абцяжараннем вагой уласнага цела, з пераадоленнем супраціўлення пругкіх уласцівасцяў прадметаў (экспандары). Практыкаванні на гімнастычных снарадах, трэнажорах, з інвентаром, якія выконваюцца ў комплексах кругавой трэніроўкі і ўключаюць да 8–12 станцый.

Выпады ўперад са штангай на плячах у паўпрыседзе. Прысяданні са штангай на грудзях. Прысяданні з апорай на падстаўку за спінай, тулава адхілена назад, пад пяткі падкладзены брусок. Падыманне на наскі ў становішчы седзячы са штангай на каленях. Цяга штангі да грудзей шырокім хопам у нахіле, у становішчы «лежачы», падцягванне на перакладзіне шырокім хопам. Нахілы ўперад са штангай за галавой. Жым штангі на гарызантальнай і нахіленай лаўцы. Жым штангі вузкім хопам. Жым гантэлей

у становішчы «сідзячы». Цяга блока адной рукой. Згінанне і разгінанне рук з гантэлямі, са штангай у локцевых суставах. Разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі, са штангай з-за галавы. Падыманне каленяў да грудзей у становішчы «сідзячы». Нахілы тулава ў бакі. Цяга блока ўніз у становішчы «стоячы на каленях». Частковыя прысяданні ў становішчы стоячы са штангай на плячах, ногі на шырыні плячэй, пад пяткі падкладсці брусок вышыняй 3–5 см. Развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы ляжачы на лаўцы. Развядзенне прамых рук з гантэлямі ў становішчы «ляжачы тварам уніз на нахіленай лаўцы» да 45°. Пад'ём гантэлі адной рукой у становішчы «ляжачы бокам на гарызантальнай лаўцы хопам зверху». Выпрамленне рук з гантэлямі ў становішчы «нахіл ўперад». Разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі ў становішчы «ляжачы на лаўцы».

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы:

знізіць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:

у гульні ў футбол, баскетбол, гандбол абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю;

абмежаваць інтэнсіўнасць практыкаванняў на гімнастычных снарадах, у комплексах кругавой трэніроўкі.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату.

Падскокі:

абмежаваць колькасць выкананых падскокаў.

Махі:

абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выконваемых скачкоў.

Практыкаванні для розных груп мышцаў:

абмежаваць вагу абцяжарвання;

абмежаваць падцягванне на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры, выпады наперад са штангай на плячах у паўпрыседзе, прысяданні са штангай на грудзях.

Баскетбол

Скачкі штуршком адной і дзвюма нагамі. Спыненне крокам і скачком. Павароты ў становішчы стоячы на месцы, развароты.

Перадачы мяча дзвюма рукамі ад грудзей, дзвюма рукамі зверху, адной рукой ад пляча ў становішчы «стоячы на месцы» і ў руху.

Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей, адной і дзвюма рукамі пры паралельным і сустрэчным руху, у скачку. Лоўля мяча ў спалучэнні са спыненнямі і паваротамі.

Спалучэнне прыёмаў «лоўля – перадача – паварот».

Вядзенне мяча са змяненнем вышыні адскоку і напрамку, з абвядзеннем перашкод, па крузе; са спыненнем, паваротамі, перадачамі па сігнале.

Кідкі мяча па кальцы дзвюма рукамі ад грудзей, адной ад пляча, з адскокам і без адскоку ад шчыта, пад вуглом да шчыта ў руху, пасля вядзення і двух крокаў, штрафныя кідкі.

Спалучэнне прыёмаў «перадача – лоўля – вядзенне – кідок».

Захоп мяча – вырыванне. Вырыванне і выбіванне мяча ў гульця, які спыніўся пасля вядзення. Накрыванне мяча. Перахопліванне мяча ў становішчы стоячы збоку, з-за спіны пры перадачы, выкананай упоперак поля. Перахопліванне перадачы, выкананай уздоўж пляцоўкі.

Тактычныя дзеянні гульца без мяча: выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру з мячом, убок ад партнёра з мячом.

Вызначэнне гульнявой сітуацыі, мэтазгоднай для прымянення вядзення, перадачы, кідка па кальцы. Выбар спосабу вядзення мяча і кідка па кальцы.

Індывідуальныя дзеянні пры нападзенні: кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку і спосабу перадачы з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці суперніка, выбар і прымяненне падманных дзеянняў супраць абаронцы; узаемадзеянне гульцоў нападения і абароны паміж сабой для завяршэння атакі. Камандныя дзеянні: нападение з выхадам у адрыў. Зонная абарона.

Прымяненне спалучэнняў вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў баскетбол.

Валейбол

Перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад, з высокваннем і прыжамленнем на абедзве нагі. Скачок уверх штуршком адной і дзвюма нагамі. Падзенне ў правы і левы бок на сцягну і тулава з месца і з кроку. Падзенне назад з перакатам на спіну.

Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з пераменай месцаў, праз сетку ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем уздоўж сеткі. Перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку.

Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы, знізу ў падзенні ўправа і ўлева, знізу адной рукой у падзенні ўперад з апорай на другую руку. Прыём мяча, які адскачыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела.

Атакавальны ўдар у скачку штуршком адной і дзвюма нагамі з другой, трэцяй і чацвёртай зоны, атакавальны ўдар з другой лініі. Падманны атакавальны ўдар. Блакіраванне атакавальнага ўдару.

Ніжняя і верхняя прамая падача з пападаннем у 1, 5 і 6-ю зоны.

Тактыка нападения: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы і ўдары, выбар напрамку перадачы і атакавальнага ўдару з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці супернікаў, выбар і прымяненне падманных дзеянняў супраць канкрэтнага абаронцы; узаемадзеянне гульцоў першай і другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі.

Тактыка абароны: блакіраванне атакавальнага ўдару, узаемастрахоўка свабодных зон, атака «іншым тэмпам», выкарыстанне ў гульні «лібера».

Выкарыстанне развучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў валейбол.

Гандбол

Перамяшчэнне скрыжаваным, прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Спыненне адной і дзвюма нагамі. Бег з паскарэннем на кароткіх адрэзках, бег з высокваннем і прыжамленнем на адну і абедзве нагі. Скачок убок штуршком адной нагі. Падзенне на рукі, на сцягну і тулава з месца і з разбегу.

Лоўля мяча дзвюма рукамі збоку (без павароту тулава) у становішчы «стоячы на месцы», у руху, у скачку. Лоўля мяча адной рукой з захопам і без захопу. Лоўля мяча на вялікай хуткасці перамяшчэння, у скачку пры непасрэднай блізкасці абаронцы.

Перадачы мяча адной рукой (хлёстам, штуршком, кісцевая) на кароткую адлегласць ва ўсіх напрамках з месца, з разбегу ў адзін, два і тры крокі, у скачку, пасля спынення, пасля лоўлі мяча з паўадскоку, пасля лоўлі ў непасрэднай блізкасці абаронцы, у барацьбе з абаронцам. Перадача мяча адной і дзвюма рукамі «ў адзін дотык». Перадача мяча на далёкасць адной рукой хлёстам партнёру ў руху.

Вядзенне мяча аднаўдарнае без зрокавага кантролю, шматударнае на высокай хуткасці перамяшчэння з пераследам. Вядзенне на вялікай хуткасці, з рэзкім спыненнем і змяненнем напрамку руху, з паваротам кругом.

Кідкі мяча па варотах адной рукой хлёстам зверху і збоку, з нахілам тулава ўлева і ўправа, у апорным становішчы, у скачку ў вышыню і ў даўжыню, з рознымі спосабамі

бегу, рознай траекторыяй (гарызантальнай, зыходзячай, узыходзячай, навеснай) палёту мяча, з далёкай і блізкай адлегласці. Кідок мяча адной рукой у падзенні з прыжамленнем на руку і сцягну.

Тактыка напаўнення: індывідуальныя дзеянні, кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку кідка з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці варатара, выбар і прымяненне фінта супраць канкрэтнага абаронцы; узаемадзеянне гульцоў другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі, узаемадзеянне з лінейным гульцом, крайнім гульцом, узаемадзеянне крайняга гульца з лінейным. Камандныя дзеянні: пазіцыйнае напаўненне па сістэме расстаноўкі 4:2, напаўненне 6:0 з выхадам.

Тактыка абароны: зонная абарона па сістэме расстаноўкі 3:3, абарона ў меншасці 5:6 і 4:6.

Тактыка гульні варатара: выбар пазіцыі ў варотах і ў зоне варатара, стойкі варатара, узаемадзеянне варатара з абаронцамі і напаўдальнікамі.

Выкарыстанне вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў гандбол.

Футбол

Гульні і эстафеты з футбольным мячом, рухавыя гульні і эстафеты на развіццё спрытнасці, гнуткасці, хуткасці. Гульні з вядзеннем мяча, абвядзеннем стоек, прыёмам і затрымкай мяча, з ударамі па варотах, на збліжэнне з супернікам, з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара), гульні ў «лабірынт» (з мячом і без мяча), шматпланавыя гульні. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах.

Разнастайныя спосабы вядзення мяча, перадачы; удары і прыёмы мяча нагой і галавой, жангліраванне мячом; гульні і эстафеты на развіццё спрыту, трываласці падчас гульні, дакладнасці ўдараў па варотах і перадачы мяча, фарміраванне навыкаў тактычных дзеянняў у абароне і напаўненні, спрошчаныя гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 гульцоў, гульні для каманд з 7 чалавек, тэсты на гульнявыя здольнасці, гульні ў футбол камандай з 8 чалавек з улікам раздзялення поля на ўчасткі.

Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы, па мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском, удары па мячы, які ляціць. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: вядзенне – перадача, прыём – перадача, прыём – вядзенне – перадача і да т.п.

Удары на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне – адбіранне мяча, абвядзенне – адбіранне – удар па варотах, перахопліванне мяча, гульня галавой, камбінацыі ў тройках з мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне ўвагі, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух напаўдальнікаў супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго напаўдальніка, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да т.п.

Практыкаванні з мячом і без мяча, накіраваныя на развіццё каардынацыйных здольнасцяў, хуткасці, спрытнасці, дакладнасці рухаў, гульні з бегам, скачкамі, перадачамі і лоўляй мяча.

Практыкаванні пераменнай інтэнсіўнасці для развіцця гульнявой трываласці (бег з вядзеннем мяча на дыстанцыі да 1 км з паскарэннем, рыўкамі, скачкамі і іншымі практыкаваннямі, набліжанымі па сваім характары да гульні ў футбол), хуткасна-сілавых якасцяў, сілы (практыкаванні з нязначнымі абцяжараннямі).

Выкарыстанне развучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай, мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Тэніс настольны

Бег 10, 30, 60 м, бег з паскарэннем, чаўночны бег 4 x 9 м, 6 x 20 м, 10 x 5 м. Чаўночны бег з вар'іраваннем звычайнага бегу з бегам спінай уперад. Бег з максімальнай хуткасцю 5 x 30 м, 10 x 30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 мін.

Скачкі трайныя і пяцярныя з месца штуршком дзвюма нагамі. Выскокванне ўверх з нізкага прыседу. Прысяданні па чарзе на правай і левай назе. Скачкі на адной назе з паваротамі на 180°. Паскарэнне пасля скачкоў з паваротамі на 180° і 360°. Скачкі з боку ў бок са спружыністымі прысяданнямі. Пераскокванне праз гімнастычную лаўку правым і левым бокам. Выскокванне ўверх з высокім падыманнем сцёгнаў.

Выкруты рук назад з гімнастычнай палкай з паступовым памяншэннем шырыні хопу.

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку, аб сценку з паваротам на 360° (з прысяданнем, перакладваннем ракеткі ў другую руку) у момант адскоку мяча.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікам у руцэ. Імітацыя адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннем управа і ўлева, наперад і назад. Імітацыя падач з падманым рухам корпуса і рукі з ракеткай. Імітацыя ўдараў у розным тэмпе перад лютэракам. Імітацыя ўдараў у зададзеным тэмпе з вар'іраваннем ад павольнага да максімальнага ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

Кідкі мяча ў сценку і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Кіданне тэніснага мяча на далёкасць і ў цэль адной кісцю, кісцю і перадплеччам, усёй рукой і корпусам.

Гульня дзвюма ракеткамі, гульня «негульнявой» рукой. Гульня двума мячамі. Гульня аднаго супраць двух чалавек.

Падача з элементамі вывучанага ўдару. Удар на сталае па дыяганалі. Змена напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змена траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па зменным прыходным кручэнні.

Змена тэмпу гульні. Спартыўнае ў працяглым утрыманні мяча ў гульні. Гульня «трохвугольнікам» з аднаго пункта ў два пункты процілеглага боку. Гульня вывучаемым ударам з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, з паловы стала, дзвюх трацей стала.

Гульня вывучаным ударам па кароткім і доўгім прыходных мячах. Гульня і спартыўнае на дакладнасць траплення ў абазначаныя на сталае зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-каротка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на сталае зоны.

Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на сталае зоны.

Спалучэнне накатам справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатам справа і злева.

Падрэзка злева. Падача зрэзкай злева. Спалучэнне зрэзкі злева і накатам.

Зрэзка справа. Падача зрэзкай управа ў абазначаныя на сталае зоны. Спалучэнне зрэзкісправа і зрэзкі злева, зрэзкі і накатам.

Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Прымяненне вывучаных тэхнічных і тактычных элементаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з максімальнай хуткасцю 5 x 30 м, 10 x 30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 мін.

Скачкі:

абмежаваць інтэнсіўнасць скачкоў, высокванняў і пераскокванняў.

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Лёгкая атлетыка

Паўторны бег з паскарэннем 60–80 м, з ходу на адрэзках 20–60 м, з высокага і нізкага старту на адрэзках 20–80 м.

Прабеганне адрэзкаў 20–60 м з зададзенай інтэнсіўнасцю, адрэзкаў 80–300 м – з фіксаваным часам адпачынку.

Выбеганне па камандзе з розных зыходных становішчаў 10 x 20 м.

Бег на адрэзках 80–150 м па віражы і па прамой.

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

Скачок у даўжыню: 1) адштурхоўванне ў спалучэнні з палётам у кроку; 2) тэхніка прызямлення; 3) пераход ад разбегу да штуршка і рытм апошніх крокаў; 4) дакладнае трапленне на брусок з поўнага разбегу; 5) палётная фаза адным са спосабаў скачка.

Скачкі ў даўжыню з няпоўнага разбегу з прымяненнем розных дапаможных сродкаў (мосціка, бар'ераў і інш.).

Скачок у вышыню: 1) тэхніка адштурхоўвання; 2) дугападобны і хуткі разбег; 3) пераход праз планку.

Скачкі ў вышыню з прамога і дугападобнага разбегу з прымяненнем дапаможных сродкаў. Скачкі з няпоўнага і поўнага разбегу з прымяненнем мосціка для адштурхоўвання.

Кіданне і штурханне набіўнога мяча рознымі спосабамі адной і дзвюма рукамі.

Кіданне мяча вагой 150 г з поўнага разбегу.

Кіданне гранаты вагой 700 г з разбегу па калідоры 10 м.

Эстафеты і рухавыя гульні з бегам, скачкамі, кіданнем.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Умовы захоўвання і асаблівасці падрыхтоўкі лыжнага інвентару, адзення і абутку да заняткаў. Спосабы папярэджання абмаражэнняў пры перамяшчэнні на лыжах. Аказанне першай дапамогі пры траўмах, абмаражэннях. Уплыў заняткаў лыжнымі гонкамі на ўмацаванне здароўя. Гісторыя развіцця лыжнага спорту ў Рэспубліцы Беларусь.

Практычны матэрыял

Класічны стыль. Папераменны двухкрокавы, адначасовы бяскрокавы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Свабодны стыль. Каньковы ход без адштурхвання палкамі, адначасовы паўканьковы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы каньковыя хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Павароты пераступаннем на месцы і ў руху. Павароты махам правай (левай) кругам, павароты махам правай (левай) праз лыжу назад кругам.

Спускі ў асноўнай, высокай і нізкай стойках.

Пад'ёмы ступаючым крокам, слізготным крокам, «лесвічкай», «паўелачкай», «елачкай».

Тармажэнне упорам, «пругам».

Пераадоленне перашкод на лыжах спосабамі пераступання, пералажання. Пераадоленне бугроў (30–50 см вышыняй) і ўпадзін пры перамяшчэнні ў асноўнай стойцы.

Праходжанне дыстанцый з выкарыстаннем вывучаных спосабаў перамяшчэння. Праходжанне дыстанцый з пераадоленнем спускаў і пад'ёмаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

ПРЫКЛАДНЫЯ ДАМАШНІЯ ЗАДАННІ

Комплексы ранішняй гімнастыкі з 12–14 практыкаванняў з гімнастычнай палкай, скакалкай, гантэлямі, эспандарамі. Падцягванні ў вісе са становішча «стоячы» на нізкай перакладзіне (дзяўчаты). Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры седзячы ззаду і ва ўпоры лежачы. Падыманне тулава са становішча «лежачы на спіне, рукі за галавой». Падыманне і апусканне прамых ног са становішча «лежачы на спіне» з дакрананнем да падлогі за галавой. Падыманне і апусканне, развядзенне і звядзенне рук з гантэлямі 1–3 кг. Зыходнага становішча «стоячы» ўпор прысеўшы, упор лежачы, упор прысеўшы, устаць у зыходнае становішча. Пачарговыя прысяданні на правай і левай назе з гантэлямі ў руках. Глыбокія прысяданні з выскокваннем уверх. Раўнавага на адной назе (стойка «Фламінга»).

Раўнамерны бег да 3 км (дзяўчаты) і да 5 км (юнакі). Паўторны бег з высокім падыманнем сцягна і максімальнай частотой рухаў. Скачкі праз кароткую скакалку.

Язда на веласіпедзе да 8–10 км.

Хадзьба на лыжах да 3–5 км.

Падрыхтоўка і ўдзел у фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах і спартыўных спаборніцтвах.

ГЛАВА 3

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ, ЯКІЯ ЗАКАНЧВАЮЦЬ X КЛАС УСТАНОВЫ АГУЛЬнай СЯРЭДняй АДУКАцыі

Патрабаванні да вучняў, якія заканчваюць X клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, забяспечваюць да іх кампетэнтнасны падыход і з'яўляюцца крытэрыямі засваення вучэбнага матэрыялу вучэбнай праграмы.

Вучні павінны ведаць і разумець:

тэрміны «алімпізм», «алімпійскі рух», «спорт», «фізічная культура», «Алімпійскія гульні» і «Паралімпійскія гульні»;

ролю і значэнне Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь (НАК) ў развіцці алімпійскага руху ў Рэспубліцы Беларусь;

сацыяльную і асобасную значнасць фізічнай культуры і спорту ў сучасным грамадстве;

назвы зімовых і летніх алімпійскіх і неалімпійскіх відаў спорту;

змест здаровага ладу жыцця;

уплыў заняткаў фізічнай культурай і спортам на арганізм чалавека;

віды самакантролю ў працэсе заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

спосабы рэгулявання фізічных нагрузак у працэсе самастойных заняткаў;

прыкладное і аздараўленчае значэнне відаў спорту, якія вывучаюцца;

правілы спаборніцтваў вывучанага гульнявога віду спорту.

Вучні павінны ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін і папярэджання траўманебяспечных сітуацый падчас вучэбных заняткаў, наведвання спартыўных і іншых масавых мерапрыемстваў;

правілы падрыхтоўкі месцаў заняткаў, страхоўкі, самастрахоўкі, узаемадапамогі;

правілы асабістай і грамадскай гігіены пры занятках фізічнай культурай і спортам;

патрабаванні да рухальнага рэжыму ў вучэбныя і выхадныя дні ў розныя перыяды года;

патрабаванні да захавання і фарміравання правільнай паставы;

правілы вымярэння і ацэнкі ўзроўню свайго фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці;

правілы складання і выканання комплексу практыкаванняў для падтрымкі разумовай працаздольнасці на працягу вучэбнага дня, тыдня, месяца, чвэрці;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Вучні павінны ведаць і ўмець правільна выконваць:

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы і прафілактыкі захавання зроку;

тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню развіцця рухальных якасцяў;

кантрольныя практыкаванні для ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіццю рухальных якасцяў.

Вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці:

для захавання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

для аказання першай дапамогі пры розных траўмах;

для пастаяннай падтрымкі правільнай паставы;

для выканання індывідуальнага рухальнага рэжыму вучэбнага і выхаднага дня;

для ацэнкі свайго ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці;

для вымярэння і ацэнкі свайго ўзроўню фізічнага развіцця;

для заняткаў плаваннем (праплываць не менш за 25 м любым спартыўным спосабам плавання);

для ўдзелу ў спартыўных і рухавых гульнях, фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах;

для ўдзелу ў судзействе спартыўных спаборніцтваў;

для дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэставых і кантрольных практыкаваннях.

