УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
_____
“___” _____ 2026 г.

Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»
на 2026/2027 учебный год
6 класс

Условные обозначения: Б — краткое изучение теоретического материала; Р — разучивание; З — закрепление; С — совершенствование; К — контроль; Т — тестирование; + — использование материала без отдельной основной задачи.

В одном обычном уроке предусмотрено не более двух основных учебных задач и не более одного нового действия с обозначением Р. Одинаковые обозначения в параллельных заданиях для мальчиков и девочек считаются одной дифференцированной задачей.

Распределение учебных часов: I четверть — 27; II — 21; III — 29; IV — 28; всего — 105 часов. Инвариантный компонент — 46 часов, вариативный компонент — 59 часов, из них 34 часа — третьи уроки с использованием игровых форм.

Формулировки теоретического и практического материала приведены в соответствии с учебной программой для VI класса. Материал третьих уроков каждой четверти (уроки 3, 6, 9 и далее) представлен темами вариативного компонента с использованием игровых форм и выделен светло-серыми колонками. Контрольные и тестовые упражнения на третьих уроках в настоящем КТП не запланированы.

I четверть — 27 уроков																												
Дата проведения																												
Содержание учебного материала	**Номера уроков**																											
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ																												
Правила безопасного поведения учащихся на учебных занятиях, во время участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Правила поведения при травмах и несчастных случаях.	**Б**																											
Личная гигиена учащегося на занятиях физической культурой и спортом. Влияние вредных привычек на физическое развитие учащихся.											**Б**																	
Первые современные Олимпийские игры в 1896 году. Первые зимние Олимпийские игры 1924 года.													**Б**															
Тема 1. Легкая атлетика (12 часов)																												
Теоретический материал																												
Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Правила соревнований по легкой атлетике.	+	+																										
Практический материал																												
Ходьба. Ходьба обычная по линиям и разметкам с изменением длины, частоты шагов и с различным положением рук.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
Скандинавская ходьба. Ходьба 1500 м, 2000 м.					+					+																		
Бег. Семенящий бег с максимальной частотой движений.		**З**	+			+			+			+																
Старт с опорой одной рукой. Низкий старт, стартовый разбег.	**Р**	**З**											**К**															
Повторный бег с ускорением на 20–30 м, бег по инерции после ускорения.		+	+			+			+			+																
Равномерный бег на средние дистанции.					**З**			+			+																	
Бег 30, 60 м на скорость.				+									+															
Челночный бег 4х9 м.			+	+		+			+			+																
6-минутный бег, бег 1000 м.										+	**К**																	
Прыжки. Прыжки с места вверх толчком двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед.					**З**	+			+			+																

Прыжки на месте на одной ноге с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед (3–5–7 прыжков).					+	+			+			+																
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на технику и на результат.					+			**С**					+															
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на технику и на результат.					+			+					+															
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.						+	+		+			+																
Метания. Метание теннисного мяча с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 8–10 м.								**Р**	+		+																	
Метание мяча 150 г с трех шагов разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору 10 м.								+			+		+															
Броски набивного мяча (1 кг) вверх и ловля (после двух-трех хлопков руками). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.							+		+			+																
Теоретический материал (вариативный компонент)																												
Правила безопасного поведения занятиях по легкой атлетике. Разновидности и дистанции бега. Разновидности и способы прыжков. Разновидности метаний и толканий. Легкоатлетические многоборья.			+			+			+			+																
Легкая атлетика в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне». Белорусские спортсмены на Олимпийских играх.		+											+															
Практический материал (вариативный компонент)																												
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.			**З**			**С**			+			+																
Кроссовый бег. Чередование бега и ходьбы. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Распределение сил по дистанции в кроссовом беге.									**З**			**С**																
Прыжки. Прыжки с места толчком двумя ногами. Многоскоки на двух ногах. Выпрыгивания вверх с касанием рукой предмета. В длину с разбега на дальность. В высоту с разбега изученным способом.						+			+			+																
Метание. 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.									+			+																
Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.			**З**			**С**			**С**			**С**																
Упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений.	+	+			+			+			+		+															
Тема 4. Спортивные игры (14 часов). Баскетбол.																												
Теоретический материал																												
Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию. Правила изучаемой спортивной игры.														**Б**														
Практический материал																												
Стойки, передвижения в стойке.														**З**	+			+			+			+			+	
Остановка шагом и прыжком.														+	+			+			+			+				
Передача мяча от плеча в движении.																**Р**		+			+			+				
Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий.																**З**		+			+			+			+	
Броски мяча с места, в прыжке толчком двумя ногами.																	**Р**	+				+		+			+	
Применение разученных приемов в условиях учебной игры.																						+	**С**	+		+	+	
Теоретический материал (вариативный компонент)																												
Баскетбол – олимпийский вид спорта. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви баскетболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и														+	+			+			+			+			+	

