УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

_____

«____» _____ 2026 г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» VI КЛАСС, 2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Распределение учебного материала	Количество часов				
	Всего	В том числе по четвертям			
		I	II	III	IV
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ	**46**	**9**	**12**	**19**	**6**
Легкая атлетика	12	6			6
Гимнастика, акробатика	12		12		
Лыжные гонки[1]	8			8	
Спортивные игры: баскетбол, волейбол	14	3		11	
Тестирование уровня физической подготовленности		+			+
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	**59**	**18**	**9**	**10**	**22**
Вариативный материал (без третьего игрового занятия)	**25**	**9**	**2**	1	**13**
Легкая атлетика	5	2			3
Гимнастика, акробатика	2		2		
Баскетбол	7	7			
Волейбол	1			1	
Футбол	10				10
Игровые занятия (третий урок)	**34**	**9**	**7**	**9**	**9**
Легкая атлетика	8	4			4
Баскетбол	12	5	7		
Волейбол	9			9	
Футбол	5				5
ВСЕГО	**105**	**27**	**21**	**29**	**28**

[1] При отсутствии снега учебный материал темы «Лыжные гонки» заменяется учебным материалом других тем. В КТП для уроков 49–60 приведен готовый вариант замены материалом волейбола.

Тестирование уровня физической подготовленности учащихся VI класса проводится в I и IV четвертях в рамках инвариантного компонента.

Вариативный компонент включает третье учебное занятие (игровое занятие); подготовка к выполнению тестовых упражнений осуществляется в рамках вариативного компонента.

Календарь 2026/2027 учебного года для VI класса: I четверть — 27 уроков; II — 21; III — 29; IV — 28; всего — 105 уроков.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»
VI КЛАСС, 2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Основание: учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V–IX классов, утвержденная постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.08.2025 № 137.

Игровые занятия выделены светло-серой заливкой. Название раздела указывается один раз перед началом соответствующего блока уроков.

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока	Примечание
I четверть (27 ч)			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ТЕСТИРОВАНИЕ			
1		Правила безопасного поведения учащихся на учебных занятиях, во время участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Правила поведения при травмах и несчастных случаях. Старт с опорой одной рукой. Низкий старт, стартовый разбег.	
2		Бег. Семенящий бег с максимальной частотой движений. Старт с опорой одной рукой. Низкий старт, стартовый разбег.	
3		Бег. Бег с изменением скорости, со сменой направления, с увеличением и уменьшением длины шага, с выпрыгиваниями вверх толчком правой и левой ногами. Эстафетный бег с отрезками 30, 60, 100 м. Челночный бег 3х10 м, 4х9 м, 10х5 м. Бег с равномерной и переменной скоростью. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	
4		Тестирование: Бег 30 м (с); Челночный бег 4х9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз).	
5		Равномерный бег на средние дистанции. Прыжки. Прыжки с места вверх толчком двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед.	
6		Бег. Бег с изменением скорости, со сменой направления, с увеличением и уменьшением длины шага, с выпрыгиваниями вверх толчком правой и левой ногами. Эстафетный бег с отрезками 30, 60, 100 м. Челночный бег 3х10 м, 4х9 м, 10х5 м. Бег с равномерной и переменной скоростью. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	
7		Тестирование: Мальчики: прыжок в длину с места (см) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см). Девочки: прыжок в длину с места (см) или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см); Мальчики: подтягивание на перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз). Девочки: поднимание туловища за 1 мин (раз) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз).	
8		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на технику и на результат. Метания. Метание теннисного мяча с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 8–10 м.	
9		Кроссовый бег. Чередование бега и ходьбы. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Распределение сил по дистанции в кроссовом беге. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	
10		Тестирование: Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см); Мальчики: бег 1000 м (мин, с) или ходьба 2000 м (мин, с). Девочки: бег 1000 м (мин, с) или ходьба 1500 м (мин, с).	
11		Личная гигиена учащегося на занятиях физической культурой и спортом. Влияние вредных привычек на физическое развитие учащихся. Контроль: 6-минутный бег, бег 1000 м.	
12		Кроссовый бег. Чередование бега и ходьбы. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Распределение сил по дистанции в кроссовом беге. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	
13		Первые современные Олимпийские игры в 1896 году. Первые зимние Олимпийские игры 1924 года. Контроль: старт с опорой одной рукой. Низкий старт, стартовый разбег.	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ			
14		Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию. Правила изучаемой спортивной игры. Стойки, передвижения в стойке.	
15		Перемещения по площадке. Высокая, средняя и низкая стойка баскетболиста. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте, развороты. Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, стоя на месте и в движении.	
16		Передача мяча от плеча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий.	
17		Броски мяча с места, в прыжке толчком двумя ногами.	
18		Перемещения по площадке. Высокая, средняя и низкая стойка баскетболиста. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте, развороты. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, с обводкой препятствий, по кругу; с остановками, поворотами, передачами по сигналу.	
19		Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками при параллельном и встречном движении, в прыжке. Ловля мяча в сочетании с остановками и поворотами.	
20		Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча.	
21		Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками при параллельном и встречном движении, в прыжке. Ловля мяча в сочетании с остановками и поворотами. Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча.	
22		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. Тактические действия игрока. Сочетание приемов «ловля-передача-поворот». Сочетание приемов «передача-ловля-ведение-бросок».	
23		Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Тактико-технические действия игроков в нападении и защите. Правила соревнований по баскетболу. Обязанности и права игроков и судей.	
24		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. Применение сочетаний изученных приемов в игровых ситуациях.	
25		Тактико-технические действия игроков в нападении и защите. Правила соревнований по баскетболу. Обязанности и права игроков и судей. Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча.	
26		Лучшие баскетболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения. Контроль: применение сочетаний изученных приемов в игровых ситуациях.	
27		Применение сочетаний изученных приемов в игровых ситуациях.	

