Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Песчаноозёрка
имени Евгения Байлова»

Рассмотрено и рекомендовано педагогическим советом
«29» августа 2019
_____ Коваленко Т.В.

Утверждено приказом № 79
«30» августа 2019г.
Директор школы _____ Левшина В.В.

Рабочая программа
по физической культуре
для 9 класса
на 2019-2020 учебный год

учитель: Сосновский В.К.

Песчаноозёрка 2019

Пояснительная записка
к рабочей программе по
физической культуре для обучающихся 9 класс

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5 -11 классы. М. Просвещение 2007г., авторы В.И Лях. А.А Зданевич. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС . Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 5-9 классах с учетом меж предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Рабочая программа общеобразовательного учреждения (утвержденная приказом директора от 30.08.2019 г. № 79)
2. Учебный план ОУ (утвержден приказом директора от 30.08.2019г.№ 78)
3. Календарный учебный график ОУ (утвержден приказом директора от 30.08.2019г. № 80)

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 кл. Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

1. Планируемые предметные результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Обучающиеся научатся понимать:

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и

совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

Получат возможность научиться:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—

	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

ВСЕГО:		**102**	**102**	**102**	**102**	**408**

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№ п/п	**Тема**	**Кол-во часов**
1	Бег 60м.	1
2	Тестирование на гибкость.	1
3	Бег 1000м.	1
4	Бег до 10 мин.	1
5	Техника высокого старта.	1
6	Торможение плугом.	1
7	Одновременно двухшажный ход.	1
8	Лыжные гонки на 1-2 км.	1
9	Ходьба на лыжах до 3,5 км.	1
10	Прыжки со скакалкой 30 сек.	1
11	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
12	Кувырок вперёд - назад	1
13	Стойка на голове с согнутыми ногами.	1
14	Упражнения на бревне.	1
15	Перемещения в волейболе.	1
16	Игровые задания в волейболе.	1
17	Техника тройного прыжка с места.	1
18	Челночный бег 3 по 10м.	1
19	Бег 500м.	1
20	Бег 30м.	1
21	Прыжки в длину с разбега.	1
22	Метание мяча на дальность.	1
23	Бег 800м. (д.), 1000м. (м.)	1
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
25	Прыжки в длину с места, подтягивание.	1

Общая характеристика предмета « Физическая культура» 102 часа в год, 3 часа в неделю.

2. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (порациональней компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры»,

Учебно-тематическое планирование

Наименование раздела	Количество часов
Легкая атлетика	15
Футбол	9
Гимнастика	15
Волейбол	21
Баскетбол	21
Футбол	9
Легкая атлетика	12
Итого	102

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м		900 и менее					
				950					
			11	1000	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	1050	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1100	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14		1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15		1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20

			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
7		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1.	Т/б на уроках Л/А. Разучить технику финиширования и высокого старта. Развитие скоростных качеств.	1	02.09		
2.	Совершенствовать технику финиширования и высокого старта. Бег 30м. Челночный бег 3 по 10м. Развитие скоростных способностей. ОФП.	1	03.09		
3.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1	05.09		
4.	К.Н. техники финиширования. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	1	09.09		
5.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Совершенствовать технику метания малого мяча с 7-8 шагов разбега. Игра. ОФП.	1	10.09		
6.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1	12.09		
7.	К.Н. прыжок в длину с места. Совершенствовать технику метания малого мяча с 7-8 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра. ОФП.	1	16.09		
8.	К.Н. метания малого мяча с 7-8 шагов разбега. Бег до 80 метров. Развитие скоростных качеств. ОФП.	1	17.09		
9.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1	19.09		
10.	К.Н. бег 60 м. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. ОФП.	1	23.09		
11.	К.Н. бег 2000м. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости. Игра. ОФП.	1	24.09		
12.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1	26.09		
13.	К.Н. прыжок в длину с разбега. Техника челночного бега 3 х 10м. Совершенствовать технику стартового разгона. Игра. ОФП.	1	30.09		
14.	К.Н. Челночный бег 3 х 10м. Сов. Технику стартового разгона. Игра в футбол. ОФП.	1	01.10		
15.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1	03.10		
16.	Т/б на уроках футбола. Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения. Повторить правила футбола.	1	07.10		
17.	Разучить удар по воротам внешней и внутренней частью стопы. Совершенствовать ведение мяча по прямой и с изменением направления движения. Повторить правила футбола.	1	08.10		