Дадатак 1
да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для Х класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

МЕТОДЫКА ПРАВЯДЗЕННЯ ПРОБЫ З 20 ПРЫСЯДАННЯМІ ДЛЯ ВЫЗНАЧЭННЯ ФУНКЦЫЯНАЛЬНАГА СТАНУ АРГАНІЗМА І ДАЗІРАВАННЯ ПАРАМЕТРАЎ ФІЗІЧНАЙ НАГРУЗКІ

Методыка: адпачынак 5 мін. Падлік частаты сардэчных скарачэнняў (ЧСС) за 10 с (пералік за 1 мін). Дзецца дазіраваная нагрузка ў выглядзе 20 прысяданняў за 30 с. Пасля нагрузкі падлічваецца ЧСС за першыя 10 с з кожнай мінуцы аднаўлення (пералік за 1 мін).

Для дазіравання параметраў фізічнай нагрузкі ажыццяўляецца дзяленне вучняў на падгрупы ў залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення.

Дазіраванне параметраў фізічнай нагрузкі

Падгрупы вучняў у залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення	Аб'ём фізічнай нагрузкі	Інтэнсіўнасць фізічнай нагрузкі
Прырост ЧСС ≤ 50 % і час аднаўлення ≤ 3 мін	Як у асноўнай групе	Як у асноўнай групе
Прырост ЧСС ад 50 да 75 %	Як у асноўнай групе	Зніжана на 20 %
Прырост ЧСС > 75 % і час аднаўлення ЧСС > 5 мін	Зніжаны на 20 %	Зніжана на 30 %

Дадатак 2
да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для Х класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ ДЛЯ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНІЮ РАЗВІЦЦА РУХАЛЬНЫХ ЯКАСЦЯЎ ВУЧНЯЎ

Бег 1000, 1500 метраў выконваецца на беговой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Старт групавы. Вучням, якія парушылі правілы спаборніцтваў па бегу, а таксама тым, хто не фінішаваў, у пратакол выканання кантрольных практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 секунды.

Хадзьба 2000, 3000 метраў выконваецца на беговой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэставыя практыкаванні асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Пры невялікай напаўняльнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадзьбой, спыняцца для адпачынку або «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама тым, хто не фінішаваў, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 секунды.

6-хвілінны бег выконваецца на беговой дарожцы стадыёна, якая папярэдне размячаецца на кожныя 10 або 20 метраў. Рэкамендуецца праводзіць забегі асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Падчас бегу настаўнік лічыць колькасць кругоў, якія пераадолелі вучні. Па сканчэнні шасці мінут настаўнік падае гукавы сігнал (напрыклад, свісток), пасля якога вучні пераходзяць на крок, запамніўшы месца, дзе іх застаў сігнал. Потым настаўнік кожнаму вучню індывідуальна

вылічвае даўжыню пераадоленай дыстанцыі з улікам колькасці поўных кругоў і той часткі бегавой дарожкі, дзе вучань перайшоў на крок.

Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама тым, хто не фінішаваў, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 10 метраў.

Падцягванне ў вісе на высокай перакладзіне выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча «віс хопам зверху». Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца згінанні тулава і ног у каленных суставах, развядзенне, скрыжаванне і іншыя рухі нагамі, рыўкі, махі і разгойдванне, перахопліванні рук. Падцягванне залічваецца, калі падбароддзе вучня знаходзіцца вышэй за ўзровень перакладзіны, а пры апусканні рукі поўнасю выпрамяляюцца ў локцевых суставах.

Падыманне тулава за 1 хвіліну выконваецца на гімнастычным маце з зыходнага становішча «лежачы на спіне, рукі скрыжаваныя перад грудзмі, далоні на локцевых суставах, стопы ног зафіксаваныя». Вугал у каленным суставе павінен складаць 90°.

Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залічваецца колькасць нахілаў тулава пры дакрананні локцевых і каленных суставаў з наступным апусканнем на спіну і дакрананнем лапаткамі да гімнастычнага мата.

Падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну выконваецца на гімнастычным маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой, прамыя ногі разам. Настаўнік ці другі вучань размяшчаецца з боку галавы тэсціруемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале настаўніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногі да вугла 90° да моманту дакранання галёнкай да гімнастычнай палкі, якую загадзя замацавалі ў нерухомым становішчы або якую ўтрымлівае настаўнік. Затым падыспытны апускае ногі, дакранаецца пяткамі да гімнастычнага мата. Залічваецца колькасць поўных цыклаў (падыманне і апусканне) на працягу 1 хвіліны.

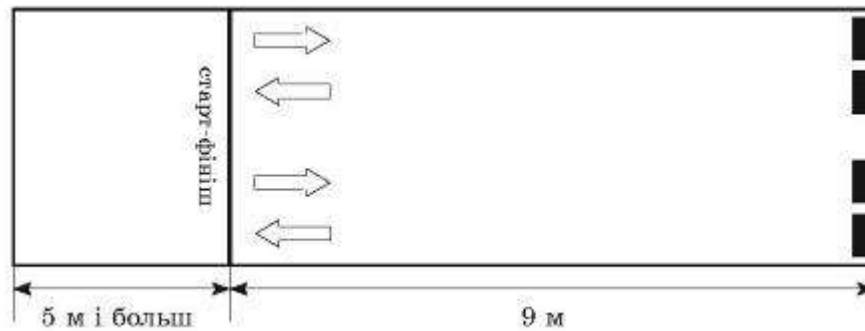
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах. Вучань скачком прымае зыходнае становішча «ўпор на паралельных брусах, рукі выпрамялены ў локцевых суставах, ногі паралельныя». Захоўваючы прамое становішча тулава і ног, вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла, не меншага за 90°, і, выпрамяляючы рукі, вяртаецца ў зыходнае становішча. Не дапускаецца згінаць ногі і тулава, скрыжоўваць ногі, а таксама выконваць рыўковыя рухі. Залічваецца колькасць згінанняў і разгінанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

Бег 30 метраў праводзіцца на прамой бегавой дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага або нізкага старту.

Кожнаму вучню даецца адна спроба. Вучню, які парушыў правілы спаборніцтваў па бегу (фальстарт), можа быць дадзена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 секунды.

Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну выконваюцца на цвёрдым пакрыцці (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або бегавой дарожцы стадыёна). Кручэнне скаалкі выконваецца толькі наперад. Скачкі выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагі адначасова. Дапускаецца выкарыстоўваць любыя скаалкі прамысловай вытворчасці або самаробныя (напрыклад, з турысцкага фала). Забараняецца выкарыстоўваць на скаалцы ўстаўкі-абцяжаральнікі. Пры памылцы ў час выканання скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкі. Залічваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу 30 секунд або 1 хвіліны.

Чаўночны бег 4 x 9 метраў выконваецца ў спартыўнай зале на палавіне валебольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу не большая за 2 чалавекі. Кожнаму вучню даецца 2 спробы запар. Па камандзе «Падрыхтавацца!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валебольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту ў напрамку пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50 x 50 x 100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад аднаго.



Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, дзе кожны бярэ адзін брусок (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (ці за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць за бруском, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць свой другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы скорасці, перасякаюць яе з бруском у руках.

Час выканання чаўночнага бегу кожным вучнем фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 секунды. Залічваецца лепшы вынік з дзвюх спроб.

Скачок удаўжынню з месца выконваецца штуршком дзвюма нагамі на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

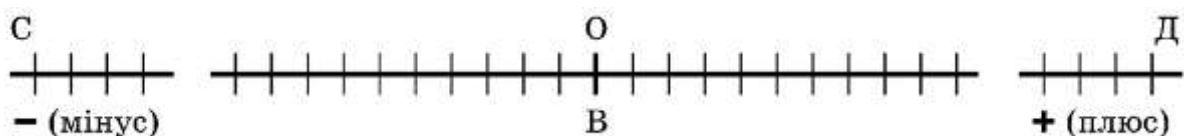
Трайны скачок удаўжынню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы або на дарожцы стадыёна з прыжымленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкі выконваюцца штуршком дзвюма нагамі злітна без затрымак і спыненняў. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі выконваецца ў спартыўнай зале з зыходнага становішча «сідзячы, ногі паасобку, пяткі на кантрольнай лініі». Выкарыстоўваецца мяч вагой 1 кг. Вучань утрымлівае мяч дзвюма рукамі над галавой, затым згінае рукі ў локцевых суставах, апускае мяч за галаву і рэзкім рухам кідае яго ўперад-уверх. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Нахіл уперад з зыходнага становішча «сідзячы на падлозе».

Вучань садзіцца на падлогу з боку знака «←» (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі «ОВ» упіраюцца ва ўпоры для ног, стопы вертыкальна. Два партнёры з двух бакоў прыціскаюць яго калені да падлогі, не дазваляючы згінаць ногі ў каленных суставах.

Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, апускае рукі на падлогу, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральной лінейкі па лініі СД. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 секунды. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнёных (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.



Нахіл уперад з зыходнага становішча «стоячы на гімнастычнай лаўцы». Для ацэнкі выніку выкарыстоўваецца вымяральная лінейка, прымацаваная вертыкальна да гімнастычнай лаўкі. Вучань прымае зыходнае становішча, «пяткі і наскі ног разам». Наскі не выходзяць за край гімнастычнай лаўкі. Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж

вымяральнай лінейкі. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 секунды. Не дапускаецца згінанне ног у каленных суставах. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнёных (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.

Дадатак 3

да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для X класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

ВУЧЭБНЫ МАТЭРЫЯЛ ПА СПАРТЫЎНЫХ ГУЛЬНЯХ, ЯКІ РЕКАМЕНДАВАНЫ ДЛЯ ВЫВУЧЭННЯ НА ВУЧЭБНЫХ ЗАНЯТКАХ «ГАДЗІНА ЗДАРОЎЯ І СПОРТУ» (35 гадзін)

Баскетбол

Інвентар для гульні ў баскетбол, яго захоўванне і догляд. Абсталяванне месцаў заняткаў баскетболам у спартыўнай зале і на адкрытай пляцоўцы.

Правілы гульні. Правы і абавязкі гульцоў. Памеры пляцоўкі для гульні і баскетбольнага мяча. Гульнявы час. Пачатак гульні. Спрэчны мяч. Укідванне мяча з-за бакавой і пярэдняй ліній. Парушэнні правіл: прабежка, двойное вьдзненне.

Стойка баскетбаліста – высокая, сярэдняя, нізкая. Хадзьба, бег, перамяшчаючыся тварам наперад. Перамяшчэнні прыстаўнымі крокамі тварам, правым, левым бокам наперад, спінай наперад. Бег па перыметры пляцоўкі з паскарэннямі і запавольваннямі, чаўночны бег. Скачкі з кароткага разбегу штуршком дзвюма нагамі, штуршком адной нагой. Спыненне скачком. Спыненне двума крокамі. Павароты стоячы на месцы наперад і назад. Павароты ў спалучэнні з рухамі і спыненнямі.

Стойка абаронцы з выстаўленай нагой наперад, з размяшчэннем ступняў ног на адной лініі. Рознае становішча рук падчас перамяшчэння тварам наперад, спінай наперад. Перамяшчэнні прыстаўнымі крокамі ў бакі, назад, наперад. Спалучэнне спосабаў перамяшчэння са спыненнямі і паваротамі. Перамяшчэнні ў абароннай стойцы па сігналах.

Перадачы мяча дзвюма рукамі. Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей. Лоўля мяча дзвюма рукамі і адной рукой пры сустрэчным руху. Лоўля мяча, які коціцца, дзвюма і адной рукой. Лоўля мяча, які ляціць нізка. Лоўля мяча ў скачку. Лоўля мяча ў спалучэнні са спыненнямі, паваротамі.

Перадачы мяча дзвюма рукамі зверху, адной рукой ад пляча з месца і ў руху. Спалучэнне прыёмаў «лоўля – перадача – паварот», «паварот – лоўля – перадача».

Вьдзненне мяча з высокім адскокам на месцы, у руху са змяненнем напрамку і вышыні адскоку. Вьдзненне мяча з абводкай перашкод. Вьдзненне мяча ў спалучэнні са спыненнямі і паваротамі, кідком мяча ў карзіну. Эстафеты з вьдзненнем мяча.

Захоп мяча. Вырыванне і выбіванне мяча ў гульця, які спыніўся пасля вьдзнення і стаіць на месцы. Супрацьдзеянне вьдзненню. Накрыванне мяча. Перахопліванне мяча, стоячы з боку, з-за спіны пры перадачы, выкананай упопек поля або ўздоўж пляцоўкі.

Кідкі мяча па кальцы дзвюма рукамі ад грудзей. Кідок мяча адной рукой ад пляча. Кідкі мяча па кальцы з блізкай адлегласці. Кідкі мяча пад вуглом да шчыта з адскокам ад шчыта, у руху. Кідкі мяча з наступным рухам за кідком. Штрафныя кідкі. Спалучэнне прыёмаў «перадача – вьдзненне – кідок».

Тактыка нападзення – дзеянні гульцоў без мяча і з мячом.

Выбар спосабу, напрамку і хуткасці перамяшчэння. Спалучэнне вьвучаных спосабаў перамяшчэння з мэтай вызвалення ад апекі абаронцы. Выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру з мячом, убок ад партнёра з мячом.

Прымяненне паваротаў з мэтай прыкрывання мяча ад праціўніка.

Выкарыстанне вывучаных спосабаў перадачы мяча ў залежнасці ад адлегласці і напрамку, становішча абаронцы. Мэтазгоднасць вядзення мяча, выбар напрамку вядзення мяча.

Выбар спосабу выканання кідка мяча па кальцы з ліку вывучаных кідкоў у залежнасці ад гульнявой сітуацыі.

Прымяненне вывучаных спосабаў абароннай стойкі ў залежнасці ад месца становішча нападальніка, які валодае мячом і без мяча.

Супрацьдзеянне выхаду на свабоднае месца для атрымання мяча.

Выбар моманту і прымяненне вырывання і выбівання мяча з рук гульца для перахоплення мяча. Дзеянні аднаго абаронцы супраць двух нападальнікаў. Дзеянні абаронцаў пры абароне зонай 2:1:2. Пераход ад асабістай абароны да зонай.

Абарона пры ўвядзенні мяча з-за бакавой, пярэдняй ліній, пры спрэчным. Расстаноўка і групавыя дзеянні пры выкананні штрафнога кідка.

Шматразовае паўтарэнне вывучаных тактычных дзеянняў (індывідуальных, групавых, камандных) у абароне і нападзенні без супраціўлення і з супраціўленнем.

Эстафеты з выкананнем асобных тэхнічных баскетбольных прыёмаў у розных спалучэннях. Гульні, якія падводзяць да баскетбола, – «Мяч капітану», «Барацьба за мяч».

Выкарыстанне спалучэнняў вывучаных прыёмаў тэхнікі ў гульнявых сітуацыях. Вучэбныя гульні па правілах міні-баскетбола.

Валейбол

Агульная фізічная падрыхтаванасць – фундамент спартыўнага майстэрства. Узроставыя асаблівасці выхавання фізічных якасцяў. Паказанні і проціпаказанні да заняткаў валейболам.

Значэнне фізічнай падрыхтоўкі валейбалістаў для развіцця спецыяльных фізічных якасцяў. Агульныя паняцці пра рухальнае ўменне і рухальны навык, ступень гатоўнасці да авалодання тэхнічным прыёмам. Паняцце пра спартыўную трэніроўку і спартыўную форму. Паняцце пра стомленасць і ператамленне. Меры папярэджання ператрэніраванасці.

Правілы гульні. Правы і абавязкі гульцоў і суддзяў. Пачатак гульні, колькасць партый, правіла трох дотыкаў, лік гульні. Пераможца і пераможаны.

Папярэдняя падрыхтоўка, накіраваная на выхаванне «адчування мяча»: практыкаванні, рухавыя гульні і эстафеты з кідкамі, перадачамі, лоўляй, перакочваннем, жангліраваннем мяча з рознага зыходнага становішча, на месцы і ў руху.

Перамяшчэнні гульца ў высокай, сярэдняй, нізкай стойках: прыстаўныя крокі, двайны крок, скачок, бег, скачкі, спыненні пасля перамяшчэнняў. Перамяшчэнні па арыенцірах, па гукавым сігнале, спалучэнне перамяшчэнняў са спыненнямі.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху на месцы: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі; у пары з адскокам ад падлогі, у пары, над сабой.

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу на месцы: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі; у пары (з адскокам ад падлогі і без адскоку), над сабой (з адскокам ад падлогі і без адскоку).

Падача ніжняй прамай: у сцяну, у пары, праз сетку на 3–6 метраў ад яе, паступова павялічваючы адлегласць, праз сетку на 8 метраў ад яе, з месца падачы. Верхняя прамая падача на сілу і дакладнасць у зоны 1, 6, 5 пляцоўкі. Падача ў скачку.

Прамы нападны ўдар з розных зон пярэдняй лініі з перадач, розных па вышыні і хуткасці. Нападныя ўдары з пераводам направа з паваротам і без павароту тулава. Удары больш слабай рукой. Кісцевыя і падманныя ўдары.

Блакаванне нападнага ўдару: адзіночнае, групавое, зоннае. Страхоўка і самастрахоўка дзвюма і адной рукой.

Прыём падач і нападных удараў знізу дзвюма рукамі. Прыём мяча знізу адной рукой, накіраваны ў зону размяшчэння «злучнага» гульца. Прыём падманных нападных удараў і мячоў, якія адскочылі ад сеткі.

Эстафеты і спаборніцкія заданні з выкананнем тэхнічных валебольных прыёмаў у розных спалучэннях.

Выкарыстанне спалучэнняў вывучаных прыёмаў тэхнікі ў гульнявых сітуацыях і ў вучэбнай гульні.

Гандбол

Зараджэнне гандбола як спартыўнай гульні. Правілы гульні ў гандбол. Жэсты суддзяў у гульні. Гісторыя беларускага гандбола. Гандбол у праграме Алімпійскіх гульняў. Рэспубліканскія і міжнародныя спаборніцтвы па гандболе. Пляцоўка і мяч для гульні ў гандбол і міні-гандбол. Прафілактыка траўматызму: размінка, выкананне патрабаванняў да месцаў правядзення заняткаў, інвентару, адзення і абутку.

Бег са змяненнем хуткасці перамяшчэння, па прамой і зігзагам з выскокваннем на адной назе; бег зігзагам з рэзкім змяненнем напрамку руху (выпадам убок); пераход ад бегу спінай наперад да бегу тварам наперад і наадварот.

Скачкі ў правы і левы бок (у вышыню і даўжыню) штуршком адной і дзвюма нагамі. Падзенне на рукі і грудзі, падзенне на сцягну з перакатам на спіну.

Вядзенне мяча штуршком, ударам, падкідваннем адной рукой, папераменна правай і левай рукой пры руху па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком. Вядзенне адначасова двух мячоў. Вядзенне з пераследам. Увядзенне мяча ў гульню перадачай адной рукой з-за бакавой лініі.

Жангліраванне двума мячамі. Спыненне мяча, які коціцца, правай і левай рукой.

Перадачы мяча правай і левай рукой пры паралельным і сустрэчным руху. Перадача мяча адной рукой хлёстам зверху, збоку з месца і з разбегу, у апорным становішчы і ў скачку партнёру, які рухаецца ў адным напрамку, у процілеглым напрамку. Перадача мяча з пераадоленнем перашкод (стойкі, шырмы, абаронца актыўны і пасіўны).

Лоўля мяча, які ляціць на розным узроўні і з розных напрамкаў, адной і дзвюма рукамі ў руху, скачку. Лоўля мяча адной рукой без захопу пальцамі (выцягнуць руку, перасякаючы напрамак палёту мяча).

Кідкі мяча па варотах левай і правай рукой з апорнага становішча і ў скачку. Кідок адной рукой хлёстам зверху з адбітым адскокам; кідок хлёстам збоку са слізгальным адскокам у апорным становішчы. Кідок у скачку хлёстам зверху, штурхаючыся рознаіменнай нагой, з прамога разбегу і пад вуглом у адносінах да варот. Кідок у падзенні з прыжымленнем на рукі. Сяміметровы штрафны кідок у апорным становішчы.

Супрацьдзеянні: выбіванне мяча адной рукой пры шматударным вядзенні праціўніка на месцы, перамяшчаючыся крокам, бегам; блакіраванне мяча дзвюма рукамі зверху, збоку, знізу на месцы, з разбегу, у скачку.

