

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема											+	С	С	С	С	К
Удар по летящему мячу серединой лба											+	+	+	+	+	+
11-метровый штрафной удар												+	С	С	К	
Обманные движения с торможением и сменой направления движения с мячом и без мяча												+	+	+	+	+
Применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры											+	+	+	+	+	+
Тестирование																
Бег 30 м (м., д.). Челночный бег 4 × 9 м (м. и д.) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (м. и д.)									К							
Прыжок в длину с места (м. и д.) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (м.). Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (д.). Подтягивание на перекладине (м.) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м.). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (д.) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (д.)									К							
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (м. и д.). Бег 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-минутный бег (м.) Бег 1000 м, или ходьба 1500 м, или 6-минутный бег (д.)										К						
Развитие двигательных способностей																
Координационные способности			+	+	+	+					+	+	+	+		
Скоростные, скоростно-силовые способности		+			+		+								+	+
Выносливость		+	+					+	+	+						

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Домашние задания (по выбору учителя)																
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 (стойка «фламинго»). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		+	+	+	+	+				+	+					
Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями весом 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 (м.). Повторный бег с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений		+	+	+	+	+										
Езда на велосипеде до 5 км										+	+	+	+	+	+	+

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
II четверть (16 ч)																
Основы физкультурных знаний																
Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	+	+			+											
Воздушные и водные процедуры как средство закаливания в различные периоды года			+		+								+			
Основы видов спорта																
Спортивные игры (на примере баскетбола)																
Ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления ведения, ведение попеременно правой и левой рукой	+	+	+	+												
Броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции	О/Р	З	С	К												

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Штрафной бросок	+	С	С	С	К	+										
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 спортивной игры	+	+	+	+	+	+										
Гимнастика и акробатика																
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 упражнения 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								+	+	+						
Упражнения на гимнастическом бревне (д.): 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.								+	+	+	+	+	+			

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Прыжки с продвижением вперед: махом правой ноги вперед прыжок на две, 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							О	Р	З	С	С	С	К			
Висы: 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							+	+	+	+	+					
Подтягивание в висе (м.), в висе лежа (д.) на перекладине								С	С	С	С	К	+	+	+	+
Упоры (д.): из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90°*, из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) за верхнюю жердь, левая (правая) в сторону, сед углом — держать; опуская ноги с поворотом направо (налево) и перехватом левой 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								+	+	+	С	С	С	К		
Упоры (м.): 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 впереди, 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								+	+	С	С	С	С	К	+	+

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Опорные прыжки: ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину (м.), в ширину (д.)										+	З	С	С	С	К	+
Лазанье по канату или шесту с помощью ног в три приема (д.); без помощи ног (м.)											+	З	С	С	С	К
Акробатические упражнения: стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с помощью; переворот из «моста» в упор присев (д.)									+	+	+	+	+	+	+	
Из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д.)										+	+	+	+	+	+	+
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											+	З	С	С	К	+
Комплекс упражнений утренней гимнастики из 10–12 упражнений с гимнастической палкой								+		+					+	+
Развитие двигательных способностей																
Скоростные, скоростно-силовые, силовые способности								+	+	+	+	+	+	+	+	+
Координационные способности, гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		
Домашние задания (по выбору учителя)																
Комплекс упражнений утренней гимнастики из 10–12 упражнений с гимнастической палкой, с гантелями. Вис на согнутых руках, подтягивания из положения вис стоя на низкой перекладине. 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 (стойка «фламинго»). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	+	+	+	+	+									

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями. Приседания с гантелями в руках. Приседания с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки через короткую скакалку									+	+	+	+	+	+	+	+

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																							
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54		
III четверть (22 ч)																								
Основы видов спорта																								
Лыжные гонки																								
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	+	К	+	+	+	+	+	+																
Практический материал																								
Передвижения на лыжах. Одновременным бесшажным ходом	+	+	+	+		+		+																
Попеременным двухшажным ходом		+	+	+	+	+																		
Переход от попеременного к одновременным ходам и обратно			+	С	С	К	+	+																
Коньковым ходом				+	+	+	+	+																
Применение изученных способов передвижения на дистанции 2000 м		+	+	С	С	С	К	+																

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																					
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Развитие двигательных способностей																						
Координационные способности, общая выносливость	+	+	+	+	+	+	+	+														
Легкая атлетика – кроссовая подготовка																						
Чередование ускоренной ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+		+														
Бег в гору и под гору			+	+		+	+															
Бег по пересеченной местности с изменением направления				+	+	+	+															
Кросс 2000 м		+	+	С	С	С	К	+														
Развитие двигательных способностей																						
Координационные способности, общая (аэробная) выносливость	+	+	+	+	+	+	+	+														
Спортивные игры (на примере баскетбола)																						
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										+	+	+	+	+	+							