18.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1	14.10		
19.	К.Н. Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения. Совершенствовать удар по воротам внешней и внутренней частью стопы. Игра. ОФП.	1	15.10		
20.	К.Н. удар по воротам внешней и внутренней частью стопы. Разучить удар по летящему мячу средней частью подъёма. Игра. ОФП.	1	17.10		
21.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1	21.10		
22.	Совершенствовать удар по летящему мячу средней частью подъёма. Повторить приём и передачу мяча внешней и внутренней частью стопы (в парах, тройках и т.д.)	1	22.10		
23.	К.Н. удар по летящему мячу средней частью подъёма. Совершенствовать приём и передачу мяча внешней и внутренней частью стопы (в парах, тройках и т.д.) ОФП.	1	24.10		
24.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1	28.10		
25.	Т/б на уроках гимнастики. Разучить строевые упражнения (перестроения, повороты в движении и на месте, движение по диагонали, змейкой и тд.) Игра.	1	29.10		
26.	К.Н. строевые упражнения (перестроения, повороты в движении и на месте, движение по диагонали, змейкой и тд.) Разучить м) Подъём переворотом из виса и медленное опускание в вис. д) Кувырок в перёд, кувырок назад в упор присев. ОФП.	1	31.10		
27.	Разучить м) Стойка на голове из упора присев силой. д) Прыжок ч/з козла ноги врозь (козёл в ширину). Сов. м) Подъём переворотом из виса и медленное опускание в вис. д) Кувырок в перёд, кувырок назад в упор присев. ОФП.	1	05.11		
28.	Разучить м) Стойка на голове из упора присев силой. д) Прыжок ч/з козла ноги врозь (козёл в ширину). Сов. м) Подъём переворотом из виса и медленное опускание в вис. д). Кувырок в перёд, кувырок назад в упор присев. ОФП.	1	07.11		
29.	Разучить. м)прыжок ч/з козла согнув ноги (козёл в длину). д) Стойка на голове из упора присев толчком двумя. Совершенствовать. м) Стойка на голове из упора присев силой. д)Прыжок ч/з козла ноги врозь (козёл в ширину). ОФП.	1	11.11		
30.	Игра в «Футбол», «Волейбол», ОФП, СФП.	1	12.11		