Гульня варатара: перамяшчэнні прыстаўным крокам у плошчы варот, стойка на сагнутых і прамых (пры кідку з краю) нагах, адбіванне мяча дзвюма рукамі знізу і зверху, адной рукой збоку, адной нагой (выпад). Выбар пазіцыі ў варотах адносна напрамку кідка.

Тактыка напаўнення. Скрыты адыход ад абаронцы без мяча і выбар месца для ўзаемадзеяння з партнёрам. Падманныя дзеянні перамяшчэннем і адкрыты адыход з мячом і без мяча. Паралельныя ўзаемадзеянні двух і больш нападальнікаў «на сцяжку» і «без сцяжкі» абаронцаў. Унутранае крыжовае ўзаемадзеянне.

Камандныя дзеянні ў напаўненні: узаемадзеянне пры вуглавым, бакавым, вольным кідках; імклівае напаўненне «адрыў»; пазіцыйнае напаўненне з пачатковай расстаноўкай 1:5.

Тактыка абароны. Апека гульцоў без мяча: выбар адлегласці да нападальніка адносна хуткасці яго перамяшчэння і становішча гульца з мячом; асабістая абарона па ўсім полі. Пераключэнне на апеку іншага гульца змяненнем паміж двума абаронцамі падапечных нападальнікаў.

Эстафеты і спаборніцкія заданні з выкананнем вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у розных спалучэннях.

Выкарыстанне спалучэнняў вывучаных прыёмаў тэхнікі ў гульнявых сітуацыях і ў вучэбнай гульні.

Футбол

Узнікненне і развіццё гульні ў футбол у Рэспубліцы Беларусь (1906–1941 гг.). Пасляваенны футбол у рэспубліцы: стварэнне спартыўных школ, удзел ва ўсесаюзных і рэспубліканскіх спаборніцтвах (ад «Скуранога мяча» да чэмпіянату Рэспублікі Беларусь у 1982 г.) дзяцей, юнакоў, дарослых (1945–1991). Сучасны стан футбола ў Рэспубліцы Беларусь. Фактары развіцця самай папулярнай гульні ў Беларусі, Еўропе і іншых рэгіёнах свету. Асноўныя рэспубліканскія і міжнародныя спаборніцтвы.

Прычыны, якія прыводзяць да футбольнага траўматызму. Найбольш тыповыя траўмы футбалістаў. Прафілактыка траўматызму: патрабаванні да месцаў правядзення заняткаў, інвентару, адзення і абутку.

Правілы гульні ў футбол. Гульнявое поле (памеры, гульнявая паверхня, лініі на полі, зоны і месцы). Памеры футбольных і міні-футбольных варот. Памеры, вага, стандарты футбольных мячоў. Удзельнікі гульні (састаў каманды, асноўны састаў, запасныя гульцы, капітан каманды, судзі). Гульнявая форма. Замена гульцоў. Гульнявы час. Перапынкі і затрымкі. Паводзіны гульцоў (сумленная гульня, парушэнні і санкцыі). Пераможца і пераможаны ў гульні, нічыёны вынік.

Вядзенне мяча адной нагой рознымі часткамі і бокам ступні з рознай хуткасцю, у розных напрамках.

Вядзенне мяча папераменна правай і левай нагой па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком.

Вядзенне адначасова двух мячоў.

Перадачы, удары і спыненні мяча правай і левай нагой.

Спыненне мяча, які ляціць, нагой, грудзямі.

Падманныя дзеянні і адбор мяча выбіваннем, блакаваннем ступні, штуршком у плячо.

Удары па нерухомым мячы сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, наскон з пападаннем у вароты.

Жангліраванне мячом адной нагой, папераменна правай і левай нагой, нагамі і галавой.

Гульня вратара: лоўля мячоў, якія коцяцца і ляцяць насустрач, лоўля і адбіванне мяча рукамі, стоячы на месцы і ў руху, лоўля мяча рукамі ў падзенні, увядзенне мяча ў гульню кідком адной рукой, ударам нагой па нерухомым мячы і пасля накідвання.

Эстафеты і рухавыя гульні з вядзеннем і перадачамі мяча.

Дзеянні з мячом (вядзенне, перадачы, спыненні, прыём мяча і інш.) у спалучэнні з выкананнем заданняў па зрокавым сігнале; перадачы мяча ў парах, тройках у руху; гульнявыя практыкаванні ў розных нераўналікіх саставах на пляцоўках розных памераў і канфігурацый з рознымі задачамі атакавальнага або абарончага плана; азнаямленне з фазамі гульні (пачатак, развіццё і завяршэнне атакі; дзеянні пасля зрыву атакі і метады арганізацыі абароны); удзел у спаборніцкіх гульнях у малых саставах, на паменшаных палях.

Гульня ў футбол і міні-футбол па спрошчаных правілах 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 гульцоў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Тэніс настольны

Асноўныя напрамкі і этапы развіцця настольнага тэніса ў Беларусі Кароткія звесткі пра стан настольнага тэніса за мяжой. Настольны тэніс у праграме Алімпійскіх гульняў. Міжнародная федэрацыя настольнага тэніса (ITTF), федэрацыя настольнага тэніса (ЕТТУ). Дасягненні беларускіх спартсменаў.

Правілы гульні. Удасканаленне інвентару. Відазмяненне тэхнікі настольнага тэніса. Віды спаборніцтваў: асабістыя, камандныя, асабіста-камандныя першынгствы, розыгрыш кубкаў, чэмпіянаты. Сістэмы розыгрышу: з выбываннем, кругавая, змешаная. Правілы бяспекі на занятках настольным тэнісам. Рацыянальная тэхніка – неабходная ўмова дасягнення высокіх спартыўных вынікаў у настольным тэнісе.

Абсталяванне спартыўнай залы для гульні ў настольны тэніс. Тэнісныя стол, сетка, ракеткі, мячы. Тэхнічныя сродкі (прыстасаванні і трэнажоры).

Стылі гульні. Хуткая, стабільная, актыўная, разнастайная, дакладная гульня – аснова майстэрства ў настольным тэнісе.

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы высока-нізка; па чарзе тыльным альбо далоневым бокам і кантам ракеткі; аб сцяну з паваротам на 360° у момант адскоку мяча, з прысяданнем, з перакладваннем ракеткі ў іншую руку.

Кідкі мяча ў сцяну і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Тэхнічная падрыхтоўка гульца: стойкі, захопы ракеткі, аднакрокавы спосаб перамяшчэння і паваротаў, размеркаванне цэнтра цяжару пры выкананні ўдараў. Зыходнае становішча рук, ног, тулава, ракеткі пры выкананні пэўных тэхнічных прыёмаў. Месца ўдару мяча на ракетцы. Замах. Рухі кісці, перадплечча, пляча, тулава, рух ракеткі. Выхад з удару.

Падрэзка справа і злева (падрэзка накату і топ-спіна). Пачатковае становішча рук, ног, тулава, ракеткі. Месца ўдару мяча на ракетцы. Замах. Рухі кісці, перадплечча, пляча, тулава, ракеткі.

Топ-спін справа і злева. Адрозненні ад накату справа і злева. Пачатковае становішча рук, ног, тулава, ракеткі. Замах. Месца ўдару мяча на ракетцы. Рухі кісці, перадплечча, пляча, тулава пры топ-спіне.

Топ-спін-удар. Востры ўдар. Адрозненні ў выкананні ўдараў па дыяганалі, па прамой, у цэнтр стала. Адрозненні ў выкананні ўдараў у вышэйшым пункце адскоку, з паўлёту і па мячы, які апускаецца. Адрозненні ў выкананні ўдараў з блізкай, сярэдняй, далёкай зон. Адрозненні ў выкананні ўдараў па падрэзцы, накаце, топ-спіне.

Падачы. Кароткія, доўгія. З верхнім, ніжнім, бакавым кручэннямі. Падачы з высокім падкідваннем мяча. Правілы і тэхніка падкідвання. Правіла адкрытай падачы. Імітацыя складаных падач з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з абцяжараннем у руцэ.

Імітацыя адзіночных удараў, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннем направа-налева, наперад-назад, удараў у розным тэмпе, стоячы перад люстэркам, удараў у зададзеным тэмпе з вар’іраваннем ад павольнага да максімальнага на месцы і ў руху.

Асновы тэхнікі штуршка злева. Выкананне штуршка злева ў перамяшчэнні направа-налева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-каротка. Гульня па мячы, які ўзыходзіць, апускаецца, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на сталы зоны (па шырыні і даўжыні стала). Імітацыя штуршка злева ля стала з ракеткай у руцэ. Паэтапнае выкананне ўдару: замах, момант удару, выхад з удару, вяртанне ў зыходнае становішча.

Асновы тэхнікі накату справа. Віды перамяшчэнняў у правай стойцы пры накатах справа. Хуткая падача накатам справа, падача накатам у абазначаныя на сталы зоны.

Спалучэнне накату справа і штуршка злева.

Асновы тэхнікі накату злева. Перамяшчэнні ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева. Спалучэнне накатаў справа і злева.

Асновы тэхнікі зрэзкі (падрэзкі) злева. Падача зрэзкай злева направа ў абазначаныя на сталы зоны. Спалучэнне зрэзкі злева і накату.

Накат справа па кручэнні, якое змяняецца (накат па штуршку, па накаце і па зрэзцы).

Гульня ў «млын» у адзін бок, у другі. Гульня дзвюма ракеткамі, гульня «негульнявой» рукой. Гульня на двух сталах па чарзе, гульня адначасова двума мячамі. Гульня аднаго супраць двух, трох чалавек. Гульня ударам, які вывучаецца, «трохвугольнікам» з аднаго пункта ў два пункты процілеглага боку (напрыклад, з правага вугла направа і налева); з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, з паловы стала, з дзвюх трацей стала; па кароткім і доўгім прыходзячых мячах.

Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на стале зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Эстафеты і гульні з элементамі гульні ў настольны тэніс.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы:

выключыць эстафеты.

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
29.07.2019 № 123

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

ГЛАВА 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Раздел «Основы видов спорта» включает практический и необходимый для его освоения теоретический учебный материал, который осваивается на учебных занятиях

одновременно с формированием двигательных умений, навыков, способов деятельности. Содержание практического учебного материала представлено упражнениями, комплексами и элементами таких видов спорта, как аэробика спортивная, гимнастика атлетическая, акробатика, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), что соответствует общим задачам развития координационных и кондиционных способностей обучающихся.

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

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

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

5. Указанная в пункте 4 настоящей учебной программы цель достигается в результате формирования у учащихся компетенций в области физкультурной и спортивной деятельности, решения личностно ориентированных образовательных, воспитательных, оздоровительных, прикладных задач.

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

физкультурных знаний, необходимых для безопасных организованных и самостоятельных занятий;

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

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

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

отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

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

гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

Оздоровительными задачами учебного предмета «Физическая культура и здоровье» являются:

повышение умственной работоспособности;

профилактика стрессовых состояний и заболеваний средствами физической культуры;

привитие навыков здорового образа жизни;

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

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

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

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

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

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

учащиеся должны знать и понимать;

учащиеся должны знать и соблюдать;

учащиеся должны знать и уметь;

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

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

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

Средние возрастные показатели ЧСС в покое составляют: для учащихся 10 лет – 89 уд/мин, 11–12 лет – 85 уд/мин, 13–14 лет – 87 уд/мин, 15–16 лет – 81 уд/мин.¹

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

Для определения интенсивности физической нагрузки по ЧСС используются три показателя: пороговая (наименьшая), средняя и пиковая ЧСС, соответственно определяемые как 60, 70, 80 % соответственно от максимальной ЧСС, что соответствует аэробной нагрузке.² Максимальная ЧСС рассчитывается по формуле: $ЧСС_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мин} - \text{возраст}$.

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

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

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

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

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

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

Используют следующие виды контроля: оперативный, текущий и этапный.

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

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

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

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

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

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

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

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

Условия выполнения тестовых упражнений для оценки уровня развития двигательных качеств учащихся изложены в приложении 2.

Учебная программа содержит учебный материал по спортивным играм, 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	45
Основы физкультурных знаний	2
Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях	0,5
Двигательные способности человека	0,25
Методика самостоятельных занятий, самоконтроль	0,5
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,25
Основы видов спорта	37
Легкая атлетика	9
Легкая атлетика – кроссовая подготовка	0 (8)
Аэробика спортивная, акробатика (девушки)	8
Гимнастика атлетическая, акробатика (юноши)	
Лыжные гонки	8 (0)
Спортивные игры	12
Тестирование	6
Домашние задания	+
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	25
Плавание	до 24
Аэробика спортивная (девушки)	+
Гимнастика атлетическая (юноши)	+
Баскетбол	+
Волейбол	+
Гандбол	+
Футбол	+
Теннис настольный	+
Легкая атлетика	+
Лыжные гонки	+
ВСЕГО	70

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ**ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ**

Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях. Правила предупреждения травмоопасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий. Требования к безопасности мест физкультурных и спортивных занятий, страховки и самостраховки.

Двигательные способности человека.

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

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

Выносливость. Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Методы стандартно-непрерывного упражнения (равномерный), вариативно-непрерывного упражнения (переменный), стандартно-повторного интервального упражнения (повторный). Нормирование физической нагрузки при развитии выносливости с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Методы повторного динамического упражнения, повторного статического упражнения (стретчинг), комбинированного

использования упражнений для развития гибкости. Особенности нормирования физической нагрузки для развития гибкости.

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

Методика самостоятельных занятий. Самоконтроль. Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т.п.). Правила отбора физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом физиологических особенностей организма. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Здоровый образ жизни. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Регулярность применения средств физической культуры в здоровом образе жизни. Оптимальный недельный двигательный режим в различные времена года.

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

ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба с изменением темпа до 3000 м, скандинавская ходьба.

Бег. 15–20 м из исходного положения «сидя лицом или спиной к направлению бега», с заданной скоростью 30, 100 м, с низкого и высокого старта 100 м на скорость*, на результат 1500 м (юноши) и 1000 м* (девушки); челночный бег 4 x 9 м; эстафетный бег по кругу с отрезками 15, 30, 60, 100 м; чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м; равномерный и переменный бег до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); кроссовый бег.

Прыжки. С места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием предмета, на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков, тройные и пятерные прыжки на дальность. Прыжки в длину с разбега на результат*. Прыжки в высоту с разбега на результат*. Прыжки через короткую скакалку.

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

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

* Данные упражнения обязательны для изучения и оценки техники выполнения.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

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

исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

исключить метание с разбега;

ограничить вес снарядов для метания.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности, равномерного бега и ускорений. Преодоление препятствий в прыжке с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега. Финишное ускорение. Тактика распределения сил на кроссовой дистанции до 2000 м (девушки) и до 3000 м (юноши).

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

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

исключить бег с высокой интенсивностью.

Аэробика (девушки)

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

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

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

Маховые движения руками и ногами в различных соединениях.

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

Аэробика спортивная

Базовые движения: разновидности ходьбы, бега, подскоки сгибая и разгибая ногу, подскоки ноги врозь – ноги вместе, подъем колена, выпады, махи в сочетании со сложными по координации движениями рук. Связки базовых движений на 8 счетов.

Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости мышц передней поверхности туловища, мышц спины, боковых мышц туловища и ног, мышц плечевого пояса, выполняемые в исходном положении «сидя», «лежа на спине», «лежа на боку», «лежа на животе», «в упоре лежа».

Комплексы упражнений на гибкость (стретчинг).

Соединения из связок базовых упражнений с махами (четыре маха с подскоками и с поворотом на 360°), сгибаниями и разгибаниями рук в упоре лежа (4 раза с различными вариантами: с опорой на одну ногу, на одну руку, с переходом на локти), упражнениями на пресс (4 подъема туловища в исходном положении «лежа»

с различными движениями руками), подскоками (4 подскока ноги врозь – ноги вместе со сложными по координации движениями рук).

Гимнастика атлетическая (юноши)

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

Акробатика (девушки)

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

Акробатика (юноши)

Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно, кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок вперед толчком двумя ногами, равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно, стойка на голове и руках, стойка на руках (с помощью). Комбинация из не менее пяти разученных упражнений*.

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.

Махи:

ограничить маховые упражнения с максимальной амплитудой.

Прыжки:

ограничить количество и интенсивность выполняемых прыжков.

Упражнения акробатики.

исключить упражнения: «длинный кувырок вперед толчком двумя ногами», «стойка на голове и руках, стойка на руках (с помощью)», «два переворота боком («колесо») слитно».

Лыжные гонки

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег на лыжах:

ограничить длину дистанции;

исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

Спортивные игры (изучается не менее двух из четырех спортивных игр)

Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу одной рукой с места с ближней, средней и дальней дистанции*; броски в движении после ведения и двух шагов*; штрафные броски*. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Передачи мяча одной и двумя руками при движении с партнером в одном направлении и при встречном движении. Тактическое взаимодействие нападающих и защитников при персональной и зонной защите, при позиционном нападении. Игра на одно кольцо «Стритбол». Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом на развитие ловкости, гибкости, быстроты. Двусторонняя игра.

Волейбол. Приемы мяча снизу после подачи*, передачи мяча сверху и снизу*, нижняя, боковая и верхняя подача*, нападающий удар, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 для атакующего удара. Подвижные игры и эстафеты с волейбольным мячом на развитие ловкости, гибкости, быстроты двигательной реакции. Двусторонняя игра.

Гандбол. Ловля мяча одной и двумя руками, передачи мяча правой и левой руками на короткое, среднее и длинное расстояния* от плеча, сбоку, снизу и над головой, ведение мяча в сочетании с обводкой соперника, передачами и бросками по воротам*. Ловля и передачи мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной 7-метровый бросок*. Игра вратаря. Передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой, бросок из опорного положения с сопротивлением защитника, страховка в защите. Согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. Подвижные игры и эстафеты с гандбольным мячом на развитие ловкости, гибкости, быстроты. Двусторонняя игра.

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

Удары на дальность и точность, обводка – отбор мяча, обводка – отбор – удар 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.

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

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:
ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:
исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

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

Перечень тестовых упражнений для юношей:

бег 30 м;
челночный бег 4 х 9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 мин;
прыжок в длину с места или тройной прыжок с места толчком двумя ногами;
подтягивание в висе на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке;
бег 1500 м, или ходьба 3000 м, или 6-минутный бег.

Перечень тестовых упражнений для девушек:

бег 30 м;
челночный бег 4 х 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 2000 м, или 6-минутный бег.

Условия выполнения тестовых упражнений представлены в приложении 2.

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

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся представлена в таблице 2.

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

Таблица 2

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

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	высокий	выше среднего		средний		ниже среднего		низкий		
Юноши										
Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее

Прыжок в длину с места (см) или	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» (см) или	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке» (см)	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 и менее
Бег 1500 м (мин, с), или	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
Ходьба 3000 м (мин, с), или	22,40	23,10	23,50	24,15	24,30	25,05	25,48	26,08	26,39	27,16 и более
6-минутный бег (м)	1505	1460	1410	1370	1335	1300	1210	1170	1100	1080 и менее
Девушки										
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с) или	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя, ноги врозь» (см)	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35 и менее
Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» (см) или	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке» (см)	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
Ходьба 2000 м (мин, с), или	16,49	17,15	17,50	18,20	18,45	19,05	19,30	20,10	21,02	22,43 и более
6-минутный бег (м)	1245	1200	1180	1145	1105	1090	1040	990	930	895 и менее

Таблица 3

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

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Бег 100 м (с)	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
Бег 3000 м (мин, с)	14,30	14,50	15,10	15,35	15,55	16,20	16,40	17,00	17,20	17,21 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	8,03	8,20	8,37	8,54	9,10	9,37	10,04	10,30	10,57	10,58 и более
Кросс 3000 м (мин, с)	12,50	13,30	14,10	14,50	15,30	16,00	16,25	16,50	17,20	17,21 и более
Прыжок в длину (см)	468	450	432	416	400	394	387	380	373	372 и менее
Прыжок в высоту (см)	135	130	—	—	125	120	—	115	110	105 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	58	55	50	47	43	40	38	35	31	30 и менее
Метание гранаты 700 г с разбега (м)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	23 и менее
Удержание ног в положении «угла» в упоре на брусьях (с)	9	8	7	—	6	5	—	4	3	2 и менее
Подъем переворотом (раз)	5	4	—	—	3	—	—	2	1	
Подъем силой (раз)	5	4	—	—	3	—	—	2	1	
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	13	12	11	—	10	9	8	7	6	5 и менее
Лыжные гонки 5 км (мин, с)	25,10	26,00	26,50	27,40	28,30	29,20	30,10	31,00	31,50	30,51 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50, 25, 10 м – без учета времени	45,0	50,0	54,0	57,0	1,00	1,05	1,10	50 м	25 м	10 м и менее
Девушки										
Бег 100 м (с)	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более

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

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Плавание

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

Упражнения в воде. Плавание способом «кроль на груди». Плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; из исходного положения «лежа на груди, руки вверх» проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т.п.; то же, но включая работу ног, обращая внимание на дыхание; плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Преодоление дистанции 25–50 м без учета времени.

