

Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь

---

# Вучэбная праграма

---

для ўстаноў  
агульнай сярэдняй адукацыі  
з беларускай мовай навучання і выхавання

## Фізічная культура і здароўе



**класы**

*Зацверджана  
Міністэрствам адукацыі  
Рэспублікі Беларусь*



МІНСК  
НАЦЫЯНАЛЬНЫ ІНСТЫТУТ АДУКАЦЫІ  
2017

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

УДК 373.31  
ББК 74.267.5  
В90

Вучэбнае выданне

## ВУЧЭБНАЯ ПРАГРАМА

для ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі  
з беларускай мовай навучання і выхавання

# ФІЗИЧНАЯ КУЛЬТУРА І ЗДАРОЎЕ

## I—III класы

Нач. рэдакцыйна-выдавецкага аддзела *Г. І. Бандарэнка*  
Рэдактар *А. М. Краўчанка*  
Вокладка *Ю. М. Галавейка*  
Камп'ютарная вёрстка *М. І. Чаплаводскай*  
Карэктар *В. П. Шкрэдава*

Падпісана да друку з арыгінал-макета 18.08.2017. Фармат 60x84 1/16. Папера афсетная.  
Друк лічбавы. Ум. друк. арк. 3,02. Ул.-выд. арк. 2,22. Тыраж 1250 экз. Заказ 189/5922057-1.

Выдавец і паліграфічнае выкананне:

Навукова-метадычная ўстанова «Нацыянальны інстытут адукацыі» Міністэрства  
адукацыі Рэспублікі Беларусь. Пасведчанне аб дзяржаўнай рэгістрацыі выдаўца, вытворцы,  
распаўсюджвальніка друкаваных выданняў № 1/263 ад 02.04.2014. Вул. Караля, 16,  
220004, г. Мінск.

Таварыства з абмежаванай адказнасцю «Выдавцтва «Выснова». Пасведчанне аб  
дзяржаўнай рэгістрацыі выдаўца, вытворцы, распаўсюджвальніка друкаваных выданняў  
№ 1/517 ад 05.05.2017. Вул. Савецкая, 198-100, 247777, г. Мазыр, Гомельская обл.,  
Рэспубліка Беларусь. Тэл./факс (0236) 32-51-03. Філіял № 1 ТАА «Выдавцтва «Выснова»:  
вул. Валадзько, д. 30, пам. 417, 220007, г. Мінск, Рэспубліка Беларусь. Тэл. (017) 380-41-53,  
224-66-89. [vysnova.by](http://vysnova.by). E-mail: [book@vysnova.by](mailto:book@vysnova.by)

---

ISBN 978-985-559-952-5

ISBN 978-985-592-205-7

© Міністэрства адукацыі Рэспублікі  
Беларусь, 2017

© НМУ «Нацыянальны інстытут  
адукацыі», 2017

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

СД. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 секунды. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутае канчыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.

**Бег 800, 1000 метраў** выконваецца на беговой дарожцы стадыёна з высокага старту. Рэкамендуецца клас дзяліць на групу дзяўчынак і групу хлопчыкаў. Старт — групавы. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі названыя правілы, а таксама тым, хто не фінішаваў, вызначаецца нізкі ўзровень развіцця рухальных здольнасцей. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 1 секунды.

**6-мінутны бег** выконваецца на беговой дарожцы стадыёна, якая папярэдне пазначаецца на 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 пераадолены вучні. Па заканчэнні 6 мінут настаўнік падае гукавы сігнал (напрыклад, свісток), пасля якога вучні пераходзяць на крок, запомніўшы месца, дзе яны пачулі сігнал. Затым настаўнік кожнаму 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 названыя правілы, а таксама тым, хто не фінішаваў, вызначаецца нізкі ўзровень развіцця рухальных здольнасцей. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 10 метраў.

---

## Змест

Тлумачальная запіска . . . . .	3
I клас . . . . .	7
II клас . . . . .	29
III клас . . . . .	41