31.	Сов. м) Подъём переворотом из виса и медленное опускание в вис. д) Кувырок в перёд, кувырок назад в упор присев. Сов. м)прыжок ч/з козла согнув ноги (козёл в длину). д) Стойка на голове из упора присев толчком двумя. ОФП	1	14.11		
32.	К.Н. м)Подъём переворотом из виса и медленное опускание в вис. д) Кувырок в перёд, кувырок назад в упор присев. Сов. м)прыжок ч/з козла согнув ноги (козёл в длину). д) Стойка на голове из упора присев толчком двумя. ОФП.	1	25.11		
33.	Игра в «Футбол», «Волейбол», ОФП, СФП.	1	26.11		
.	Сов. м)прыжок ч/з козла согнув ноги (козёл в длину). д) Стойка на голове из упора присев толчком двумя. Сов. м) Стойка на голове из упора присев силой. д)Прыжок ч/з козла ноги врозь (козёл в ширину). ОФП.	1	28.11		
34.	К.Н. м)прыжок ч/з козла согнув ноги (козёл в длину). д)Прыжок ч/з козла ноги врозь (козёл в ширину).Сов. д) Стойка на голове из упора присев толчком двумя. м) Стойка на голове из упора присев силой. ОФП.	1	02.12		
35.	Игра в «Футбол», «Волейбол», ОФП, СФП.	1	03.12		
36.	Разучить м)Подъём разгибом в сед ноги врозь на брусьях. д)Мост из положения стоя, переворот в упор на одно колено. Совершенствовать: д) Стойка на голове из упора присев толчком двумя. м) Стойка на голове из упора присев силой. ОФП.	1	05.12		
37.	К.Н. д) Стойка на голове из упора присев толчком двумя. м) Стойка на голове из упора присев силой. Сов. м)Подъём разгибом в сед ноги врозь на брусьях. д)Мост из положения стоя, переворот в упор на одно колено. Игра. ОФП.	1	09.12		
38.	Игра в «Футбол», «Волейбол», ОФП, СФП.	1	10.12		
39.	Т/б на уроках волейбола. Повторить стойку игрока и перемещение в стойке. Разучить приём и передачу мяча двумя руками с низу в (парах, тройках). Игра по упрощённым правилам.	1	12.12		
40.	К.Н. стойку игрока и перемещение в стойке. Совершенствовать приём и передачу мяча двумя руками с низу в (парах, тройках). Игра по упрощённым правилам. ОФП.	1	16.12		
41.	Игра в «Волейбол», «Футбол», ОФП, СФП.	1	17.12		
42.	Совершенствовать приём и передачу мяча двумя руками с низу в (парах, тройках). Разучить приём и передачу мяча двумя руками с верху(парах, тройках). Повторить основные правила волейбола. ОФП.	1	19.12		

43.	Закрепить приём и передачу мяча двумя руками с низу в (парах, тройках). Сов. приём и передачу мяча двумя руками с верху(парах, тройках). ОФП.	1	23.12		
44.	Игра в «Волейбол», «Футбол», ОФП, СФП.	1	24.12		
45.	К.Н. приём и передачу мяча двумя руками с низу в (парах, тройках). Разучить нижнюю и боковую подачу мяча. ОФП.	1	26.12		
46.	Сов. приём и передачу мяча двумя руками с верху(парах, тройках). Совершенствовать нижнюю и боковую подачу мяча. ОФП.	1	09.01		
47.	Игра в «Волейбол», «Футбол», ОФП, СФП.	1	13.01		
48.	Закрепить приём и передачу мяча двумя руками с верху(парах, тройках). Разучить нападающий удар. ОФП. Игра.	1	14.01		
49.	К.Н. приём и передачу мяча двумя руками с верху (парах). Совершенствовать нижнюю и боковую подачу мяча. ОФП. Игра.	1	16.01		
50.	Игра в «Волейбол», «Футбол», ОФП, СФП.	1	20.01		
51.	Закрепить нижнюю и боковую подачу мяча. Разучить верхнюю подачу мяча. Совершенствовать нападающий удар. ОФП. Игра.	1	21.01		
52.	К.Н. нижней подачи мяча. Разучить блокирование нападающего удара. Закрепить приём и передачу мяча двумя руками с верху и снизу. Игра.	1	23.01		
53.	Игра в «Волейбол», «Футбол», ОФП, СФП.	1	27.01		
54.	Совершенствовать верхнюю подачу мяча. Совершенствовать блокирование нападающего удара. ОФП. Игра.	1	28.01		
55.	К.Н. верхней подачи мяча. Беседа «Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит и как его определяют(стр. 22)	1	30.01		
56.	Игра в «Волейбол», «Футбол», ОФП, СФП	1	03.02		
57.	Совершенствовать блокирование нападающего удара. Совершенствовать нападающий удар. ОФП. Игра.	1	04.02		
58.	К.Н. боковой подачи мяча. Усовершенствовать . нижнюю и верхнюю подачу мяча. Разучить верхнюю подачу мяча. Закрепить нападающий удар. ОФП. Игра.	1	06.02		
59.	Игра в «Волейбол», «Футбол», ОФП, СФП.	1	10.02		
60.	Т\б на уроках баскетбола. Повторить стойку игрока, передвижение в стойке. Повторить правила баскетбола. Игра.	1	11.02		
61.	Совершенствовать стойку игрока, передвижение в стойке. Повторить варианты ведения мяча. Игра.	1	13.02		
62.	Игра в «Баскетбол», «Волейбол», ОФП, СФП.	1	25.02		