Плавание способом «кроль на спине»: из исходного положения «лежа на спине, руки вверх» проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т.п.; плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Преодоление дистанции 25–50 м без учета времени.

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Плавание:

ограничить проплывание отрезков и дистанций с высокой интенсивностью.

Аэробика спортивная (девушки)

Базовые движения, умения и навыки.

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

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

Подскоки. С разгибанием ноги вперед, в сторону, назад.

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

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

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

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

Элементы сложности.

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

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

Элементы статической силы. Из исходного положения «лежа на спине, руки вверх или за головой» поднимание и опускание туловища. Упор углом с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или поднимание таза над полом в том же исходном положении). Упор углом (силовое удержание ног в упоре): угол ноги врозь с опорой на одну руку, упор углом ноги врозь, упоры углом ноги врозь на гимнастической скамейке.

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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.

Прыжки:

исключить упражнения: «прыжки прогнувшись», «прыжки с подкидного мостика, прыжки в глубину (с гимнастической скамейки) с приземлением в полуприсед, руки в стороны».

Гимнастика атлетическая (юноши)

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

Упражнения для различных групп мышц:

для мышц голени: подъемы на носки с отягощением;

для мышц спины: наклоны вперед со штангой за головой; тяга штанги к груди в положении «лежа»; тяга Т-образной штанги к груди в наклоне; подтягивания на перекладине;

для мышц груди: жим гантелей на наклонной скамье головой вниз; жим штанги узким хватом; разведение рук с гантелями в положении «лежа на наклонной скамье головой вниз»;

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

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

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

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

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

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

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

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

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Упражнения, комплексы и игры 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 различных групп мышц:

ограничить вес отягощения;

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

Баскетбол

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

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

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

Сочетание приемов «ловля – передача – поворот».

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

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

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

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

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

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

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

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

Волейбол

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

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

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

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

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

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

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

Использование разученных технических и тактических приемов в игре в волейбол.

Гандбол

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

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

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

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

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

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря, выбор и применение финта против конкретного защитника; взаимодействие игроков второй линии между собой для завершения атаки, взаимодействие с линейным игроком, с крайним игроком, взаимодействие крайнего игрока с линейным. Командные действия: позиционное нападение по системе расстановки 4 : 2, нападение 6 : 0 с выходом.

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

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

Использование разученных технических и тактических приемов в игре в гандбол.

Футбол

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

Разнообразные способы ведения мяча, передачи; удары и приемы мяча ногой и головой; жонглирование мячом; игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой

выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча; формирование навыков тактических действий в защите и нападении; упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков; игры для команд из 7 человек; тесты на игровые способности; игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки.

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

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

Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений; игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча.

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

Использование разученных технических и тактических приемов в учебной игре.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:
ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:
исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

Теннис настольный

Бег 10, 30, 60 м, бег с ускорением, челночный бег 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 градусов. Ускорение после прыжков с поворотами на 180 градусов и 360 градусов. Прыжки из стороны в сторону с пружинистыми приседаниями. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку правым и левым боком. Выпрыгивание вверх с высоким подниманием бедер.

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

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

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

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

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

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

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

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

Игра изучаемым ударом по короткому и длинному 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 накатым справа. Передвижение при ударе накатым справа. Быстрая подача накатым справа в обозначенные на столе зоны.

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

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

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

Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

Применение изученных технических и тактических элементов в учебной игре.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

исключить бег с максимальной скоростью 5 x 30 м, 10 x 30 м с интервалами отдыха до 1 мин;

Прыжки:

исключить прыжковые упражнения, выпрыгивания и перепрыгивания.

Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем:

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

Легкая атлетика

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

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

Выбегание по команде из различных исходных положений 10 x 20 м.

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

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

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

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

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

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

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

Метание мяча 150 г с полного разбега.

Метание гранаты 700 г с разбега по коридору 10 м.

Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег:

исключить бег с высокой интенсивностью, эстафетный бег.

Прыжки:

ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

исключить метание с разбега.

Лыжные гонки

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

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

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

Спуски в основной, высокой и низкой стойках.

Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».

Торможение упором, «плугом».

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

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

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Бег на лыжах:

исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

ПРИМЕРНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

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

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

Езда на велосипеде до 8–10 км.

Ходьба на лыжах до 3–5 км.

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

ГЛАВА 3

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ЗАКАНЧИВАЮЩИМ XI КЛАСС УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Учащиеся должны знать и понимать:

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

влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека;

двигательные способности человека;

способы регулирования физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий;

основные события истории Олимпийских игр, термины «олимпизм», «олимпийское движение», «спорт», «физическая культура», «Олимпийские игры» и «Паралимпийские игры»;

роль и значение Национального олимпийского комитета Республики Беларусь (НОК) в развитии олимпийского движения в Республике Беларусь;

названия и отличие зимних и летних видов спорта, входящих и не входящих в программу Олимпийских игр;

прикладное и оздоровительное значение изучаемых видов спорта;

правила соревнований изучаемого игрового вида спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

нормы здорового физически активного образа жизни;

правила безопасного поведения во время учебных и самостоятельных занятий, при посещении спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий;

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

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

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

правила страховки, самостраховки, взаимопомощи;

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

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

комплексы упражнений утренней гимнастики;

упражнения для сохранения правильной осанки;

тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных качеств;

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

комплексы и упражнения для поддержания умственной работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, четверти.

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

для соблюдения здорового образа жизни, сохранения и улучшения здоровья средствами физической культуры;

для оказания первой помощи при различных травмах;

для постоянной поддержки правильной осанки;

для соблюдения индивидуального режима учебного и выходного дня;

для самооценки уровня физической подготовленности и уровня физического развития;

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

для участия в спортивных и подвижных играх;

для участия в судействе спортивных соревнований;

для достижения индивидуально максимального результата в тестовых и контрольных упражнениях.

Приложение 1

к учебной программе

по учебному предмету

«Физическая культура

и здоровье» для XI класса

учреждений общего среднего

образования с русским языком

обучения и воспитания

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

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

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

Дозирование параметров физической нагрузки

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

Приложение 2

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

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ

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

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

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

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 10 м.

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

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

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

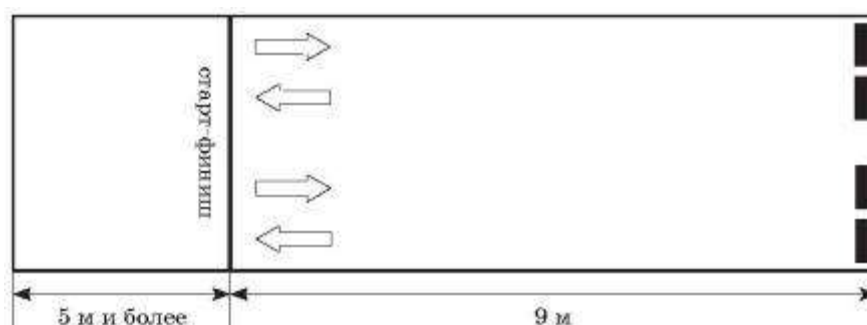
Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Учитель или другой учащийся располагается со стороны головы тестируемого и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу учителя (одновременно включается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

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

Бег 30 м проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 с.

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

Челночный бег 4 x 9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому учащемуся предоставляется две попытки подряд. По команде «Приготовиться!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50 x 50 x 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.



По команде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт –

финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

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

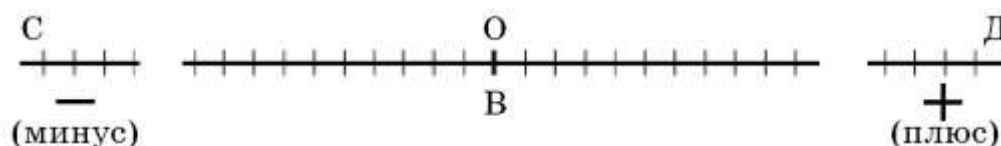
Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

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

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

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

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



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

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

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

Баскетбол

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактика нападения – действия игроков без мяча и с мячом.

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

Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

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

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

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

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, для перехватов мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Действия защитников при защите зонной 2 : 1 : 2. Переход от личной защиты к зонной.

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

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

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

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

Волейбол

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Гандбол

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

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

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

Ведение мяча толчком, ударом, подбрасыванием одной рукой, попеременно правой и левой руками при передвижении по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение одновременно двух мячей. Ведение с преследованием. Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Футбол

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

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

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

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

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

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи, удары и остановки мяча правой и левой ногой.

Остановка летящего мяча ногой, грудью.

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

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

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

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

Эстафеты и подвижные игры с ведением и передачами мяча.

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

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

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

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

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

Теннис настольный

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны (по ширине и длине стола). Имитация толчка слева у стола с ракеткой в руке. Поэтапное выполнение удара: замах, момент удара, выход из удара, возврат в исходное положение.

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

Сочетание наката справа и толчка слева.

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

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

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

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

Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Эстафеты и игры с элементами игры в настольный теннис.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

исключить эстафеты.

Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем.

исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ЗАТВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 № 123

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для XI класа ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання

ГЛАВА 1 ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

1. У сістэме вучэбных прадметаў агульнай сярэдняй адукацыі засваенне вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» забяспечвае атрыманне вучнямі базавай фізкультурнай адукацыі.

2. Змест прадмета «Фізічная культура і здароўе» дыферэнцыраваны з улікам узростава-палавых асаблівасцяў вучняў і пададзены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі.

Інварыянтны кампанент з'яўляецца базавым зместам вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», абавязковым для засваення вучнямі, аднесенымі па стане здароўя да асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп. Ён складаецца з двух раздзелаў «Асновы фізкультурных ведаў» і «Асновы ведаў спорту», якія змяшчаюць мінімальны аб'ём вучэбнага матэрыялу, неабходны для агульнай фізкультурнай адукацыі, агульнакультурнага, духоўнага і фізічнага развіцця, аздаравлення, маральнага ўдасканалення вучняў, фарміравання здаровага ладу жыцця, актыўнага адпачынку з выкарыстаннем сродкаў фізічнай культуры.

Раздзел «Асновы фізкультурных ведаў» змяшчае тэарэтычны матэрыял, неабходны для фарміравання светапогляду здаровага ладу жыцця, самастойнага выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў мэтах аздаравлення і актыўнага адпачынку, вывучэння і практычнага траўмабяспечнага засваення вучэбнага прадмета.

Раздзел «Асновы відаў спорту» уключае практычны і неабходны для яго засваення тэарэтычны вучэбны матэрыял, які засвойваецца на вучэбных занятках адначасова з фарміраваннем рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці. Змест практычнага вучэбнага матэрыялу ўяўлены практыкаваннямі, комплексамі і элементамі такіх відаў спорту, як лёгкае атлетыка, гімнастыка, акрабатыка, лыжныя гонкі, спартыўныя гульні (баскетбол, валејбол, гандбол, футбол), што адпавядае агульным задачам развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцяў вучняў.

Варыятыўны кампанент падаецца відамі спорту інварыянтнага кампанента, а таксама практыкаваннямі, комплексамі і гульнявымі элементамі плавання, спартыўнай аэробікі, настольнага тэнісу, канькабежнага спорту. З агульнага аб'ёму зместу варыятыўнага кампанента настаўнік выбірае і выкарыстоўвае ў адукацыйным працэсе вучэбны матэрыял з улікам наяўнасці адпаведнай фізкультурна-спартыўнай базы, інтарэсаў вучняў, спартыўных традыцый установы агульнай сярэдняй адукацыі. Дапускаецца ў якасці вучэбнага матэрыялу выкарыстоўваць змест вучэбных праграм факультатыўных заняткаў, якія адпавядаюць пераліку відаў спорту варыятыўнага кампанента і зацверджаных ва ўстаноўленым парадку Міністэрствам адукацыі Рэспублікі Беларусь, а таксама электронныя сродкі навучання – вучэбна-метадычныя дапаможнікі для настаўнікаў фізічнай культуры.

3. Вучэбныя заняткі праводзяцца ў форме ўрокаў фізічнай культуры і здароўя. Арганізацыя вучэбных заняткаў павінна адпавядаць агульнапедагагічным заканамернасцям, прынцыпам і патрабаванням агульнай сярэдняй адукацыі. Формы і метады правядзення ўрокаў фізічнай культуры і здароўя вызначаюцца настаўнікам пры распрацоўцы дакументаў планавання зместу вучэбнага матэрыяла.

4. Мэтай вывучэння вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» пры атрыманні агульнай базавай адукацыі з'яўляецца фарміраванне фізічнай культуры асобы і аздаравленне вучняў з улікам іх узростава-палавых асаблівасцяў.

5. Указаная мэта дасягаецца ў выніку фарміравання ў вучняў кампетэнцый ў вобласці фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці, рашэння асобна арыентаваных адукацыйных, выхаваўчых, аздаравленчых, і прыкладных задач.

Да адукацыйных задач вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» належаць засваенне і навучанне выкарыстанню на практыцы даступных на III ступені агульнай сярэдняй адукацыі:

фізкультурных ведаў, неабходных для бяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

рухальных уменняў і навыкаў, спосабаў дзейнасці, якія складаюць змест вывучаемых відаў спорту;

духоўных каштоўнасцяў алімпізму і алімпійскага руху як культурных гуманістычных феноменаў сучаснасці.

Выхаваўчай задачай вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» з'яўляецца спрыянне станаўленню і развіццю:

стаўлення да ўласнага здароўя і здароўя іншых як да каштоўнасці;

станоўчых рысаў характару, такіх як дысцыплінаваныя паводзіны, добрабычлівае стаўленне да таварышаў, калектывізм, сумленнасць, спагадлівасць, смеласць, настойлівасць у дасягненні мэты;

гарманічнага спалучэння маральных, фізічных і інтэлектуальных якасцяў асобы.

Аздаравленчымі задачамі фізічнага выхавання з'яўляюцца:

прывіццё навыкаў здаровага ладу жыцця;

павышэнне разумовай працаздольнасці;

прафілактыка стрэсавых станаў, захворванняў сродкамі фізічнай культуры;

садзейнічанне ўмацаванню здароўя вучняў, фарміраванне правільнай паставы, прафілактыка міяпіі і плоскаступнёвасці.

Да прыкладных задач вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», якія забяспечваюць паспяховую сацыяльную адаптацыю і бяспеку жыццядзейнасці вучняў, адносяцца:

навучанне ўменням і навыкам супрацоўніцтва з аднагодкамі ў працэсе фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці;

засваенне ведаў, уменняў і навыкаў, патрэбных для захавання бяспекі падчас самастойных фізкультурных заняткаў;

фарміраванне ведаў, уменняў і навыкаў, неабходных для бяспечнай жыццядзейнасці ў экалагічна неспрыяльных умовах (для якіх пражываюць на тэрыторыі радыеактыўнага забруджвання ва ўмовах уздзеяння наступстваў аварыі на Чарнобыльскай атамнай электрастанцыі (ЧАЭС)).

6. Пры засваенні зместу вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» (далей – вучэбная праграма) вучні набываюць кампетэнцыі, якія маюць сацыяльную і асабістую значнасць. Асобасныя і прадметныя кампетэнцыі вучняў, якія заканчваюць XI клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, канкрэтызаваны ў чатырох кірунках:

вучні павінны ведаць і разумець;

вучні павінны ведаць і выконваць;

вучні павінны ведаць і ўмець;

вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці.

Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» неабходна дыферэнцыраваць у залежнасці ад асаблівасцей стану здароўя вучняў.

7. Пры правядзенні ўрока фізічнай культуры і здароўя для вучняў асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп дзіраванне фізічнай нагрузкі вызначаецца з улікам частаты сардэчных скарачэнняў (далей – ЧСС).

Сярэднія ўзроставыя паказчыкі ЧСС у спакоі складаюць: для вучняў 10 гадоў – 89 уд/мін, 11–12 гадоў – 85 уд/мін, 13–14 гадоў – 87 уд/мін, 15–16 гадоў – 81 уд/мін.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 вызначэння інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі па ЧСС выкарыстоўваюцца тры паказчыкі: парогавая (найменшая), сярэдняя і пікавая ЧСС, адпаведна вызначаныя як 60, 70, 80 % ад максімальнай ЧСС, што адпавядае аэробнай нагрузцы.² Максімальная ЧСС разлічваецца па формуле: $ЧСС_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мін} - \text{узрост}$.

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

Парогавая ЧСС (60 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта найменшая ЧСС (інтэнсіўнасць нагрузкі), ніжэй за якую не ўзнікае эфекту ад уздзеяння фізічнай нагрузкі.

Сярэдняя ЧСС (70 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта ЧСС, якая адпавядае сярэдняй інтэнсіўнасці нагрузкі асобнага ўрока.

Пікавая ЧСС (80 % ад $ЧСС_{\text{макс}}$) – гэта найбольшая ЧСС (інтэнсіўнасць нагрузкі), якая можа быць дасягнута, але не павінна быць перавышана ў працэсе асобнага ўрока.

Рэкамендуецца ў пачатку навучальнага года выкарыстоўваць на ўроках фізічнай нагрузкі мінімальнай і сярэдняй інтэнсіўнасці з паступовым павышэннем і пераходам да сярэдняй і максімальнай інтэнсіўнасці ў сярэдзіне і да заканчэння навучальнага года.

8. Для эфектыўнага нарміравання фізічнай нагрузкі і кіравання ўрокам фізічнай культуры і здароўя неабходны комплексны медыка-педагагічны кантроль, на падставе якога ацэньваецца эфект нагрузкі і функцыянальны стан арганізма вучняў.

Выкарыстоўваюць наступныя віды кантролю: аператыўны, бягучы і этапны.

Аператыўны кантроль прызначаны для рэгістрацыі аднаго практыкавання, серыі практыкаванняў і ўрока ў цэлым, а таксама функцыянальных змяненняў арганізма. Аналіз вынікаў кантролю заснаваны на ацэнцы залежнасці тыпу «доза – эфект», дзе дозай з'яўляецца велічыня і час нагрузкі, а эфектам – ступень выяўленасці і накіраванасць функцыянальных зрухаў.

Бягучы кантроль прадугледжвае рэгістрацыю фізічных нагрузак і іх уплыў на арганізм на працягу некалькіх урокаў (5–10).

Этапны кантроль фізічнай нагрузкі заключаецца ў рэгістрацыі яе параметраў і іх аналізе на працягу некалькіх месяцаў і нават усяго навучальнага года.

Аб'ём і інтэнсіўнасць выкананай фізічнай нагрузкі вучнямі падрыхтоўчай медыцынскай групы абмяжоўваюцца зніжаным функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы ў параўнанні з асобамі асноўнай медыцынскай групы. Для вучняў названай медыцынскай групы дазіраванне фізічнай нагрузкі праводзіцца з улікам ЧСС і пры неабходнасці дадаткова вызначаецца функцыянальны стан арганізма з дапамогай правядзення пробы з 20 прысяданнямі ў пачатку кожнай чвэрці і штомесяц – для карэкцыі параметраў фізічнай нагрузкі згодна дадатку 1. Для правядзення пробы рэкамендуецца выкарыстоўваць групавы метады арганізацыі ўрока.

Для зніжэння аб'ёму і інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі на ўроках па фізічнай культуры і здароўі абмяжоўваюцца трэніровачныя практыкаванні на хуткасць, максімальную вышыню выскоквання і далёкасць скачкоў, вага снарадаў для кідання.

Абмежаванні па аб'ёме і інтэнсіўнасці выкананай фізічнай нагрузкі вучнямі падрыхтоўчай медыцынскай групы прадстаўлены ў змесце вучэбнага матэрыялу.

Змест асобасных і прадметных кампетэнцый сфармуляваны ў патрабаваннях да вучняў, якія заканчваюць ХІ клас установы агульнай сярэдняй адукацыі.

9. Вынікі вучэбнай дзейнасці вучняў і ступень засваення зместу вучэбнай праграмы ацэньваюцца па крытэрыях:

узровень развіцця рухальных здольнасцей вучняў;
вучэбныя нарматывы па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў для ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў выкладзены ў дадатку 2.