инвентарю.																											
Тактико-технические действия игроков в нападении и защите. Правила соревнований по баскетболу. Обязанности и права игроков и судей.																							**Б**		**Б**		
Самоконтроль на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.																		+			+			+		
Лучшие баскетболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.																										**Б**	
Практический материал (вариативный компонент)																											
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.														**+**	+		+			+			+			
Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками при параллельном и встречном движении, в прыжке. Ловля мяча в сочетании с остановками и поворотами.																		**З**		**С**			+			
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.																+	+				**С**		**С**			+
Тактические действия игрока. Сочетание приемов «ловля-передача-поворот». Сочетание приемов «передача-ловля-ведение-бросок».																					**З**		+			+
Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча.																			**З**	**З**				**С**		+
Применение сочетаний изученных приемов в игровых ситуациях.														З			С						**С**		**К**	**С**
Специальные упражнения для развития быстроты движений, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости баскетболиста.													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ТЕСТОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ VI КЛАССА																											
Бег 30 м (с).				**Т**																							
Челночный бег 4х9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз).				**Т**																							
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).							**Т**																				
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).							**Т**																				
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см).									**Т**																		
Мальчики: бег 1000 м (мин, с) или ходьба 2000 м (мин, с). Девочки: бег 1000 м (мин, с) или ходьба 1500 м (мин, с).									**Т**																		
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ																											
Выполнение домашних заданий для самостоятельного усвоения учебного материала и формирования двигательных навыков, развития физических качеств.	+	+			+			+			+		+	+		+	+		+	+			+		+	

II четверть — 21 урок																						
Дата проведения																						
Содержание учебного материала	**Номера уроков**																					
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ																					
Тема 2. Гимнастика, акробатика (12 часов)																					
Теоретический материал																					

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.	**Б**																				
Двигательный режим дня учащегося шестого класса. Понятие «Самоконтроль».		**Б**																			
Норма веса и окружности грудной клетки для определенного роста. Оптимальные показатели ЧСС и частоты дыхания (далее – ЧД) в состоянии покоя и после физической нагрузки.																				**Б**	
Практический материал																					
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.	**З**	+		+	+																
Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств.	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+	
Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с предметом на голове по спортивному залу, по гимнастической скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой.		+		+			+			+			+			+			+	
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднимание и опускание прямых ног из исходного положения лежа на спине за 1 мин.		+			+			+			+			+			+				
Комплексы упражнений утренней гимнастики из 6–8 упражнений.		**Р**		**З**			**С**													+	
Опорные прыжки. Напрыгивание на гимнастического козла высотой до 100 см в упор присев. Спрыгивание с гимнастическкого козла высотой до 100 см, в полуприсяд на мягкость приземления.				**Р**	**З**					**С**						**К**					
Прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла высотой 100 см, установленного в ширину.				+	+					+						+					
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.					**Р**		**З**						+			**К**					
Висы. Вис 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.					+		+						+				**К**				
В висе на перекладине размахивание изгибами (мальчики). На низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись.								+		+				+			+				
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).								**Р**		+				**С**			+				
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 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.								+			+			+			**К**				
Акробатические упражнения: из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись; два-три кувырка вперед слитно.										**Р**	+		+							+	
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).											**Р**		**З**	+						+	