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																					
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Ведение мяча со сменой скорости и направления движения									+	+	+	+	+	+	+	+						
Ведение мяча 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										+	+	О	Р	З	С	С	С	С	С	С	К	
Штрафной бросок										+	+	+	З	С	С	С	С	С	С	К	+	+
Вырывание и выбивание мяча												+	+	С	+	С		С	+		+	+
Передача мяча с отскоком от пола стоя на месте, при параллельном и встречном движении									+	+	+		+		+		+					
Ловля высоко летящего мяча											+	+	+		+		+		+			
Применение разученных приемов в условиях учебной игры									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие двигательных способностей																						
Выносливость, скоростные и скоростно-силовые способности										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																					
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Домашние задания (по выбору учителя)																						
Комплекс упражнений утренней гимнастики из 10–12 упражнений. Вис на согнутых руках. Подтягивания из положения вис стоя на низкой перекладине (д.), вис на перекладине (м.). 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. Приседания с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки через короткую скакалку. Из исходного положения стоя упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. Равновесие на одной ноге (стойка «фламинго»). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба на лыжах 3–5 км	+	+	+	+	+	+	+	+														

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
IV четверть (16 ч)																
Основы физкультурных знаний																
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.	X	+		+				+						+	+	
Здоровый образ жизни. Профилактика простудных заболеваний. Повышение иммунитета средствами физической культуры. Оптимальный индивидуальный недельный двигательный режим учащихся в различные периоды года.	X							+						+		
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	X		+		+										+	
Основы видов спорта																
Легкая атлетика																
Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Правила обращения с легкоатлетическим инвентарем и оборудованием											+		+		+	
Практический материал																
Ходьба скандинавская											+	+	+	+	+	+
Бег семенящий с максимальной частотой движений; повторный бег с максимальной скоростью до 50–60 м; стартовый разгон											+	+	+			
Бег с высокого старта 30, 60 м											+	С	С	К		
Эстафетный бег												+	+			

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
Челночный бег 4 × 9 м								+				+	+	+			
Бег 1000 м. Тактика 6-минутного бега										+	+	+	+	+			
Прыжки с места в длину толчком двух ног на дальность									+				+	+			
Прыжки через короткую скакалку								+	+		+	+				+	
Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание»											О/Р	З	С	С	К		
Метание мяча 150 г с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8–10 м												+		+		+	
Метание мяча 150 г с разбега на дальность												+	С	С	К	+	
Спортивные игры (на примере футбола)																	
Правила безопасности занятий учащихся на уроках спортивных игр. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми. Правила соревнований по футболу		+	+	+	+	+	+										
Практический материал																	
Футбол																	
Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления		+	С	С	К												
Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема		+	+	С	С	К	+										
Удар по катящемуся мячу носком, по летящему мячу серединой лба		+	+	+	+	+											
11-метровый штрафной удар					С	С	К										
Обманные движения с торможением и сменой направления движения с мячом и без мяча			+	+	+	+	+										
Применение разученных приемов в условиях учебной игры			+	+	+	+	+										
Развитие двигательных способностей																	
Выносливость, скоростные и скоростно-силовые способности		+	+	+	+	+	+										

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Тестирование																
Бег 30 м (м., д.). Челночный бег 4 × 9 м (м. и д.) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (м. и д.)									К							
Прыжок в длину с места (м. и д.) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (м.). Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (д.). Подтягивание на перекладине (м.) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м.). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (д.) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (д.)									К							
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (м. и д.). Бег 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-минутный бег (м.). Бег 1000 м, или ходьба 1500 м, или 6-минутный бег (д.)										К						
Развитие двигательных способностей																
Скоростные и скоростно-силовые способности		+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	
Общая выносливость					+	+	+							+		+
Домашние задания (по выбору учителя)																
Комплекс упражнений утренней гимнастики из 10–12 упражнений с гимнастической палкой, мячом, гантелями. Вис на согнутых руках, подтягивания из положения вис стоя на низкой перекладине. 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. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями весом 1–2 кг. Приседания с гантелями в руках, с выпрыгиванием вверх. Прыжки через короткую скакалку								+	+	+				+	+	
Равномерный бег 1–2 км (д.) и 2–3 км (м.). Повторный бег с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений				+	+	+	+	+	+	+						
Езда на велосипеде до 5 км		+		+		+	+	+		+				+		+