Вучэбная праграма змяшчае вучэбны матэрыял па спартыўных гульнях (баскетбол, валејбол, гандбол, футбол, тэніс настольны), які рэкамендаваны для вывучэння ў аб'ёме 35 гадзін на вучэбных занятках «Гадзіна здароўя і спорту», згодна дадатку 3.

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

РАЗМЕРКАВАННЕ ВУЧЭБНАГА МАТЭРЫЯЛУ

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу па кампанентах, раздзелах і тэмах з указаннем колькасці гадзін на іх вывучэнне прадстаўлена ў табліцы 1.

Вучэбныя заняткі па лёгкай атлетыцы – кросавай падрыхтоўцы ва ўмовах бяспечнай зімы праводзяцца замест лыжных гонак.

Лыжныя гонкі пры адсутнасці снегу замяняюцца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

Вучэбныя заняткі па плаванні арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцей для іх правядзення.

Дамашнія заданні колькасцю гадзін не рэгламентуюцца.

Табліца 1

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Колькасць гадзін
ІНВАРЫАНТНЫ КАМΠΑНАНТ	45
Асновы фізкультурных ведаў	2
Правілы бяспечных паводзінаў на фізкультурных і спартыўных занятках	0,5
Рухальныя здольнасці чалавека	0,25
Методыка самастойных заняткаў, самакантроль	0,5
Здаровы лад жыцця	0,5
Алімпізм і алімпійскі рух	0,25

Асновы відаў спорту	37
Лёгкая атлетыка	9
Лёгкая атлетыка – кросавая падрыхтоўка	0 (8)
Аэробіка спартыўная, акрабатыка (дзяўчаты)	8
Гімнастыка атлетычная, акрабатыка (юнакі)	
Лыжныя гонкі	8(0)
Спартыўныя гульні	12
Тэсціраванне	6
Дамашнія заданні	+
ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМΠΑНАЕНТ	25
Плаванне	до 24
Аэробіка спартыўная (дзяўчаты)	+
Гімнастыка атлетычная (юнакі)	+
Баскетбол	+
Валейбол	+
Гандбол	+
Футбол	+
Тэніс настольны	+
Лёгкая атлетыка	+
Лыжныя гонкі	+
УСЯГО	70

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНАЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў

Правілы бяспечных паводзін на фізкультурных і спартыўных мерапрыемствах. Правілы папярэджання траўманебяспечных сітуацый падчас вучэбных заняткаў, наведвання спартыўных і іншых масавых відовішчаў і мерапрыемстваў. Патрабаванні да бяспекі месцаў фізкультурных і спартыўных заняткаў, страхоўкі і самастрахоўкі.

Рухальныя здольнасці чалавека.

Сілавыя здольнасці. Сродкі развіцця сілавых здольнасцяў. Выбарчае ўздзеянне сілавых практыкаванняў. Выкарыстанне сілавых практыкаванняў для карэкцыі фігуры. Нарміраванне фізічнай нагрузкі сілавога характару на занятках з улікам асаблівасцяў фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізмаў.

Хуткасныя і хуткасна-сілавыя здольнасці. Практикаванні для развіцця хуткасных і хуткасна-сілавых здольнасцяў дзяўчат і юнакоў. Нарміраванне фізічнай нагрузкі хуткаснага і хуткасна-сілавога характару з улікам асаблівасцяў фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізмаў.

Трываласць. Практикаванні для развіцця агульнай і спецыяльнай трываласці. Метады стандартна-бесперапыннага практыкавання (раўнамерны), варыятыўна-бесперапыннага практыкавання (пераменны), стандартна-паўторнага інтэрвальнага практыкавання. Нарміраванне фізічнай нагрузкі для развіцця трываласці з улікам асаблівасцяў фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізмаў.

Гнуткасць. Практикаванні для развіцця гнуткасці. Метады паўторнага дынамічнага практыкавання, паўторнага статычнага практыкавання (стрэтчынг), камбінаванага выкарыстання практыкаванняў для развіцця гнуткасці. Асаблівасці нарміравання фізічнай нагрузкі для развіцця гнуткасці.

Каардынацыйныя здольнасці. Сродкі развіцця каардынацыйных здольнасцяў: фізічныя практыкаванні, спартыўныя гульні. Метады развіцця каардынацыйных здольнасцяў: рэгламентаваныя практыкаванні (стандартна-паўторнага, варыятыўнага са строга рэгламентаваным і нястрога рэгламентаваным вар'іраваннем умоў выканання), гульнявы метады. Асаблівасці нарміравання фізічнай нагрузкі для развіцця асобных каардынацыйных здольнасцяў.

Методыка самастойных заняткаў. Самакантроль. Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі (аздараўленне, рэабілітацыя, рэкрэацыя, развіццё

рухальных здольнасцяў і да т.п.). Правілы адбору фізічных практыкаванняў для самастойных заняткаў з улікам фізіялагічных асаблівасцяў арганізма. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

Здаровы лад жыцця. Патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Рэгулярнасць прымянення сродкаў фізічнай культуры ў здравым ладзе жыцця. Аптымальны тыднёвы рухальны рэжым у розныя поры года.

Алімпізм і алімпійскі рух. Сістэма алімпійскай адукацыі ў Рэспубліцы Беларусь. Беларуская алімпійская акадэмія: функцыі, структура, міжнародныя сувязі, уплыў на алімпійскі рух у краіне.

АСНОВЫ ВІДАЎ СПОРТУ

Лёгкая атлетыка

Хадзьба са зменай тэмпу да 3000 м, скандынаўская хадзьба.

Бег. 15–20 м з зыходнага становішча седзячы тварам або спінай да кірунку бегу; з зададзенай хуткасцю 30, 100 м; з нізкага і высокага старту 100 м на хуткасць*; на рэзультат 1500 м (юнакі) і 1000 м* (дзяўчаты); чаўночны бег 4 x 9 м; эстафетны бег па крузе з адрэзкамі 15, 30, 60, 100 м; чаргаванне бегу і хадзьбы на дыстанцыю да 3000 м; раўнамерны і пераменны бег да 2000 м (дзяўчаты) і 3000 м (юнакі).

Скачкі. 3 месца штуршком дзвюма нагамі на далёкасць; у вышыню з дастанаваннем рукой прадмета; на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх; на адной назе на далёкасць з зададзенай колькасцю скачкоў; трайныя і пяцярныя скачкі на далёкасць. Скачкі ў даўжыню з разбегу на рэзультат*. Скачкі ў вышыню з разбегу на рэзультат*. Скачкі праз кароткую скакалку.

Кіданне (дзяўчаты). Тэніснага мяча з чатырох крокаў; з поўнага разбегу па калідоры 10 м на зададзеную адлегласць і на далёкасць*; у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 20–25 м.

Кіданне (юнакі). Мяча 150 г на далёкасць; гранаты 700 г з двух-чатырох крокаў, з поўнага разбегу па калідоры 10 м на зададзеную адлегласць і на далёкасць*; у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 20–25 м.

* Пазначаныя практыкаванні абавязковыя для вывучэння і ацэнкі тэхнікі выканання.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу;

абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Лёгкая атлетыка – кросавая падрыхтоўка

Чаргаванне хадзьбы і бегу па перасечанай мясцовасці, раўнамернага бегу і паскарэнняў. Пераадоленне перашкод у скачку з прыжамленнем на адну нагу без парушэння рытму бегу. Фінішнае паскарэнне. Тактыка размеркавання сіл на кросавай дыстанцыі да 2000 м (дзяўчаты) і да 3000 м (юнакі).

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Аэробіка (дзяўчаты)

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Хадзьба пад музычнае суправаджэнне без прадметаў, з прадметам на галаве, па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы, з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўным крокам уперад па гімнастычнай лаўцы з паваротамі ў прыседзе з захаваннем паставы.

Практыкаванні для здароўя і прыгажосці. Агульнаразвіццёвыя практыкаванні без прадметаў і з прадметамі для мышцаў шыі і плечавога пояса, рук і грудной клеткі, сцёгнаў і тазавага пояса, жывата, спіны, пазваночніка, галёнка, галёнкаступнёвых суставаў і ступняў. Спецыяльныя практыкаванні для фарміравання пластычнасці рухаў: з пераходам ад напружанага стану мышцаў да расслабленага, з расслабленнем адных мышачных груп і адначасовым напружаннем іншых; павольныя рухі рукамі, нагамі, тулавам, галавой у спалучэнні з паваротамі, выпадамі і прысяданнямі.

Хвалі ў становішчы, «стоячы», «сідзячы на пятках на падлозе», «стоячы» ў спалучэнні з паваротамі тулава і іншымі рухамі.

Махавыя рухі рукамі і нагамі ў розных спалучэннях.

Скачкі на месцы на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук; папераменна на левай, правай і на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук; камбінацыя скачкоў з рухамі рук.

Аэробіка спартыўная

Базавыя рухі: разнавіднасці хадзьбы, бегу, падскокі згінаючы і разгінаючы нагу, падскокі ногі паасобку – ногі разам, пад'ём калена, выпад, махі ў спалучэнні са складанымі па каардынацыі рухамі рук. Звязкі базавых рухаў на 8 лікаў.

Комплексы практыкаванняў для развіцця сілы і сілавой трываласці мышцаў пярэдняй паверхні тулава, мышцаў спіны, бакавых мышцаў тулава і ног, мышцаў плечавога пояса, якія выконваюцца ў зыходным становішчы «сідзячы», «лежачы на спіне», «лежачы на баку», «лежачы на жываце», «ва ўпоры лежачы».

Комплексы практыкаванняў на гнуткасць (стрэтчынг).

Злучэнні са звязкаў базавых практыкаванняў з махамі (чатыры махі з падскокамі і з паваротам на 360°), згінаннямі і разгінаннямі рук ва ўпоры лежачы (4 разы з рознымі варыянтамі: з апорай на адну нагу, на адну руку, з пераходам на локці), практыкаваннямі на прэс (4 ўздымы тулава ў зыходным становішчы «лежачы» з рознымі рухамі рукамі), падскокамі (4 падскокі ногі паасобку – ногі разам са складанымі па каардынацыі рухамі рук).

Гімнастыка атлетычная (юнакі)

Практыкаванні для двухгалавай мышцы пляча, мышцаў шыі, трапецападобнай мышцы, дэльтападобнай мышцы, вялікай грудной мышцы, мышцаў перадплечча, прамой мышцы жывата, чатырохгалавай мышцы сцягна, ікраножнай мышцы, мышцаў задняй паверхні сцягна, знешняй касой мышцы жывата, доўгіх мышцаў спіны, найшырэйшай мышцы спіны, трохгалавай мышцы пляча з рознымі абцяжараннямі (вагой цела, вагой гантэлей, штангі, гіры, грузу і да т.п.); з пераадоленнем пругкіх уласцівасцей прадметаў

(эластычны бінт, эспандар, пругкая спружына і да т.п.). Комплексы практыкаванняў для фарміравання мышачнай масы, рэльефу мышцаў.

Акрабатыка (дзяўчаты)

Кулёк наперад ва ўпоры прысеўшы з перакатам назад у стойку на лапатках, стойка на лапатках з папераменным згінаннем і выпраямленнем правай і левай нагі, два кулькі ў групоўцы наперад разам, два кулькі ў групоўцы назад разам, раўнавага «ластаўка», паўшпагат і шпагат, пераварот бокам («кола»).

Камбінацыя, якая ўключае не менш за шэсць вывучаных практыкаванняў*.

Акрабатыка (юнакі)

Два кулькі наперад разам; два кулькі назад разам; кулёк назад у стойку ногі паасобку, доўгі кулёк наперад штуршком дзвюма нагамі; раўнавага «ластаўка», два перавароты бокам разам («кола»); стойка на галаве і руках, стойка на руках (з дапамогай).

Камбінацыя, якая ўключае не менш за пяць вывучаных практыкаванняў*.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы:

знізіць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату.

Махі:

абмежаваць махавыя практыкаванні з максімальнай амплітудай.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выконваемых скачкоў.

Практыкаванні акрабатыкі:

выключыць практыкаванні: доўгі кулёк наперад штуршком дзвюма нагамі; стойка на галаве і руках; стойка на руках (з дапамогай); два перавароты бокам (кола) разам.

Лыжныя гонкі

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам, каньковым ходам без адштурхвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам, адначасовым двухкрокавым каньковым ходам; чаргаванне ходоў класічнага і вольнага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне упорам, «пругам»; павароты пераступаннем і ў руху «пругам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 3 км (дзяўчаты) і да 5 км (юнакі).

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Спартыўныя гульні

(вывучаюцца не менш за дзве з чатырох спартыўных гульняў)

Баскетбол. Вядзенне мяча правай і левай рукой без зрокавага кантролю, са зменаў хуткасці і напрамку руху; вядзенне папераменна правай і левай рукой, перахопленне мяча падчас вядзення.

Кідкі мяча па кальцы адной рукой з месца з бліжняй, сярэдняй і далёкай дыстанцыі*; кідкі ў руху пасля вядзення і двух крокаў*; штрафныя кідкі*. Лоўля мячоў, якія высока ляцяць, у скачку дзвюма рукамі і пасля адскоку ад шчыта. Перадачы мяча адной і дзвюма рукамі падчас руху з партнёрам у адным напрамку і пры сустрэчным руху. Тактычнае ўзаемадзеянне нападальнікаў і абаронцаў пры персанальнай і зоннай абароне, пры пазіцыйным нападенні. Гульня на адно кальцо – «Стрытбол». Рухавыя гульні і эстафеты з баскетбольным мячом на развіццё спрыту, гнуткасці, хуткасці. Двухбаковая гульня.

Валейбол. Прыём мяча знізу пасля падачы*, перадачы мяча зверху і знізу*, ніжняя і верхняя падачы*, нападальны ўдар, страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы і пры нападальным ударе, першая перадача ў зону 3, другая перадача ў зоны 4 і 2 для атаквальнага ўдару, прыём мяча знізу адной і дзвюма рукамі з падзеннем на спіну* і на грудзі. Рухавыя гульні і эстафеты з валейбольным мячом на развіццё спрыту, гібкасці, хуткасці рухальнай рэакцыі. Двухбаковая гульня.

Гандбол. Лоўля мяча адной і дзвюма рукамі, перадачы мяча правай і левай рукой на кароткую, сярэднюю і доўгую адлегласць* ад пляча, збоку, знізу і над галавой*; вядзенне мяча ў спалучэнні з абводкай праціўніка; перадачамі і кідкамі па варотах*; лоўля і перадачы мяча пры сустрэчным руху. Вядзенне мяча са зменай хуткасці перамяшчэння. Індывідуальныя дзеянні ў нападенні, якія адцягваюць увагу. Штрафны 7-метровы кідок*. Гульня варатара. Перадачы і лоўля мяча ў тройках, перакрываючы рух, перамяшчэнне васьмёркай, кідок з апорнага становішча з супраціўленнем абаронцы, страхоўка ў абароне. Зладжаныя дзеянні варатара, абаронцаў і нападальнікаў. Рухомыя гульні і эстафеты з гандбольным мячом на развіццё спрыту, гібкасці, хуткасці. Двухбаковая гульня.

Футбол. Удары правай і левай нагой па мячы, які не рухаецца, і па мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму ступні, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском, удары па мячы, які ляціць, з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: вядзенне – перадача, прыём – перадача, прыём – вядзенне – перадача і да т.п.

Удары на далёкасць і дакладнасць, абводка – адбор мяча, абводка – адбор – удар па варотах*, перахопліванне мяча, гульня галавой, камбінацыі ў тройках з мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адвядзенне, стварэнне колькаснай перавагі), ўзаемадзеянне двух нападальнікаў супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападальніка, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да т.п.

Рухавыя гульні і эстафеты з футбольным мячом на развіццё спрыту, гнуткасці, хуткасці. Гульні з вядзеннем мяча, абвядзеннем стоек, з прыёмам і спыненнем мяча, ударамі па варотах, на збліжэнне з праціўнікам, гульні з двума і трыма нападальнікамі на пляцоўцы для міні-футбола, з абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара), гульні ў «лабірынт» (з мячом і без мяча), мнагапланавыя гульні. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:
абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:
выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ТЭСЦІРАВАННЕ ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Выкананне тэставых практыкаванняў плануецца настаўнікам на пачатак і заканчэнне навучальнага года. На працягу аднаго ўрока не рэкамендуецца выконваць больш за два тэставыя практыкаванні.

Пералік тэставых практыкаванняў для юнакоў:

бег 30 хвілін;
 чаўночны бег 4 х 9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;
 скачок у даўжыню з месца або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі;
 падцягванне ў вісе на перакладзіне або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах;
 нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча
 стоячы на гімнастычнай лаўцы;
 бег 1500 м, або хадзьба 3000 м, або 6-хвілінны бег.

Пералік тэставых практыкаванняў для дзяўчат:

бег 30 м;
 чаўночны бег 4 х 9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;
 скачок у даўжыню з месца або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з
 зыходнага становішча седзячы ногі паасобку;
 падыманне тулава са становішча ляжачы на спіне за 1 хвіліну або падыманне і
 апусканне прамых ног за 1 хвіліну;
 нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча
 стоячы на гімнастычнай лаўцы;
 бег 1000 м, або хадзьба 2000 м, або 6-хвілінны бег.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў прадстаўлены ў дадатку 2.

Вынікі, якія паказваюць вучні пры выкананні тэставых практыкаванняў, выкарыстоўваюцца для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў, планавання і карэкціроўкі зместу паўрочнага календарна-тэматычнага плана, распрацоўкі планаў-канспектаў урокаў.

10-бальная шкала ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 2.

10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлена ў табліцы 3.

Табліца 2

10-БАЛЬНАЯ ШКАЛА АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ РАЗВІЦЦА РУХАЛЬНЫХ ЯКАСЦЕЙ ВУЧНЯЎ ХІ КЛАСА

Тэставыя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	высокі		вышэй за сярэдні		сярэдні		ніжэй за сярэдні		нізкі	
Юнакі										
Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 і больш
Чаўночны бег 4 x 9 м (с) або	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 і больш
Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хв (разоў)	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 і менш
Трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 і менш
Падцягванне ў вісе на перакладзіне (разоў) або	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча «седзячы на падлозе» (см) або	19	16	14	12	10	6	3	–1	–5	–8 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча «стоячы на гімнастычнай лаўцы» (см)	16	14	12	10	8	6	4	1	–1	–4 і менш
Бег 1500 м (хв, с) або	5.29	5.40	5.50	6.01	6.11	6.32	6.52	7.13	7.34	7.55 і больш
Хадзьба 3000 м (хв, с) або	22.40	23.10	23.50	24.15	24.30	25.05	25.48	26.08	26.39	27.16 і больш
6-хвілінны бег (м)	1505	1460	1410	1370	1335	1300	1210	1170	1100	1080 і менш

Дзяўчаты										
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 і больш
Чаўночны бег 4 х 9 м (с) або	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 і больш
Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хв (разоў)	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 і менш
Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча «седзячы, ногі паасобку» (см)	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 і менш
Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 хв (разоў) або	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35 і менш
Падыманне і апусканне прамых ног за 1 хв (разоў)	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 і менш
Нахіл наперад з зыходнага становішча «седзячы на падлозе» (см) або	22	21	19	17	16	12	9	5	2	2 і менш
Нахіл наперад з зыходнага становішча «стоячы на гімнастычнай лаўцы» (см)	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 і менш
Бег 1000 м (хв, с) або	4.36	4.45	4.55	5.06	5.15	5.34	5.54	6.13	6.33	6.52 і больш
Хадзьба 2000 м (хв, с) або	16.49	17.15	17.50	18.20	18.45	19.05	19.30	20.10	21.20	22.43 і больш
6-хвілінны бег (м)	1245	1200	1180	1145	1105	1090	1040	990	930	895 і менш

Табліца 3

10-БАЛЬНАЯ ШКАЛА АЦЭНКІ ВУЧЭБНЫХ НАРМАТЫВАЎ ПА ЗАСВАЕНІ УМЕННЯЎ, НАВЫКАЎ, РАЗВІЦЦІ РУХАЛЬНЫХ ЯКАСЦЕЙ ВУЧНЯЎ ХІ КЛАСА

Кантрольныя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юнакі										
Бег 100 м (с)	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 і больш
Бег 3000 м (хв, с)	14.30	14.50	15.10	15.35	15.55	16.20	16.40	17.00	17.20	17.21 і больш
Крос 2000 м (хв, с)	8.03	8.20	8.37	8.54	9.10	9.37	10.04	10.30	10.57	10.58 і больш
Крос 3000 м (хв, с)	12.50	13.30	14.10	14.50	15.30	16.00	16.25	16.50	17.20	17.21 і больш
Скачок ў даўжыню (см)	468	450	432	416	400	394	387	380	373	372 і менш
Скачок ў вышыню (см)	135	130	–	–	125	120	–	115	110	105 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	58	55	50	47	43	40	38	35	31	30 і менш
Кіданне гранаты 700 з с разбегу (м)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	23 і менш
Затрыманне ног у становішчы «вугла» ва ўпоры на брусах (с)	9	8	7	–	6	5	–	4	3	2 і менш
Пад'ём пераваротам (разоў)	5	4	–	–	3	–	–	2	1	
Пад'ём сілай (разоў)	5	4	–	–	3	–	–	2	1	
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	13	12	11	–	10	9	8	7	6	5 і менш
Лыжныя гонкі 5 км (хв, с)	25.10	26.00	26.50	27.40	28.30	29.20	30.10	31.00	31.50	30.51 і больш
Плаванне 50 м (хв, с), 50, 25, 10 м – без уліку часу	45.0	50.0	54.0	57.0	1.00	1.05	1.10	50 м	25 м	10 м і менш
Дзяўчаты										
Бег 3000 м (хв, с)	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 і больш
Крос 2000 м (хв, с)	10.17	10.30	10.43	10.56	12.10	12.30	12.50	13.10	13.30	13.31 і больш
Скачок ў даўжыню (см)	396	380	362	346	330	324	317	310	305	304 і менш
Скачок ў вышыню (см)	115	110	105	–	100	95	–	90	85	80 і менш
Кіданне мяча 150 г з разгону (м)	35	32	29	27	25	22	20	18	16	15 і менш
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	18	15	12	9	6	5	4	3	2	1
Лыжныя гонкі 3 км (хв, с)	16.00	16.30	17.05	17.50	18.15	18.55	19.20	19.50	20.30	20.31 і больш
Плаванне 50 м (хв, с), 50, 25, 10 м – без уліку часу	55.0	1.00	1.04	1.07	1.10	1.15	1.20	50 м	25 м	10 м і менш
Бег 3000 м (хв, с)	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 і больш

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМΠΑЕНЕНТ

Плаванне

Практыкаванні на сушы. Актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ступні, плечавых, тазасцёгнавых і галёнкаступнёвых суставаў. Практыкаванні сілавога характару для развіцця сілавой трываласці мышцаў рук, ног, брушнага прэса, спіны. Імітацыйныя практыкаванні для развіцця каардынацыі рухаў рук і ног. Спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту на сушы.