Мост наклоном назад с помощью (девочки); стойка на лопатках (девочки). Комбинация из ранее разученных упражнений.												+		З	С					К		
Баскетбол																													
Теоретический материал (вариативный компонент)																													
Тактико-технические действия игроков в нападении и защите. Правила соревнований по баскетболу. Обязанности и права игроков и судей.			+			+			+			+			+			+			+						
Практический материал (вариативный компонент)																													
Перемещения по площадке. Высокая, средняя и низкая стойка баскетболиста. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте, развороты.			З			С			+			+			+			+			+						
Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, стоя на месте и в движении.			З			С			+			+			+			+			+						
Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, с обводкой препятствий, по кругу; с остановками, поворотами, передачами по сигналу.						+			С			+			+			+			+						
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.									З			С			+			+			+						
Тактические действия игрока. Сочетание приемов «ловля-передача-поворот». Сочетание приемов «передача-ловля-ведение-бросок».												З			С			+			+						
Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча.															З			С			+						
Применение сочетаний изученных приемов в игровых ситуациях.																		З			С						
Специальные упражнения для развития быстроты движений, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости баскетболиста.			+			+			+			+			+			+			+						
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ																													
Выполнение домашних заданий для самостоятельного усвоения учебного материала и формирования двигательных навыков, развития физических качеств.	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+								

III четверть — 29 уроков																														
Дата проведения																														
Содержание учебного материала	**Номера уроков**																													
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ																														
Тема 3. Лыжные гонки (8 часов)																														
Теоретический материал																														
Правила безопасного поведения на занятиях по лыжным гонкам. Требования к лыжному инвентарю. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	**Б**						**Б**																							
Практический материал																														
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным ходом. Чередование ходов классического стиля.	**З**	**С**	+			+			+			+																	
Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Подъемы на лыжах в гору «лесенкой», «елочкой».				**З**	**С**	+			+			+																	
На лыжах торможение упором, «плугом». Повороты на лыжах переступанием и в движении «плугом».					**З**		**С**		+			+																	
Применение изученных способов передвижения на лыжах на дистанции от 1 до 2 км.								**З**		**С**	**К**	+																	
Теоретический материал (вариативный компонент)																														
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, спортивному 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.						+			+																				
Самоконтроль на занятиях волейболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.												+																	
Спортивные игры (волейбол) (вариативный компонент)																													
Использование разученных приемов в учебной игре.			**З**			**С**			С			С																	
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.						+			**+**			+																	
Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела.			+			+			+			+																	
Специальные упражнения для развития силовых и скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.			+			+			+			**+**																	
Тема 4. Спортивные игры (14 часов). Волейбол.																													
Теоретический материал																													
Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию. Правила изучаемой спортивной игры.													**Б**																
Практический материал																													
Стойка игрока, передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад.													**З**	+	+			+			+			+			+		+
Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах и группах.														**Р**	+			+	**С**		+			+			+		
Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах и группах.														+		**З**		+	**С**		+			+			+		
Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча снизу двумя руками.																**Р**		+		**С**	+			+			+		
Нижняя прямая подача с шагом вперед.																	**Р**	+				**С**		+			+	**К**	
Применение разученных приемов в условиях игры.																				**З**	+		**С**	+	**С**	**С**		+	+
Теоретический материал (вариативный компонент)																													
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, спортивному 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.																						**Б**				**Б**			
Самоконтроль на занятиях волейболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.																							+			+		+	
Лучшие волейболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.																												**Б**	
Практический материал (вариативный компонент)																													
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.															**З**			**С**			+			+			+		+
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.															**З**			**С**			+			+			+		+
Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела.																+		+			**С**			+			+		
Нападающий удар в прыжке толчком двумя ногами из зон 2, 3 и 4.																				+	**З**		**С**	**С**			+	+	

Нижняя прямая и нижняя боковая подача 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.																						+	+		**С**		+		+
Тактика защиты: взаимостраховка свободных зон. Использование в игре либеро.																							+		+		+		+
Использование разученных приемов в учебной игре.																								**С**		+	**С**	+	**С**
Специальные упражнения для развития силовых и скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ																													
Выполнение домашних заданий для самостоятельного усвоения учебного материала и формирования двигательных навыков, развития физических качеств.	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	
При отсутствии снега учебный материал темы «Лыжные гонки» заменяется учебным материалом других тем.																													