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока	Примечание
II четверть (21 ч)			
ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА. БАСКЕТБОЛ			
28		Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в четыре расчетом 9, 6, 3, на месте; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении.	
29		Двигательный режим дня учащегося шестого класса. Понятие «Самоконтроль». Комплексы упражнений утренней гимнастики из 6–8 упражнений.	
30		Перемещения по площадке. Высокая, средняя и низкая стойка баскетболиста. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте, развороты. Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, стоя на месте и в движении.	
31		Комплексы упражнений утренней гимнастики из 6–8 упражнений. Опорные прыжки. Напрыгивание на гимнастического козла высотой до 100 см в упор присев. Спрыгивание с гимнастического козла высотой до 100 см, в полуприсяд на мягкость приземления.	
32		Опорные прыжки. Напрыгивание на гимнастического козла высотой до 100 см в упор присев. Спрыгивание с гимнастического козла высотой до 100 см, в полуприсяд на мягкость приземления. Упражнения на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке) (девочки): передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо; 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 градусов. Комбинация из ранее разученных упражнений.	
33		Перемещения по площадке. Высокая, средняя и низкая стойка баскетболиста. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте, развороты. Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, стоя на месте и в движении.	
34		Комплексы упражнений утренней гимнастики из 6–8 упражнений. Упражнения на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке) (девочки): передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо; 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 градусов. Комбинация из ранее разученных упражнений.	
35		Упоры. Упор на низкой перекладине. На перекладине (нижней жерди разновысоких брусьев) из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо).	
36		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.	
37		Опорные прыжки. Напрыгивание на гимнастического козла высотой до 100 см в упор присев. Спрыгивание с гимнастического козла высотой до 100 см, в полуприсяд на мягкость приземления. Акробатические упражнения: из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись; два-три кувырка вперед слитно.	
38		Кувырок назад в полушпагат (девочки), кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).	
39		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. Тактические действия игрока. Сочетание приемов «ловля-передача-поворот». Сочетание приемов «передача-ловля-ведение-бросок».	
40		Кувырок назад в полушпагат (девочки), кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост наклоном назад с помощью (девочки); стойка на лопатках (девочки). Комбинация из ранее разученных упражнений.	
41		Упоры. Упор на низкой перекладине. На перекладине (нижней жерди разновысоких брусьев) из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо). Мост наклоном назад с помощью (девочки); стойка на лопатках (девочки). Комбинация из ранее разученных упражнений.	
42		Тактические действия игрока. Сочетание приемов «ловля-передача-поворот». Сочетание приемов «передача-ловля-ведение-бросок». Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча.	
43		Контроль: опорные прыжки. Напрыгивание на гимнастического козла высотой до 100 см в упор присев. Спрыгивание с гимнастического козла высотой до 100 см, в полуприсяд на мягкость приземления. Контроль: упражнения на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке) (девочки): передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо; 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 градусов. Комбинация из ранее разученных упражнений.	
44		Контроль: 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. Контроль: лазание по канату с помощью ног в три приема: из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и зажать канат между пяткой одной ноги и носком другой и коленями; разгибая ноги, подтянуться на руках; перехватить руками как можно выше.	
45		Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча. Применение сочетаний изученных приемов в игровых ситуациях.	
46		Контроль: мост наклоном назад с помощью (девочки); стойка на лопатках (девочки). Комбинация из ранее разученных упражнений.	
47		Норма веса и окружности грудной клетки для определенного роста. Оптимальные показатели ЧСС и частоты дыхания (далее – ЧД) в состоянии покоя и после физической нагрузки.	
48		Применение сочетаний изученных приемов в игровых ситуациях.	