Практыкаванні ў вадзе. Плаванне спосабам «кроль на грудзях». Плаванне з дошкай на нагах, плаванне на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; з зыходнага становішча «лежачы на грудзях, рукі ўверсе» праплыванне адрэзкаў да 25 м з выкананнем грабка толькі левай рукой, потым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да т.п.; тое ж самае, але ўключаючы работу ног, з увагай да дыхання; плаванне спосабам «кроль на грудзях» у поўнай каардынацыі. Пераадоленне дыстанцыі 25–50 м без уліку часу.

Плаванне спосабам «кроль на спіне»: з зыходнага становішча «лежачы на грудзях, рукі ўверсе» праплыванне адрэзкаў да 25 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, затым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі з выкарыстаннем для падтрымкі ног дошак, надзіманыя кругі і да т.п.; плаванне спосабам «кроль на спіне» ў поўнай каардынацыі. Пераадоленне дыстанцыі 25–50 м без уліку часу.

Скачкі ў вадзе. Скачкі ў вадзе з борціка нагамі ўніз. Спад галавой уніз з зыходных становішчаў седзячы на борціку і седзячы на тумбачцы. Стартавы скачок у вадзе з тумбачкі.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Плаванне:

абмежаваць праплыванне адрэзкаў і дыстанцый з высокай інтэнсіўнасцю.

Аэробіка спартыўная (дзяўчаты)

Базавыя рухі, уменні і навыкі

Разнавіднасці хады. Прыстаўны крок у бок, наперад і назад, скрыжаваны крок, варыянты крокаў ногі паасобку – ногі разам наперад, назад, у спалучэнні з паваротамі.

Разнавіднасці бегу. Бег на месцы, з рухам наперад і назад. Выкананне базавых крокаў у форме бегу. Спалучэнні розных форм бегу з воплескамі, згінаннямі і разгінаннямі рук, падыманнем і апусканнем рук і з кругамі.

Падскокі. З разгінаннем нагі наперад, убок, назад.

Падскокі ногі паасобку – ногі разам. З сіметрычнымі і асіметрычнымі рухамі рукамі.

Пад'ём калена. Пад'ём калена з кругам рукой. Спалучэнні з бегу, падскокаў і пад'ёмаў калена.

Выпады. Спалучэнні разнавіднасцей бегу, падскокаў, пад'ёму калена, падскокаў ногі паасобку – ногі разам з выпадзімі.

Махі. Спалучэнні з махаў і пад'ёмаў калена з рухамі рук. Спалучэнні і звязкі разнавіднасцей бегу, падскокаў, выпадзі, пад'ёму калена і махаў з рухамі рук.

Элементы цяжкасці.

Элементы дынамічнай сілы. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы з апорай на калені, ва ўпоры лежачы, ногі паасобку, ва ўпоры лежачы з апорай на адну нагу і (або) на адну руку. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы з апусканнем ва ўпор на перадплеччых.

Кругавыя рухі папераменна правай і левай нагой з зыходнага становішча «упор прысед на адной, другая – убок на насок».

Элементы статычнай сілы. З зыходнага становішча «лежачы на спіне, рукі ўверх або за галаву» падыманне і апусканне тулава. Упор вуглом з апорай (прыпадзіманне ног над

падлогай ва ўпоры седзячы або падыманне таза над падлогай у тым жа зыходным становішчы). Упор вуглом (сілавое затрыманне ног ва ўпоры): вугал, ногі паасобку, з апорай на адну руку; упор вуглом, ногі паасобку, упоры вуглом; ногі паасобку на гімнастычнай лаўцы.

Скачкі. Скачкі прагнуўшыся, скачкі з падкіднога мосціка, скачкі ў глыбіню (з гімнастычнай лаўкі) з прызямленнем у паўпрысед, рукі ў бакі. Скачкі з паваротам на 180° і на 360° . З апорай рукамі на гімнастычную сценку скачкі ўверх з развядзеннем ног у бакі (на вугал, не меншы за 90°). Скачкі «нажніцы» (з пачарговым узмахам ног уперад).

Элементы гнуткасці і раўнавагі. Шпагаты і паўшпагаты. Мах у вертыкальны шпагат. Па чарзе чатыры махі. Па чарзе чатыры махі з паваротам на 360° . Раўнавага з затрыманнем нагі назад, убок, наперад. Павароты на 360° і 720° стоячы на адной назе, другая прыціснута да галенастопу.

Спецыяльная фізічная падрыхтоўка

Спецыяльная сілавая падрыхтоўка. Утрыманне: упору лежачы на сагнутых руках, ног пад прамым вуглом у вісе на гімнастычнай сценцы; тулава прагнуўшыся ва ўпоры лежачы на сцёгнах, ног пад прамым вуглом ва ўпоры седзячы на гімнастычнай лаўцы.

Спецыяльная хуткасна-сілавая падрыхтоўка. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы на каленях з воплескамі; з зыходнага становішча «лежачы на спіне, рукі ўверсе», пераход у сед у групоўцы і вяртанне ў зыходнае становішча, павароты кругом з упору лежачы ў правы і левы бок; скачковыя практыкаванні з выкарыстаннем падкіднога мосціка і гімнастычнай лаўкі.

Аэробіка спартыўная. Развучванне і ўдасканаленне звязак і кампазіцый аэробікі спартыўнай, якія змяшчаюць базавыя рухі, элементы цяжкасці, складзеныя ў адпаведнасці з патрабаваннямі правіл спаборніцтваў. Спаборніцтвы ў выкананні вывучаных звязак і кампазіцый.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы:

знізіць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату.

Падскокі:

абмежаваць колькасць выкананых падскокаў;

выключыць пачарговае падыманне каленяў з падскокамі.

Махі:

абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі.

Скачкі:

выключыць практыкаванні: скачкі прагнуўшыся; скачкі з падкіднога мосціка, скачкі ў глыбіню (з гімнастычнай лаўкі) з прызямленнем у прысед, рукі ў бакі.

Гімнастыка атлетычная (юнакі)

Фарміраванне правільнай паставы. Хадзьба з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы; хадзьба з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі па гімнастычнай лаўцы; па гімнастычнай лаўцы з паваротамі, прысяданнямі з захаваннем правільнай паставы.

Практыкаванні для розных груп мышцаў:

для мышцаў галёнка: пад'ёмы на наскі з абцяжараннем;

для мышцаў спіны: нахілы ўперад са штангай за галавой; цяга штангі да грудзей у становішчы «лежачы», цяга Т-падобнай штангі да грудзей у нахіле, падцягванні на перакладзіне;

для мышцаў грудзей: жым гантэлей на нахіленай лаўцы галавой уніз, жым штангі вузкім хопам, развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы «лежачы на нахіленай лаўцы галавой уніз»;

для мышцаў плечавога пояса: жым гантэлей стоячы, цяга блочнай прылады адной рукой, у нахіле, развядзенне рук з гантэлямі на нахіленай лаўцы, падыманне гантэлі адной рукой у становішчы «лежачы на нахіленай лаўцы пад вуглом 45°»;

для мышцаў рук: згінанне рук на лаўцы пад вуглом 45°, седзячы, хопам зверху, разгінанне рук са штангай з-за галавы, з-за галавы стоячы; у становішчы «лежачы на нахіленай лаўцы»;

для мышцаў брушнога прэса: падцягванне каленяў да грудзей седзячы, нахілы тулава ў бакі;

для мышцаў сцягна: частковыя прысяданні (практыкаванне выконваецца на чвэрць, палавіну або тры чвэрці амплітуды).

Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцяў вучняў

Красавы бег працягласцю ад 15–20 да 30–40 мін з частатой пульсу 120–140 уд./мін; пераменны, паўторны бег; гульня ў футбол, баскетбол, гандбол.

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні з абцяжараннем вагой уласнага цела, з пераадоленнем супраціўлення пругкіх уласцівасцяў прадметаў (экспандары). Практыкаванні на гімнастычных снарадах, трэнажорах, з інвентаром, якія выконваюцца ў комплексах кругавой трэніроўкі і ўключаюць да 8–12 станцый.

Выпады ўперад са штангай на плячах у паўпрыседзе. Прысяданні са штангай на грудзях. Прысяданні з апорай на падстаўку за спінай, тулава адхілена назад, пад пяткі падкладзены брусок. Падыманне на наскі ў становішчы седзячы са штангай на каленях. Цяга штангі да грудзей шырокім хопам у нахіле, у становішчы «лежачы», падцягванне на перакладзіне шырокім хопам. Нахілы ўперад са штангай за галавой. Жым штангі на гарызантальнай і нахіленай лаўцы. Жым штангі вузкім хопам. Жым гантэлей у становішчы «седзячы». Цяга блока адной рукой. Згінанне і разгінанне рук з гантэлямі, са штангай у локцевых суставах. Разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі, са штангай з-за галавы. Падыманне каленяў да грудзей у становішчы «седзячы». Нахілы тулава ў бакі. Цяга блока ўніз у становішчы «стоячы на каленях». Частковыя прысяданні ў становішчы стоячы са штангай на плячах, ногі на шырыні плячэй, пад пяткі падкладзці брусок вышыняй 3–5 см. Развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на лаўцы. Развядзенне прамых рук з гантэлямі ў становішчы «лежачы тварам уніз на нахіленай лаўцы» да 45°. Пад'ём гантэлі адной рукой у становішчы «лежачы бокам на гарызантальнай лаўцы хопам зверху». Выпрамленне рук з гантэлямі ў становішчы «нахіл ўперад». Разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі ў становішчы «лежачы на лаўцы».

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы.

Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:

у гульні ў футбол, баскетбол, гандбол абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю;

абмежаваць інтэнсіўнасць практыкаванняў кругавой трэніроўкі.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату.

Практыкаванні для розных груп мышцаў:

абмежаваць вагу абцяжарвання;

абмежаваць падцягванне на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры.

Баскетбол

Скачкі штуршком адной і дзвюма нагамі. Спыненне крокам і скачком. Павароты ў становішчы стоячы на месцы, развароты.

Перадачы мяча дзвюма рукамі ад грудзей, дзвюма рукамі зверху, адной рукой ад пляча ў становішчы «стоячы на месцы» і ў руху.

Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей, адной і дзвюма рукамі пры паралельным і сустрэчным руху, у скачку. Лоўля мяча ў спалучэнні са спыненнямі і паваротамі.

Спалучэнне прыёмаў «лоўля – перадача – паварот».

Вядзенне мяча са змяненнем вышыні адскоку і напрамку, з абвядзеннем перашкод, па крузе; са спыненнем, паваротамі, перадачамі па сігнале.

Кідкі мяча па калыцы дзвюма рукамі ад грудзей, адной ад пляча, з адскокам і без адскоку ад шчыта, пад вуглом да шчыта ў руху, пасля вядзення і двух крокаў, штрафныя кідкі.

Спалучэнне прыёмаў «перадача – лоўля – вядзенне – кідок».

Захоп мяча – вырыванне. Вырыванне і выбіванне мяча ў гульца, які спыніўся пасля вядзення. Накрыванне мяча. Перахопліванне мяча ў становішчы стоячы збоку, з-за спіны пры перадачы, выкананай упоперак поля. Перахопліванне перадачы, выкананай уздоўж пляцоўкі.

Тактычныя дзеянні гульца без мяча: выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру з мячом, убок ад партнёра з мячом.

Вызначэнне гульнявой сітуацыі, мэтазгоднай для прымянення вядзення, перадачы, кідка па калыцы. Выбар спосабу вядзення мяча і кідка па калыцы.

Індывідуальныя дзеянні пры нападзенні: кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку і спосабу перадачы з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці суперніка, выбар і прымяненне падманных дзеянняў супраць абаронцы; узаемадзеянне гульцоў напады і абароны паміж сабой для завяршэння атакі. Камандныя дзеянні: нападзенне з выхадам у адрыв. Зонная абарона.

Прымяненне спалучэнняў вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў баскетбол.

Валейбол

Перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад, з высокваннем і прыжымленнем на абедзве нагі. Скачок уверх штуршком адной і дзвюма нагамі. Падзенне ў правы і левы бок на сцягну і тулава з месца і з кроку. Падзенне назад з перакатам на спіну.

Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з пераменай месцаў, праз сетку ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем уздоўж сеткі. Перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку.

Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы, знізу ў падзенні ўправа і ўлева, знізу адной рукой у падзенні ўперад з апорай на другую руку. Прыём мяча, які адскочыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела.

Атакавальны ўдар у скачку штуршком адной і дзвюма нагамі з другой, трэцяй і чацвёртай зоны, атакавальны ўдар з другой лініі. Падманны атакавальны ўдар. Блакіраванне атакавальнага ўдару.

Ніжняя і верхняя прамая падача з пападаннем у 1, 5 і 6-ю зоны.

Тактыка напады: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы і ўдары, выбар напрамку перадачы і атакавальнага ўдару з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці супернікаў, выбар і прымяненне падманных дзеянняў супраць канкрэтнага абаронцы; узаемадзеянне гульцоў першай і другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі.

Тактыка абароны: блакіраванне атакавальнага ўдару, узаемастрахоўка свабодных зон, атака «іншым тэмпам», выкарыстанне ў гульні «лібера».

Выкарыстанне развучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў валейбол.

Гандбол

Перамяшчэнне скрыжаваным, прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Спыненне адной і дзвюма нагамі. Бег з паскарэннем на кароткіх адрэзках, бег з выскокваннем і прыжамленнем на адну і абедзве нагі. Скачок убок штуршком адной нагі. Падзенне на рукі, на сцягну і тулава з месца і з разбегу.

Лоўля мяча дзвюма рукамі збоку (без павароту тулава) у становішчы «стоячы на месцы», у руху, у скачку. Лоўля мяча адной рукой з захопам і без захопу. Лоўля мяча на вялікай хуткасці перамяшчэння, у скачку пры непасрэднай блізкасці абаронцы.

Перадачы мяча адной рукой (хлёстам, штуршком, кісцевая) на кароткую адлегласць ва ўсіх напрамках з месца, з разбегу ў адзін, два і тры крокі, у скачку, пасля спынення, пасля лоўлі мяча з паўадскоку, пасля лоўлі ў непасрэднай блізкасці абаронцы, у барацьбе з абаронцам. Перадача мяча адной і дзвюма рукамі «ў адзін дотык». Перадача мяча на далёкасць адной рукой хлёстам партнёру ў руху.

Вядзенне мяча аднаўдарнае без зрокавага кантролю, шматударнае на высокай хуткасці перамяшчэння з пераследам. Вядзенне на вялікай хуткасці, з рэзкім спыненнем і змяненнем напрамку руху, з паваротам кругом.

Кідкі мяча па варотах адной рукой хлёстам зверху і збоку, з нахілам тулава ўлева і ўправа, у апорным становішчы, у скачку ў вышыню і ў даўжыню, з рознымі спосабамі бегу, рознай траекторыяй (гарызантальнай, зыходзячай, узыходзячай, навеснай) палёту мяча, з далёкай і блізкай адлегласці. Кідок мяча адной рукой у падзенні з прыжамленнем на руку і сцягну.

Тактыка напаўнення: індывідуальныя дзеянні, кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку кідка з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці варатара, выбар і прымяненне фінта супраць канкрэтнага абаронцы; узаемадзеянне гульцоў другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі, узаемадзеянне з лінейным гульцом, крайнім гульцом, узаемадзеянне крайняга гульца з лінейным. Камандныя дзеянні: пазіцыйнае напаўненне па сістэме расстаноўкі 4:2, напаўненне 6:0 з выходам.

Тактыка абароны: зонная абарона па сістэме расстаноўкі 3:3, абарона ў меншасці 5:6 і 4:6.

Тактыка гульні варатара: выбар пазіцыі ў варотах і ў зоне варатара, стойкі варатара, узаемадзеянне варатара з абаронцамі і нападальнікамі.

Выкарыстанне вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў гандбол.

Футбол

Гульні і эстафеты з футбольным мячом, рухавыя гульні і эстафеты на развіццё спрытнасці, гнуткасці, хуткасці. Гульні з вядзеннем мяча, абвядзеннем стоек, прыёмам і затрымкай мяча, з ударамі па варотах, на збліжэнне з супернікам, з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара), гульні ў «лабірынт» (з мячом і без мяча), шматпланавыя гульні. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах.

Разнастайныя спосабы вядзення мяча, перадачы; удары і прыёмы мяча нагой і галавой, жангліраванне мячом; гульні і эстафеты на развіццё спрыту, трываласці падчас гульні, дакладнасці ўдараў па варотах і перадач мяча, фарміраванне навыкаў тактычных дзеянняў у абароне і напаўненні, спрошчаныя гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 гульцоў, гульні для каманд з 7 чалавек, тэсты на гульнявыя здольнасці, гульні ў футбол камандай з 8 чалавек з улікам раздзялення поля на ўчасткі.

Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы, па мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском, удары па мячы, які ляціць. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: вядзенне – перадача, прыём – перадача, прыём – вядзенне – перадача і да т.п.

Удары на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне – адбіранне мяча, абвядзенне – адбіранне – удар па варотах, перахопліванне мяча, гульня галавой, камбінацыі ў тройках з мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне ўвагі, стварэнне колькаснай перавагі),

узаемадзеянне двух нападальнікаў супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападальніка, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да т.п.

Практыкаванні з мячом і без мяча, накіраваныя на развіццё каардынацыйных здольнасцяў, хуткасці, спрытнасці, дакладнасці рухаў, гульні з бегам, скачкамі, перадачамі і лоўляй мяча.

Практыкаванні пераменнай інтэнсіўнасці для развіцця гульнявой трываласці (бег з вядзеннем мяча на дыстанцыі да 1 км з паскарэннем, рыўкамі, скачкамі і іншымі практыкаваннямі, набліжанымі па сваім характары да гульні ў футбол), хуткасна-сілавых якасцяў, сілы (практыкаванні з нязначнымі абцяжараннямі).

Выкарыстанне развучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:
абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:
выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Тэніс настольны

Бег 10, 30, 60 м, бег з паскарэннем, чаўночны бег 4 x 9 м, 6 x 20 м, 10 x 5 м. Чаўночны бег з вар'іраваннем звычайнага бегу з бегам спінай уперад. Бег з максімальнай хуткасцю 5 x 30 м, 10 x 30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 мін.