IV четверть — 28 уроков																													
Дата проведения																													
Содержание учебного материала	**Номера уроков**																												
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ																													
Тема 1. Легкая атлетика (12 часов)																													
Теоретический материал																													
Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Правила соревнований по легкой атлетике.	**Б**																												
Практический материал																													
Ходьба. Ходьба обычная по линиям и разметкам с изменением длины, частоты шагов и с различным положением рук.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
Скандинавская ходьба. Ходьба 1500 м, 2000 м.					+					+																			
Бег. Семенящий бег с максимальной частотой движений.		+	+			+			+			+																
Старт с опорой одной рукой. Низкий старт, стартовый разбег.	**З**	**С**									+																		
Повторный бег с ускорением на 20–30 м, бег по инерции после ускорения.		**З**	+			+			+			+																	
Равномерный бег на средние дистанции.					**З**			+			+																		
Бег 30, 60 м на скорость.				+							**К**																		
Челночный бег 4х9 м.			+	+		+			+			+																	
6-минутный бег, бег 1000 м.								**К**		+																			
Прыжки. Прыжки с места вверх толчком двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед.					**З**	+			+			+																	
Прыжки на месте на одной ноге с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед (3–5–7 прыжков).					+	+			+			+																	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на технику и на результат.					+			+					**К**																
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на технику и на результат.					+			+					+																
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.						+	+		+			+																	
Метания. Метание теннисного мяча с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 8–10 м.								**С**	+			+																	
Метание мяча 150 г с трех шагов разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору 10 м.								+			**К**		+																
Броски набивного мяча (1 кг) вверх и ловля (после двух-трех хлопков руками). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения							+		+			+																	

сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.																												
Теоретический материал (вариативный компонент)																												
Правила безопасного поведения занятиях по легкой атлетике. Разновидности и дистанции бега. Разновидности и способы прыжков. Разновидности метаний и толканий. Легкоатлетические многоборья.			+			+			+			+																
Легкая атлетика в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне». Белорусские спортсмены на Олимпийских играх.													**Б**															
Практический материал (вариативный компонент)																												
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.			**З**			**С**			+			+																
Кроссовый бег. Чередование бега и ходьбы. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Распределение сил по дистанции в кроссовом беге.									**З**			**С**																
Прыжки. Прыжки с места толчком двумя ногами. Многоскоки на двух ногах. Выпрыгивания вверх с касанием рукой предмета. В длину с разбега на дальность. В высоту с разбега изученным способом.						+			+			+																
Метание. 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.									+			+																
Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.			**З**			**С**			**С**			**С**																
Упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений.	+	+			+			+			+		+															
Футбол																												
Теоретический материал (вариативный компонент)																												
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.														**Б**	+			+			+			+			+	
Технико-тактические действия игроков в нападении, полузащите, защите. Технико-тактические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по футболу.																							**Б**					
Самоконтроль на занятиях футболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.																			+			+			+			
Лучшие футболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.																												**Б**
Практический материал (вариативный компонент)																												
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.															**З**			**С**			+			+			+	
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.															**З**			**С**			+			+			+	
Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком.																**Р**	**З**	+			+			+				
Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок «ведение-передача», «прием-передача», «прием-ведение-передача».														**З**	+	**С**		+			+			+			+	

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.																	**Р**		**З**	**С**	+	**С**		+			+	
Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений. Игры с бегом, прыжками, передачами мяча.															+			+			**С**			**С**			+	
Упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости (бег с ведением мяча на дистанции до 1 км с ускорениями, рывками, прыжками), скоростно-силовых качеств, силы.																		+			+			+			+	
Использование изученных технических и тактических приемов в учебной игре.																						**З**	**С**	**С**	**С**	**К**	**С**	**К**
ТЕСТОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ VI КЛАССА																												
Бег 30 м (с).				**Т**																								
Челночный бег 4х9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз).				**Т**																								
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).							**Т**																					
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).							**Т**																					
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см).										**Т**																		
Мальчики: бег 1000 м (мин, с) или ходьба 2000 м (мин, с). Девочки: бег 1000 м (мин, с) или ходьба 1500 м (мин, с).										**Т**																		
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ																												
Выполнение домашних заданий для самостоятельного усвоения учебного материала и формирования двигательных навыков, развития физических качеств.	+	+			+			+			+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+

Примечание. Изменения в календарно-тематическое планирование в течение учебного года согласовываются с членом администрации учреждения образования, курирующим учебный предмет «Физическая культура и здоровье».