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока	Примечание
III четверть (29 ч)			
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ВОЛЕЙБОЛ			
49		Правила безопасного поведения на занятиях по лыжным гонкам. Требования к лыжному инвентарю. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным ходом. Чередование ходов классического стиля. ***При отсутствии снега:*** *Волейбол. Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию. Стойка игрока, передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад.*	
50		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным ходом. Чередование ходов классического стиля. ***При отсутствии снега:*** *Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах и группах.*	
51		Волейбол. Использование разученных приемов в учебной игре. Перемещения по площадке; прием мяча снизу двумя руками после подачи, прием мяча, отскочившего от сетки.	
52		Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Подъемы на лыжах в гору «лесенкой», «елочкой». ***При отсутствии снега:*** *Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах и группах.*	
53		Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Подъемы на лыжах в гору «лесенкой», «елочкой». На лыжах торможение упором, «плугом». Повороты на лыжах переступанием и в движении «плугом». ***При отсутствии снега:*** *Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча снизу двумя руками.*	
54		Волейбол. Использование разученных приемов в учебной игре. Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах и тройках, с переменой мест, через сетку; прием мяча снизу после подачи.	
55		Правила безопасного поведения на занятиях по лыжным гонкам. Требования к лыжному инвентарю. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. На лыжах торможение упором, «плугом». Повороты на лыжах переступанием и в движении «плугом». ***При отсутствии снега:*** *Волейбол. Нижняя прямая подача с шагом вперед.*	
56		Применение изученных способов передвижения на лыжах на дистанции от 1 до 2 км. ***При отсутствии снега:*** *Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи; применение разученных приемов в условиях игры.*	
57		Волейбол. Использование разученных приемов в учебной игре. Прием мяча снизу двумя руками после подачи, прием мяча, отскочившего от сетки. Игровые задания с передачей мяча через сетку.	
58		Применение изученных способов передвижения на лыжах на дистанции от 1 до 2 км. ***При отсутствии снега:*** *Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах и группах; сочетание передачи и приема мяча.*	
59		Контроль: применение изученных способов передвижения на лыжах на дистанции от 1 до 2 км. История развития лыжного спорта в Республике Беларусь. Белорусские спортсмены на Олимпийских играх. ***При отсутствии снега:*** *Волейбол. Нижняя прямая подача с шагом вперед; прием мяча снизу после подачи; передача мяча партнеру.*	
60		Волейбол. Использование разученных приемов в учебной игре. Перемещения по площадке; многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками; прием мяча снизу после подачи.	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ			
61		Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию. Правила изучаемой спортивной игры. Стойка игрока, передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад.	
62		Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах и группах.	
63		Перемещения по площадке. 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. Техника нападения и защиты. Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменой мест, через сетку в положении стоя на месте.	
64		Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах и группах. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча снизу двумя руками.	
65		Нижняя прямая подача с шагом вперед.	
66		Перемещения по площадке. 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. Техника нападения и защиты. Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменой мест, через сетку в положении стоя на месте.	
67		Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах и группах. Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах и группах.	
68		Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча снизу двумя руками. Применение разученных приемов в условиях игры.	
69		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела. Нападающий удар в прыжке толчком двумя ногами из зон 2, 3 и 4.	
70		Нижняя прямая подача с шагом вперед. Тактико-технические действия игроков в защите и нападении. Расстановка игроков, игра либеро. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по волейболу.	
71		Применение разученных приемов в условиях игры. Нападающий удар в прыжке толчком двумя ногами из зон 2, 3 и 4.	
72		Нападающий удар в прыжке толчком двумя ногами из зон 2, 3 и 4. Использование разученных приемов в учебной игре.	
73		Применение разученных приемов в условиях игры. Тактика нападения: индивидуальные действия, обманные передачи, выбор направления передачи; взаимодействие игроков первой и второй линий между собой для завершения атаки.	