Скачкі трайныя і пяцёрныя з месца штуршком дзвюма нагамі. Выскокванне ўверх з нізкага прыседу. Прысяданні па чарзе на правай і левай назе. Скачкі на адной назе з паваротамі на 180°. Паскарэнне пасля скачкоў з паваротамі на 180° і 360°. Скачкі з боку ў бок са спружыністымі прысяданнямі. Пераскокванне праз гімнастычную лаўку правым і левым бокам. Выскокванне ўверх з высокім падыманнем сцёгнаў.

Выкруты рук назад з гімнастычнай палкай з паступовым памяншэннем шырыні хопу.

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку, аб сценку з паваротам на 360° (з прысяданнем, перакладваннем ракеткі ў другую руку) у момант адскоку мяча.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікамі ў руцэ. Імітацыя адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннем управа і ўлева, наперад і назад. Імітацыя падач з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай. Імітацыя ўдараў у розным тэмпе перад лютэркам. Імітацыя ўдараў у зададзеным тэмпе з вар'іраваннем ад павольнага да максімальнага ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

Кідкі мяча ў сценку і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Кіданне тэніснага мяча на далёкасць і ў цэль адной кісцю, кісцю і перадплеччам, усёй рукой і корпусам.

Гульня дзвюма ракеткамі, гульня «негульнявой» рукой. Гульня двума мячамі. Гульня аднаго супраць двух чалавек.

Падача з элементамі вывучанага ўдару. Удар на сталё па дыяганалі. Змена напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змена траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па зменным прыходным кручэнні.

Змена тэмпу гульні. Спартыўнае ў працяглым утрыманні мяча ў гульні. Гульня «трохвугольнікам» з аднаго пункта ў два пункты процілеглага боку. Гульня вывучаемым

ударам з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, з паловы стала, дзвюх трацей стала.

Гульня вывучаным ударам па кароткім і доўгім прыходных мячах. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць траплення ў абазначаныя на сталы зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-каротка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на сталы зоны.

Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на сталы зоны.

Спалучэнне накатам справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накате злева. Павароты пры ўдарах накатам справа і злева.

Падрэзка злева. Падача зрэзкай злева. Спалучэнне зрэзкі злева і накатам.

Зрэзка справа. Падача зрэзкай управа ў абазначаныя на сталы зоны. Спалучэнне зрэзкі справа і зрэзкі злева, зрэзкі і накатам.

Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Прымяненне вывучаных тэхнічных і тактычных элементаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з максімальнай хуткасцю 5 x 30 м, 10 x 30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 мін.

Скачкі:

выключыць скачковыя практыкаванні, высокванні і пераскокванні.

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Лёгкая атлетыка

Паўторны бег з паскарэннем 60–80 м, з ходу на адрэзках 20–60 м, з высокага і нізкага старту на адрэзках 20–80 м.

Прабяганне адрэзкаў 20–60 м з зададзенай інтэнсіўнасцю, адрэзкаў 80–300 м – з фіксаваным часам адпачынку.

Выбяганне па камандзе з розных зыходных становішчаў 10 x 20 м.

Бег на адрэзках 80–150 м па віражы і па прамой.

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

Скачок у даўжыню: 1) адштурхоўванне ў спалучэнні з палётам у кроку; 2) тэхніка прызямлення; 3) пераход ад разбегу да штуршка і рытм апошніх крокаў; 4) дакладнае трапленне на брусок з поўнага разбегу; 5) палётная фаза адным са спосабаў скачка.

Скачкі ў даўжыню з няпоўнага разбегу з прымяненнем розных дапаможных сродкаў (мосціка, бар'ераў і інш.).

Скачок у вышыню: 1) тэхніка адштурхоўвання; 2) дугападобны і хуткі разбег; 3) пераход праз планку.

Скачкі ў вышыню з прамога і дугападобнага разбегу з прымяненнем дапаможных сродкаў. Скачкі з няпоўнага і поўнага разбегу з прымяненнем мосціка для адштурхоўвання.

Кіданне і штурханне набіўнага мяча рознымі спосабамі адной і дзвюма рукамі.

Кіданне мяча вагой 150 г з поўнага разбегу.

Кіданне гранаты вагой 700 г з разбегу па калідоры 10 м.

Эстафеты і рухавыя гульні з бегам, скачкамі, кіданнем.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, эстафетны бег.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Умовы захоўвання і асаблівасці падрыхтоўкі лыжнага інвентару, адзення і абутку да заняткаў. Спосабы папярэджання абмаражэнняў пры перамяшчэнні на лыжах. Аказанне першай дапамогі пры траўмах, абмаражэннях. Уплыў заняткаў лыжнымі гонкамі на ўмацаванне здароўя. Гісторыя развіцця лыжнага спорту ў Рэспубліцы Беларусь.

Практычны матэрыял

Класічны стыль. Папераменны двухкрокавы, адначасовы бяскрокавы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Свабодны стыль. Каньковы ход без адштурхвання палкамі, адначасовы паўканьковы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы каньковыя хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Павароты пераступаннем на месцы і ў руху. Павароты махам правай (левай) кругам, павароты махам правай (левай) праз лыжу назад кругам.

Спускі ў асноўнай, высокай і нізкай стойках.

Пад'ёмы ступаючым крокам, слізготным крокам, «лесвічкай», «паўелачкай», «елачкай».

Тармажэнне упорам, «плугам».

Пераадоленне перашкод на лыжах спосабамі пераступання, пералажання. Пераадоленне бугроў (30–50 см вышынёй) і ўпадзін пры перамяшчэнні ў асноўнай стойцы.

Праходжанне дыстанцый з выкарыстаннем вывучаных спосабаў перамяшчэння. Праходжанне дыстанцый з пераадоленнем спускаў і пад'ёмаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

ПРЫКЛАДНЫЯ ДАМАШНІЯ ЗАДАННІ

Комплексы ранішняй гімнастыкі з 12–14 практыкаванняў з гімнастычнай палкай, скакалкай, гантэлямі, эспандарамі. Падцягванні ў вісе са становішча «стоячы» на нізкай перакладзіне (дзяўчаты). Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры седзячы ззаду і ва ўпоры лежачы. Падыманне тулава са становішча «лежачы на спіне, рукі за галавой». Падыманне і апусканне прамых ног са становішча «лежачы на спіне» з дакрананнем да падлогі за галавой. Падыманне і апусканне, развядзенне і звядзенне рук з гантэлямі 1–3 кг. Зыходнага становішча «стоячы» ўпор прысеўшы, упор лежачы, упор прысеўшы, устаць у зыходнае становішча. Пачарговыя прысяданні на правай і левай назе з гантэлямі ў руках. Глыбокія прысяданні з выскокваннем уверх. Раўнавага на адной назе (стойка «Фламінга»).

Раўнамерны бег да 3 км (дзяўчаты) і да 5 км (юнакі). Паўторны бег з высокім падыманнем сцягна і максімальнай частатой рухаў. Скачкі праз кароткую скакалку.

Язда на веласіпедзе да 8–10 км.

Хадзьба на лыжах да 3–5 км.

Падрыхтоўка і ўдзел у фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах і спартыўных спаборніцтвах.

ГЛАВА 3

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ, ЯКІЯ ЗАКАНЧВАЮЦЬ ХІ КЛАС УСТАНОВЫ АГУЛЬнай СЯРЭДняй АДУКАЦЫі

Патрабаванні, што прад'яўляюцца да вучняў, якія заканчваюць ХІ клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, забяспечваюць да іх кампетэнтнасны падыход і з'яўляюцца крытэрыямі засваення вучэбнага матэрыялу вучэбнай праграмы на ІІІ ступені агульнай сярэдняй адукацыі.

Вучні павінны ведаць і разумець:

сацыяльную і асобасную значнасць фізічнай культуры ў сучасным грамадстве;

уплыў заняткаў фізічнай культурай на арганізм чалавека;

рухальныя здольнасці чалавека;

спосабы рэгулявання фізічных нагрузак у працэсе самастойных заняткаў;

асноўныя падзеі гісторыі Алімпійскіх гульняў, тэрміны «алімпізм», «алімпійскі рух», «спорт», «фізічная культура», «Алімпійскія гульні» і «Паралімпійскія гульні»;

ролю і значэнне Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь (НАК) ў развіцці алімпійскага руху ў Рэспубліцы Беларусь;

назвы і адрозненні зімовых і летніх відаў спорту, якія ўваходзяць і не ўваходзяць у праграму алімпійскіх гульняў;

дастасоўнае і аздараўленчае значэнне вывучаных відаў спорту;

правілы спаборніцтваў вывучанага гульнявога віду спорту.

Вучні павінны ведаць і выконваць:

нормы здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

правілы бяспечных паводзін падчас вучэбных самастойных заняткаў, наведвання спартыўных спаборніцтваў і фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемстваў;

гігіенічныя патрабаванні да спартыўнага адзення, абутку, інвентару і абсталявання;

правілы асабістай і грамадскай гігіены пры занятках фізічнай культурай і спортам;

патрабаванні да рухальнага рэжыму ў вучэбныя і выхадныя дні ў розныя поры года;

правілы страхоўкі, самастрахоўкі, узаемадапамогі;

правілы вымярэння і ацэнкі ўзроўню свайго фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці;

правілы вывучаных спартыўных і рухомах гульняў.

Вучні павінны ведаць і ўмець правільна выконваць:

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню развіцця рухальных якасцей;

кантрольныя практыкаванні для ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных якасцей;

комплексы і практыкаванні для падтрымання разумовай працаздольнасці на працягу вучэбнага дня, тыдня, месяца, чвэрці.

Вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці:

для захавання здаровага ладу жыцця, захавання і паляпшэння здароўя сродкамі фізічнай культуры;

аказання першай дапамогі пры розных траўмах;

пастаяннай падтрымкі правільнай паставы;

захавання індывідуальнага рэжыму вучэбнага і выхаднага дня;

самаацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці і ўзроўню фізічнага развіцця;
 заняткаў плаваннем (праплаваць не менш за 25 м любым спартыўным спосабам плавання);
 ўдзелу ў спартыўных і рухавых гульнях;
 ўдзелу ў судзействе спартыўных спаборніцтваў;
 дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэставых і кантрольных практыкаваннях.

Дадатак 1

да вучэбнай праграмы
 па вучэбным прадмеце
 «Фізічная культура і здароўе»
 для XI класа ўстаноў агульнай
 сярэдняй адукацыі з беларускай
 мовай навучання і выхавання

МЕТОДЫКА ПРАВЯДЗЕННЯ ПРОБЫ З 20 ПРЫСЯДАННЯМІ ДЛЯ ВЫЗНАЧЭННЯ ФУНКЦЫЯНАЛЬНАГА СТАНУ АРГАНІЗМА І ДАЗІРАВАННЯ ПАРАМЕТРАЎ ФІЗІЧНАЙ НАГРУЗКІ

Методыка: адпачынак 5 мін. Падлік частаты сардэчных скарачэнняў (ЧСС) за 10 с (пералік за 1 мін). Дзецца дазіраваная нагрузка ў выглядзе 20 прысяданняў за 30 с. Пасля нагрузки падлічваецца ЧСС за першыя 10 с з кожнай мінуцы аднаўлення (пералік за 1 мін).

Для дазіравання параметраў фізічнай нагрузкі ажыццяўляецца дзяленне вучняў на падгрупы ў залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення.

Дазіраванне параметраў фізічнай нагрузкі

Падгрупы вучняў у залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення	Аб'ём фізічнай нагрузкі	Інтэнсіўнасць фізічнай нагрузкі
Прырост ЧСС ≤ 50 % і час аднаўлення ≤ 3 мін	Як у асноўнай групе	Як у асноўнай групе
Прырост ЧСС ад 50 да 75 %	Як у асноўнай групе	Зніжана на 20 %
Прырост ЧСС > 75 % і час аднаўлення ЧСС > 5 мін	Зніжаны на 20 %	Зніжана на 30 %

Дадатак 2

да вучэбнай праграмы
 па вучэбным прадмеце
 «Фізічная культура і здароўе»
 для XI класа ўстаноў агульнай
 сярэдняй адукацыі з беларускай
 мовай навучання і выхавання

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ ДЛЯ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ РАЗВІЦЦА РУХАЛЬНЫХ ЯКАСЦЯЎ ВУЧНЯЎ

Бег 1000, 1500 метраў выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Старт групавы. Вучням, якія парушылі правілы спаборніцтваў па бегу, а таксама тым, хто не фінішаваў, у пратакол выканання кантрольных практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 секунды.

Хадзьба 2000, 3000 метраў выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэставае практыкаванне асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Пры невялікай напаўняльнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадзьбой, спыняцца для

адпачынку або «зрaзaць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правiлы, а таксама тым, хто не фiнiшаваў, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 секунды.

6-хвiлінны бег выконваецца на бeгaвoй дарожцы стадыёна, якая папярэдне размячаецца на кожныя 10 або 20 метраў. Рэкамендуецца праводзіць забегі асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Падчас бегу настаўнік лічыць колькасць кругоў, якія пераадолені вучні. Па сканчэнні шасці мiнутаў настаўнік падае гукавы сiгнал (напрыклад, свiсток), пасля якога вучні пераходзяць на крок, запамніўшы месца, дзе іх застаў сiгнал. Потым настаўнік кожнаму вучню індывiдуальна вылічвае даўжыню пераадоленай дыстанцыі з улікам колькасці поўных кругоў і той часткі бeгaвoй дарожкі, дзе вучань перайшоў на крок.

Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або «зрaзaць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правiлы, а таксама тым, хто не фiнiшаваў, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 10 метраў.

Падцягванне ў вiсе на высокай перакладзiне выконваецца на гiмнастычнай перакладзiне з зыходнага становiшча вiс хватам.

зверху. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца згiнанні тулава і ног у каленных суставах, развядзенне, скрыжаванне і iншыя рухі нагамі, рыўкі, махі і разгойдванне, перахоплiваннi рук. Падцягванне залiчваецца, калі падбароддзе вучня знаходзiцца вышэй за ўзровень перакладзiны, а пры апусканнi рукi поўнасцю выпрамяляюцца ў локцевых суставах.

Падыманне тулава за 1 хвiліну выконваецца на гiмнастычным маце з зыходнага становiшча «лежачы на спіне, рукi скрыжаваныя перад грудзямi, далонi на локцевых суставах, стопы ног зафіксаваныя». Вугал у каленным суставе павiнен складаць 90°.

Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залiчваецца колькасць нахiлаў тулава пры дакрананнi локцевых і каленных суставаў з наступным апусканнем на спіну і дакрананнем лапаткамі да гiмнастычнага мата.

Падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвiліну выконваецца на гiмнастычным маце з зыходнага становiшча лежачы на спіне, рукi за галавой, прамыя ногi разам. Настаўнік ці другі вучань размяшчаецца з боку галавы тэсцiруемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сiгнале настаўніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногi да вугла 90° да моманту дакранання галёнкай да гiмнастычнай палкi, якую загадзя замацавалі ў нерухомым становiшчы або якую ўтрымлівае настаўнік. Затым падыспытны апускае ногi, дакранаецца пяткамі да гiмнастычнага мата. Залiчваецца колькасць поўных цыклаў (падыманне і апусканне) на працягу 1 мiнуты.

Згiнанне і разгiнанне рук ва ўпоры на брусах. Вучань скачком прымае зыходнае становiшча «ўпор на паралельных брусах, рукi выпрамялены ў локцевых суставах, ногi паралельныя». Захоўваючы прамое становiшча тулава і ног, вучань згiнае рукi ў локцевых суставах да вугла, не меншага за 90°, і, выпрамяляючы рукi, вяртаецца ў зыходнае становiшча. Не дапускаецца згiнаць ногi і тулава, скрыжоўваць ногi, а таксама выконваць рыўковыя рухі. Залiчваецца колькасць згiнанняў і разгiнанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

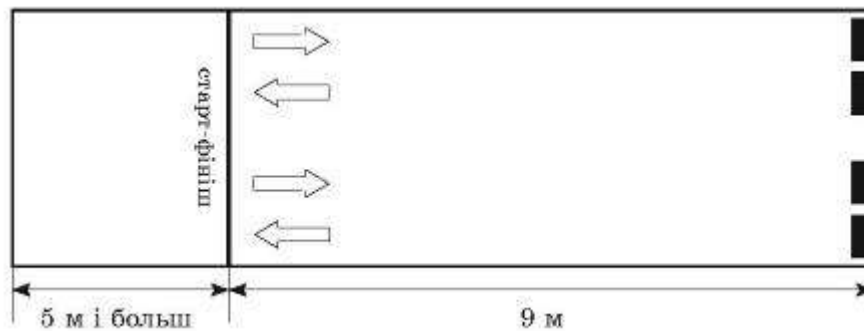
Бег 30 метраў праводзiцца на прамой бeгaвoй дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага або нiзкага старту.

Кожнаму вучню даецца адна спроба. Вучню, які парушыў правiлы спаборнiцтваў па бегу (фальстарт), можа быць дадзена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 секунды.

Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хвiліну выконваюцца на цвёрдым пакрыццi (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або бeгaвoй дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкі выконваецца толькi наперад. Скачкі выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагi адначасова. Дапускаецца выкарыстоўваць любыя скакалкі прамысловай вытворчасці або самаробныя (напрыклад, з турысцкага фала). Забараняецца

выкарыстоўваць на скакалцы ўстаўкі-ўцяжарвальнікі. Пры памылцы ў час выканання скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкі. Залічваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу 30 секунд або 1 мініуты.

Чаўночны бег 4 x 9 метраў выконваецца ў спартыўнай зале на палавіне валебольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу не большая за 2 чалавекі. Кожнаму вучню даецца 2 спробы запар. Па камандзе «Падрыхтавацца!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валебольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту ў напрамку пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50 x 50 x 100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад аднаго.



Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, дзе кожны бярэ адзін брусок (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (ці за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць за бруском, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць свой другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы скорасці, перасякаюць яе з бруском у руках.

Час выканання чаўночнага бегу кожным вучнем фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 секунды. Залічваецца лепшы вынік з дзвюх спроб.

Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

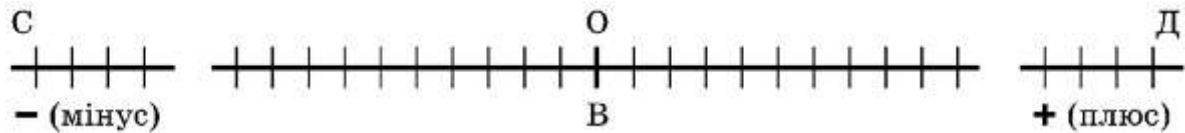
Трайны скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы або на дарожцы стадыёна з прызямленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкі выконваюцца штуршком дзвюма нагамі злітна без затрымак і спыненняў. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі выконваецца ў спартыўнай зале з зыходнага становішча «седзячы, ногі паасобку, пяткі на кантрольнай лініі». Выкарыстоўваецца мяч вагой 1 кг. Вучань утрымлівае мяч дзвюма рукамі над галавой, затым згінае рукі ў локцевых суставах, апускае мяч за галаву і рэзкім рухам кідае яго ўперад-уверх. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Нахіл уперад з зыходнага становішча «седзячы на падлозе».

Вучань садзіцца на падлогу з боку знака «←» (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі «ОВ» упіраюцца ва ўпоры для ног, стопы вертыкальна. Два партнёры з двух бакоў прыціскаюць яго калені да падлогі, не дазваляючы згінаць ногі ў каленных суставах.

Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, апускае рукі на падлогу, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральной лінейкі па лініі СД. На трэцім нахиле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 секунды. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнёных (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.



Нахіл уперад з зыходнага становішча «стоячы на гімнастычнай лаўцы». Для ацэнкі выніку выкарыстоўваецца вымяральная лінейка, прымацаваная вертыкальна да гімнастычнай лаўкі. Вучань прымае зыходнае становішча, «пяткі і наскі ног разам». Наскі не выходзяць за край гімнастычнай лаўкі. Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральнай лінейкі. На трэцім нахиле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 секунды. Не дапускаецца згінанне ног у каленных суставах. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі сакнёных (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.

Дадатак 3
да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для ХІ класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навування і выхавання

ВУЧЭБНЫ МАТЭРЫЯЛ ПА СПАРТЫЎНЫХ ГУЛЬНЯХ, ЯКІ РЕКАМЕНДАВАНЫ ДЛЯ ВЫВУЧЭННЯ НА ВУЧЭБНЫХ ЗАНЯТКАХ «ГАДЗІНА ЗДАРОЎЯ І СПОРТУ» (35 гадзін)

Баскетбол

Інвентар для гульні ў баскетбол, яго захоўванне і догляд. Абсталяванне месцаў заняткаў баскетболам у спартыўнай зале і на адкрытай пляцоўцы.