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока	Примечание
74		Применение разученных приемов в условиях игры. Тактико-технические действия игроков в защите и нападении. Расстановка игроков, игра либеро. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по волейболу.	
75		Использование разученных приемов в учебной игре.	
76		Контроль: нижняя прямая подача с шагом вперед. Лучшие волейболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.	
77		Использование разученных приемов в учебной игре.	
IV четверть (28 ч)			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ТЕСТИРОВАНИЕ			
78		Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Правила соревнований по легкой атлетике. Старт с опорой одной рукой. Низкий старт, стартовый разбег.	
79		Старт с опорой одной рукой. Низкий старт, стартовый разбег. Повторный бег с ускорением на 20–30 м, бег по инерции после ускорения.	
80		Бег. Бег с изменением скорости, со сменой направления, с увеличением и уменьшением длины шага, с выпрыгиваниями вверх толчком правой и левой ногами. Эстафетный бег с отрезками 30, 60, 100 м. Челночный бег 3х10 м, 4х9 м, 10х5 м. Бег с равномерной и переменной скоростью. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	
81		Тестирование: Бег 30 м (с); Челночный бег 4х9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз).	
82		Равномерный бег на средние дистанции. Прыжки. Прыжки с места вверх толчком двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед.	
83		Бег. Бег с изменением скорости, со сменой направления, с увеличением и уменьшением длины шага, с выпрыгиваниями вверх толчком правой и левой ногами. Эстафетный бег с отрезками 30, 60, 100 м. Челночный бег 3х10 м, 4х9 м, 10х5 м. Бег с равномерной и переменной скоростью. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	
84		Тестирование: Мальчики: прыжок в длину с места (см) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см). Девочки: прыжок в длину с места (см) или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см); Мальчики: подтягивание на перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз). Девочки: поднимание туловища за 1 мин (раз) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз).	
85		Контроль: 6-минутный бег, бег 1000 м. Метания. Метание теннисного мяча с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 8–10 м.	
86		Кроссовый бег. Чередование бега и ходьбы. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Распределение сил по дистанции в кроссовом беге. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	
87		Тестирование: Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см); Мальчики: бег 1000 м (мин, с) или ходьба 2000 м (мин, с). Девочки: бег 1000 м (мин, с) или ходьба 1500 м (мин, с).	
88		Контроль: бег 30, 60 м на скорость. Контроль: метание мяча 150 г с трех шагов разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору 10 м.	
89		Кроссовый бег. Чередование бега и ходьбы. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Распределение сил по дистанции в кроссовом беге. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	
90		Контроль: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на технику и на результат. Легкая атлетика в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне». Белорусские спортсмены на Олимпийских играх.	
ФУТБОЛ			
91		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, спортивному оборудованию и инвентарю. Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок «ведение-передача», «прием-передача», «прием-ведение-передача».	
92		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, многоплановые игры для развития координационных способностей, скоростных качеств. 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.	
93		Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком. Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок «ведение-передача», «прием-передача», «прием-ведение-передача».	
94		Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком. 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 тому подобное.	
95		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, многоплановые игры для развития координационных способностей, скоростных качеств. 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.	

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока	Примечание
96		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 тому подобное.	
97		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 тому подобное.	
98		Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений. Игры с бегом, прыжками, передачами мяча.	
99		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 тому подобное. Использование изученных технических и тактических приемов в учебной игре.	
100		Технико-тактические действия игроков в нападении, полузащите, защите. Технико-тактические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по футболу. Использование изученных технических и тактических приемов в учебной игре.	
101		Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений. Игры с бегом, прыжками, передачами мяча. Использование изученных технических и тактических приемов в учебной игре.	
102		Использование изученных технических и тактических приемов в учебной игре.	
103		Контроль: использование изученных технических и тактических приемов в учебной игре.	
104		Использование изученных технических и тактических приемов в учебной игре.	
105		Лучшие футболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения. Контроль: использование изученных технических и тактических приемов в учебной игре.	