Правілы гульні. Правы і абавязкі гульцоў. Памеры пляцоўкі для гульні і баскетбольнага мяча. Гульнявы час. Пачатак гульні. Спрэчны мяч. Укідванне мяча з-за бакавой і пераходнай ліній. Парушэнні правіл: прабежка, дваіное вядзенне.

Стойка баскетбаліста – высокая, сярэдняя, нізкая. Хадзьба, бег, перамяшчаючыся тварам наперад. Перамяшчэнні прыстаўнымі крокамі тварам, правым, левым бокам наперад, спінай наперад. Бег па перыметры пляцоўкі з паскарэннямі і запавольваннямі, чаўночны бег. Скачкі з кароткага разбегу штуршком дзвюма нагамі, штуршком адной нагой. Спыненне скачком. Спыненне двума крокамі. Павароты стоячы на месцы наперад і назад. Павароты ў спалучэнні з рухамі і спыненнямі.

Стойка абаронцы з выстаўленай нагой наперад, з размяшчэннем ступняў ног на адной лініі. Рознае становішча рук падчас перамяшчэння тварам наперад, спінай наперад. Перамяшчэнні прыстаўнымі крокамі ў бакі, назад, наперад. Спалучэнне спосабаў перамяшчэння са спыненнямі і паваротамі. Перамяшчэнні ў абароннай стойцы па сігналах.

Перадачы мяча дзвюма рукамі. Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей. Лоўля мяча дзвюма рукамі і адной рукой пры сустрэчным руху. Лоўля мяча, які коціцца, дзвюма і адной рукой. Лоўля мяча, які ляціць нізка. Лоўля мяча ў скачку. Лоўля мяча ў спалучэнні са спыненнямі, паваротамі.

Перадачы мяча дзвюма рукамі зверху, адной рукой ад пляча з месца і ў руху. Спалучэнне прыёмаў «лоўля – перадача – паварот», «паварот – лоўля – перадача».

Вядзенне мяча з высокім адскокам на месцы, у руху са змяненнем напрамку і вышыні адскоку. Вядзенне мяча з абводкай перашкод. Вядзенне мяча ў спалучэнні са спыненнямі і паваротамі, кідком мяча ў карзіну. Эстафеты з вядзеннем мяча.

Захоп мяча. Вырыванне і выбіванне мяча ў гульця, які спыніўся пасля вядзення і стаіць на месцы. Супрацьдзеянне вядзенню. Накрыванне мяча. Перахопліванне мяча, стоячы з боку, з-за спіны пры перадачы, выкананай упоперак поля або ўздоўж пляцоўкі.

Кідкі мяча па кальцы дзвюма рукамі ад грудзей. Кідок мяча адной рукой ад пляча. Кідкі мяча па кальцы з блізкай адлегласці. Кідкі мяча пад вуглом да шчыта з адскокам ад шчыта, у руху. Кідкі мяча з наступным рухам за кідком. Штрафныя кідкі. Спалучэнне прыёмаў «перадача – вядзенне – кідок».

Тактыка напаўдзення – дзеянні гульцоў без мяча і з мячом.

Выбар спосабу, напрамку і хуткасці перамяшчэння. Спалучэнне вивучаных спосабаў перамяшчэння з мэтай вызвалення ад апекі абаронцы. Выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру з мячом, убок ад партнёра з мячом.

Прымяненне паваротаў з мэтай прыкывання мяча ад праціўніка.

Выкарыстанне вивучаных спосабаў перадачы мяча ў залежнасці ад адлегласці і напрамку, становішча абаронцы. Мэтазгоднасць вядзення мяча, выбар напрамку вядзення мяча.

Выбар спосабу выканання кідка мяча па кальцы з ліку вивучаных кідкоў у залежнасці ад гульнявой сітуацыі.

Прымяненне вивучаных спосабаў абароннай стойкі ў залежнасці ад месца становішча нападальніка, які валодае мячом і без мяча.

Супрацьдзеянне выхаду на свабоднае месца для атрымання мяча.

Выбар моманту і прымяненне вырывання і выбівання мяча з рук гульця для перахоплівання мяча. Дзеянні аднаго абаронцы супраць двух нападальнікаў. Дзеянні абаронцаў пры абароне зоннай 2:1:2. Пераход ад асабістай абароны да зоннай.

Абарона пры ўвядзенні мяча з-за бакавой, пярэдняй ліній, пры спрэчным. Расстаноўка і групавыя дзеянні пры выкананні штрафнога кідка.

Шматразовае паўтарэнне вивучаных тактычных дзеянняў (індывідуальных, групавых, камандных) у абароне і напаўдзенні без супраціўлення і з супраціўленнем.

Эстафеты з выкананнем асобных тэхнічных баскетбольных прыёмаў у розных спалучэннях. Гульні, якія падводзяць да баскетбола, – «Мяч капітану», «Барацьба за мяч».

Выкарыстанне спалучэнняў вивучаных прыёмаў тэхнікі ў гульнявых сітуацыях. Вучэбныя гульні па правілах міні-баскетбола.

Валейбол

Агульная фізічная падрыхтаванасць – фундамент спартыўнага майстэрства. Узроставыя асаблівасці выхавання фізічных якасцяў. Паказанні і проціпаказанні да заняткаў валеяболам.

Значэнне фізічнай падрыхтоўкі валеябалістаў для развіцця спецыяльных фізічных якасцяў. Агульныя паняцці пра рухальнае ўменне і рухальны навык, ступень гатоўнасці да авалодання тэхнічным прыёмам. Паняцце пра спартыўную трэніроўку і спартыўную форму. Паняцце пра стомленасць і ператамленне. Меры папярэджання ператрэніраванасці.

Правілы гульні. Правы і абавязкі гульцоў і суддзяў. Пачатак гульні, колькасць партый, правіла трох дотыкаў, лік гульні. Пераможца і пераможаны.

Папярэдняя падрыхтоўка, накіраваная на выхаванне «адчування мяча»: практыкаванні, рухавыя гульні і эстафеты з кідкамі, перадачамі, лоўляй, перакочваннем, жангліраваннем мяча з рознага зыходнага становішча, на месцы і ў руху.

Перамяшчэнні гульця ў высокай, сярэдняй, нізкай стойках: прыстаўныя крокі, двайны крок, скачок, бег, скачкі, спыненні пасля перамяшчэнняў. Перамяшчэнні па арыенцірах, па гукавым сігнале, спалучэнне перамяшчэнняў са спыненнямі.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху на месцы: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі; у пары з адскокам ад падлогі, у пары, над сабой.

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу на месцы: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі; у пары (з адскокам ад падлогі і без адскоку), над сабой (з адскокам ад падлогі і без адскоку).

Падача ніжняя прамая: у сцяну, у пары, праз сетку на 3–6 метраў ад яе, паступова павялічваючы адлегласць, праз сетку на 8 метраў ад яе, з месца падачы. Верхняя прамая перадача на сілу і дакладнасць у зоны 1, 6, 5 пляцоўкі. Падача ў скачку.

Прамы нападны ўдар з розных зон пярэдняй лініі з перадач, розных па вышыні і хуткасці. Нападныя ўдары з пераводам направа з паваротам і без павароту тулава. Удары больш слабай рукой. Кісцевыя і падманныя ўдары.

Блакаванне нападнага ўдару: адзіночнае, групавое, зоннае. Страхоўка і самастрахоўка дзвюма і адной рукой.

Прыём падач і нападных удараў знізу дзвюма рукамі. Прыём мяча знізу адной рукой, накіраваны ў зону размяшчэння «злучнага» гульца. Прыём падманных нападных удараў і мячоў, якія адскочылі ад сеткі.

Эстафеты і саборніцкія заданні з выкананнем тэхнічных валебольных прыёмаў у розных спалучэннях.

Выкарыстанне спалучэнняў вывучаных прыёмаў тэхнікі ў гульнявых сітуацыях і ў вучэбнай гульні.

Гандбол

Зараджэнне гандбола як спартыўнай гульні. Правілы гульні ў гандбол. Жэсты суддзяў у гульні. Гісторыя беларускага гандбола. Гандбол у праграме Алімпійскіх гульняў. Рэспубліканскія і міжнародныя саборніцтвы па гандболе. Пляцоўка і мяч для гульні ў гандбол і міні-гандбол. Прафілактыка траўматызму: размінка, выкананне патрабаванняў да месцаў правядзення заняткаў, інвентару, адзення і абутку.

Бег са змяненнем хуткасці перамяшчэння, па прамой і зігзагам з высоккваннем на адной назе; бег зігзагам з рэзкім змяненнем напрамку руху (выпадам убок); пераход ад бегу спінай наперад да бегу тварам наперад і наадварот.

Скачкі ў правы і левы бок (у вышыню і даўжыню) штуршком адной і дзвюма нагамі. Падзенне на рукі і грудзі, падзенне на сцягну з перакатам на спіну.

Вядзенне мяча штуршком, ударам, падкідваннем адной рукой, папераменна правай і левай рукой пры руху па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком. Вядзенне адначасова двух мячоў. Вядзенне з пераследам. Увядзенне мяча ў гульню перадачай адной рукой з-за бакавой лініі.

Жанглаванне двума мячамі. Спыненне мяча, які коціцца, правай і левай рукой.

Перадачы мяча правай і левай рукой пры паралельным і сустрэчным руху. Перадача мяча адной рукой хлёстам зверху, збоку з месца і з разбегу, у апорным становішчы і ў скачку партнёру, які рухаецца ў адным напрамку, у процілеглым напрамку. Перадача мяча з пераадоленнем перашкод (стойкі, шырмы, абаронца актыўны і пасіўны).

Лоўля мяча, які ляціць на розным узроўні і з розных напрамкаў, адной і дзвюма рукамі ў руху, скачку. Лоўля мяча адной рукой без захопу пальцамі (выцягнуць руку, перасякаючы напрамак палёту мяча).

Кідкі мяча па варотах левай і правай рукой з апорнага становішча і ў скачку. Кідок адной рукой хлёстам зверху з адбітым адскокам; кідок хлёстам збоку са слізгальным адскокам у апорным становішчы. Кідок у скачку хлёстам зверху, штурхаючыся рознаіменнай нагой, з прамога разбегу і пад вуглом у адносінах да варот. Кідок у падзенні з прызямленнем на рукі. Сяміметровы штрафны кідок у апорным становішчы.

Супрацьдзеянні: выбіванне мяча адной рукой пры шматударным вядзенні праціўніка на месцы, перамяшчаючыся крокам, бегам; блакіраванне мяча дзвюма рукамі зверху, збоку, знізу на месцы, з разбегу, у скачку.

Гульня варатара: перамяшчэнні прыстаўным крокам у плошчы варот, стойка на сагнутых і прамых (пры кідку з краю) нагах, адбіванне мяча дзвюма рукамі знізу і зверху, адной рукой збоку, адной нагой (выпад). Выбар пазіцыі ў варотах адносна напрамку кідка.

Тактыка нападения. Скрыты адыход ад абаронцы без мяча і выбар месца для ўзаемадзеяння з партнёрам. Падманныя дзеянні перамяшчэннем і адкрыты адыход з мячом і без мяча. Паралельныя ўзаемадзеянні двух і больш нападальнікаў «на сцяжку» і «без сцяжкі» абаронцаў. Унутранае крыжовае ўзаемадзеянне.

Камандныя дзеянні ў нападзенні: узаемадзеянне пры вуглавым, бакавым, вольным кідках; імклівае нападзенне «адрыў»; пазіцыйнае нападзенне з пачатковай расстаноўкай 1:5.

Тактыка абароны. Апека гульцоў без мяча: выбар адлегласці да нападальніка адносна хуткасці яго перамяшчэння і становішча гульца з мячом; асабістая абарона па ўсім полі. Пераключэнне на апеку іншага гульца змяненнем паміж двума абаронцамі падапечных нападальнікаў.

Эстафеты і спаборніцкія заданні з выкананнем вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у розных спалучэннях.

Выкарыстанне спалучэнняў вывучаных прыёмаў тэхнікі ў гульнявых сітуацыях і ў вучэбнай гульні.

Футбол

Узнікненне і развіццё гульні ў футбол у Рэспубліцы Беларусь (1906–1941 гг.). Пасляваенны футбол у рэспубліцы: стварэнне спартыўных школ, удзел ва ўсесаюзных і рэспубліканскіх спаборніцтвах (ад «Скуранага мяча» да чэмпіянату Рэспублікі Беларусь у 1982 г.) дзяцей, юнакоў, дарослых (1945–1991). Сучасны стан футбола ў Рэспубліцы Беларусь. Фактары развіцця самай папулярнай гульні ў Беларусі, Еўропе і іншых рэгіёнах свету. Асноўныя рэспубліканскія і міжнародныя спаборніцтвы.

Прычыны, якія прыводзяць да футбольнага траўматызму. Найбольш тыповыя траўмы футбалістаў. Прафілактыка траўматызму: патрабаванні да месцаў правядзення заняткаў, інвентару, адзення і абутку.

Правілы гульні ў футбол. Гульнявое поле (памеры, гульнявая паверхня, лініі на полі, зоны і месцы). Памеры футбольных і міні-футбольных варот. Памеры, вага, стандарты футбольных мячоў. Удзельнікі гульні (састаў каманды, асноўны састаў, запасныя гульці, капітан каманды, судзі). Гульнявая форма. Замена гульцоў. Гульнявы час. Перапынкі і затрымкі. Паводзіны гульцоў (сумленная гульня, парушэнні і санкцыі). Пераможца і пераможаны ў гульні, нічыёны вынік.

Вядзенне мяча адной нагой рознымі часткамі і бокам ступні з рознай хуткасцю, у розных напрамках.

Вядзенне мяча папераменна правай і левай нагой па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком.

Вядзенне адначасова двух мячоў.

Перадачы, удары і спыненні мяча правай і левай нагой.

Спыненне мяча, які ляціць, нагой, грудзямі.

Падманныя дзеянні і адбор мяча выбіваннем, блакаваннем ступні, штуршком у плячо.

Удары па нерухомым мячы сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, наскон з пападаннем у вароты.

Жангліраванне мячом адной нагой, папераменна правай і левай нагой, нагамі і галавой.

Гульня варатара: лоўля мячоў, якія коцяцца і ляцяць насустрач, лоўля і адбіванне мяча рукамі, стоячы на месцы і ў руху, лоўля мяча рукамі ў падзенні, увядзенне мяча ў гульню кідком адной рукой, ударам нагой па нерухомым мячы і пасля накідвання.

Эстафеты і рухавыя гульні з вядзеннем і перадачамі мяча.

Дзеянні з мячом (вядзенне, перадачы, спыненні, прыём мяча і інш.) у спалучэнні з выкананнем заданняў па зрокавым сігнале; перадачы мяча ў парах, тройках у руху; гульнявыя практыкаванні ў розных нераўналікіх саставах на пляцоўках розных памераў і канфігурацый з рознымі задачамі атакавальнага або абарончага плана; азнаямленне з фазамі гульні (пачатак, развіццё і завяршэнне атакі; дзеянні пасля зрыву атакі і метады арганізацыі абароны); удзел у спаборніцкіх гульнях у малых саставах, на паменшаных палях.

Гульня ў футбол і міні-футбол па спрошчаных правілах 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 гульцоў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Тэніс настольны

Асноўныя напрамкі і этапы развіцця настольнага тэніса ў Беларусь Кароткія звесткі пра стан настольнага тэніса за мяжой. Настольны тэніс у праграме Алімпійскіх гульняў. Міжнародная федэрацыя настольнага тэніса (ITTF), федэрацыя настольнага тэніса (ETTU). Дасягненні беларускіх спартсменаў.

Правілы гульні. Удасканаленне інвентару. Відазмяненне тэхнікі настольнага тэніса. Віды спаборніцтваў: асабістыя, камандныя, асабіста-камандныя першыныствы, розыгрыш кубкаў, чэмпіянаты. Сістэмы розыгрышу: з выбываннем, кругавая, змешаная. Правілы бяспекі на занятках настольным тэнісам. Рацыянальная тэхніка – неабходная ўмова дасягнення высокіх спартыўных вынікаў у настольным тэнісе.

Абсталяванне спартыўнай залы для гульні ў настольны тэніс. Тэнісныя стол, сетка, ракеткі, мячы. Тэхнічныя сродкі (прыстасаванні і трэнажоры).

Стылі гульні. Хуткая, стабільная, актыўная, разнастайная, дакладная гульня – аснова майстэрства ў настольным тэнісе.

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы высока-нізка; па чарзе тыльным альбо далоневым бокам і кантам ракеткі; аб сцяну з паваротам на 360° у момант адскоку мяча, з прысяданнем, з перакладваннем ракеткі ў іншую руку.

Кідкі мяча ў сцяну і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Тэхнічная падрыхтоўка гульца: стойкі, захопы ракеткі, аднакрокавы спосаб перамяшчэння і паваротаў, размеркаванне цэнтра цяжару пры выкананні ўдараў. Зыходнае становішча рук, ног, тулава, ракеткі пры выкананні пэўных тэхнічных прыёмаў. Месца ўдару мяча на ракетцы. Замах. Рухі кісці, перадплечча, пляча, тулава, рух ракеткі. Выхад з удару.

Падрэзка справа і злева (падрэзка накату і топ-спіна). Пачатковае становішча рук, ног, тулава, ракеткі. Месца ўдару мяча на ракетцы. Замах. Рухі кісці, перадплечча, пляча, тулава, ракеткі.

Топ-спін справа і злева. Адрозненні ад накату справа і злева. Пачатковае становішча рук, ног, тулава, ракеткі. Замах. Месца ўдару мяча на ракетцы. Рухі кісці, перадплечча, пляча, тулава пры топ-спіне.

Топ-спін-удар. Востры ўдар. Адрозненні ў выкананні ўдараў па дыяганалі, па прамой, у цэнтр стала. Адрозненні ў выкананні ўдараў у вышэйшым пункце адскоку, з паўлёту і па мячы, які апускаецца. Адрозненні ў выкананні ўдараў з блізкай, сярэдняй, далёкай зон. Адрозненні ў выкананні ўдараў па падрэзцы, накаце, топ-спіне.

Падачы. Кароткія, доўгія. З верхнім, ніжнім, бакавым кручэннямі. Падачы з высокім падкідваннем мяча. Правілы і тэхніка падкідвання. Правіла адкрытай падачы. Імітацыя складаных падач з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з абцяжараннем у руцэ.

Імітацыя адзіночных удараў, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннем направа-налева, наперад-назад, удараў у розным тэмпе, стоячы перад люстэркам, удараў у зададзеным тэмпе з вар’іраваннем ад павольнага да максімальнага на месцы і ў руху.

Асновы тэхнікі штуршка злева. Выкананне штуршка злева ў перамяшчэнні направа-налева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-каротка. Гульня па мячы, які ўзыходзіць, апускаецца, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на сталы зоны (па шырыні і даўжыні стала). Імітацыя штуршка злева ля стала з ракеткай у руцэ. Паэтапнае выкананне ўдару: замах, момант удару, выхад з удару, вяртанне ў зыходнае становішча.

Асновы тэхнікі наката справа. Віды перамяшчэнняў у правай стойцы пры накатах справа. Хуткая падача накатам справа, падача накатам у абазначаныя на сталы зоны.

Спалучэнне наката справа і штуршка злева.

Асновы тэхнікі наката злева. Перамяшчэнні ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева. Спалучэнне накатаў справа і злева.

Асновы тэхнікі зрэзкі (падрэзкі) злева. Падача зрэзкай злева направа ў абазначаныя на сталы зоны. Спалучэнне зрэзкі злева і наката.

Накат справа па кручэнні, якое змяняецца (накат па штуршку, па накаце і па зрэзцы).

Гульня ў «млын» у адзін бок, у другі. Гульня дзвюма ракеткамі, гульня «негульнявой» рукой. Гульня на двух сталах па чарзе, гульня адначасова двума мячамі. Гульня аднаго супраць двух, трох чалавек. Гульня ударам, які вывучаецца, «трохвугольнікам» з аднаго пункта ў два пункты процілеглага боку (напрыклад, з правага вугла направа і налева); з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, з паловы стала, з дзвюх трацей стала; па кароткім і доўгім прыходзячых мячах.

Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на сталы зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Эстафеты і гульні з элементамі гульні ў настольны тэніс.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі станам кардыярэспіраторнай сістэмы:

выключыць эстафеты.

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.