63.	Совершенствовать ведение мяча (урок №2). Повторить остановку прыжком и двумя шагами, повороты с мячом. Учебная игра.	1	27.02		
64.	К.Н. варианты ведения мяча. Совершенствовать остановку прыжком и двумя шагами, повороты с мячом. Учебная игра.	1	02.03		
65.	Игра в«Баскетбол», «Волейбол», ОФП, СФП.	1	03.03		
66.	Совершенствовать остановку прыжком и двумя шагами, повороты с мячом. Повторить бросок в кольцо одной рукой от плеча «штрафной» (3 из 5) Игра.	1	05.03		
67.	К.Н. остановку прыжком и двумя шагами, повороты с мячом. Закрепить ведение мяча. Совершенствовать бросок в кольцо одной рукой от плеча «штрафной» (3 из 5). Игра.	1	10.03		
68.	Игра в«Баскетбол», «Волейбол», ОФП, СФП.	1	12.03		
69.	Повтор. приём и передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении (в парах, тройках и т.д.) Игра.	1	16.03		
70.	Совершенствовать приём и передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении (в парах, тройках и т.д.) Совершенствовать бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча «штрафной» (3 из 5) Игра.	1	17.03		
71.	Игра в«Баскетбол», «Волейбол», ОФП, СФП.	1	19.03		
72.	К.Н. приём и передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Совершенствовать бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча «штрафной» (3 из 5) Игра.	1	23.03		
73.	Закрепить бросок в кольцо одной рукой от плеча «штрафной» (3 из 5). Повторить бросок мяча в кольцо после ведения.	1	24.03		
74.	Игра в«Баскетбол», «Волейбол», ОФП, СФП.	1	26.03		
75.	К.Н. бросок в кольцо одной рукой от плеча «штрафной» (3 из 5).Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения. Учебная игра.	1	30.03		
76.	Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения. Повторить вырывание, выбивание и накрывание мяча. Учебная игра.	1	31.03		
77.	Игра в «Баскетбол», «Волейбол», ОФП, СФП.	1	02.04		
78.	К.Н. бросок мяча в кольцо после ведения. Разучить простейшие тактические действия в защите. Учебная игра.	1	06.04		
79.	Совершенствовать вырывание, выбивание и накрывание мяча. Закрепление изученного материала в учебной игре.	1	07.04		
80.	Игра в«Баскетбол», «Волейбол», ОФП, СФП.	1	13.04		

81.	Т/б на уроках футбола. О.Ф.П. Повторить правила футбола». Совершенствовать варианты ведения мяча (по прямой и с изменением направления движения и т.д.). Игра.	1	14.04		
82.	К.Н. варианты ведения мяча (по прямой и с изменением движения и т.д.). Совершенствовать передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении. Игра. О.Ф.П.	1	16.04		
83.	Игра в «Футбол», «Волейбол», ОФП, СФП.	1	20.04		
84.	Закрепить передачи мяча. Совершенствовать жонглирование мячом (ногой, головой). О.Ф.П. Игра.	1	21.04		
85.	К.Н. передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении. Закрепить жонглирование мячом (ногой, головой). Повторить отбирание мяча у соперника (толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч и т.д.) Игра.	1	23.04		
86.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1	27.04		
87.	К.Н. жонглирование мячом (ногой, головой). Совершенствовать отбирание мяча у соперника (толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч и т.д.) О.Ф.П. Игра.	1	28.04		
88.	Закрепить отбирание мяча у соперника (толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч и т.д.) О.Ф.П. Игра.	1	30.04		
89.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1	07.05		
90.	Т/б на уроках Л/А. Повторить технику передачи эстафетной палочки. Эстафета 4 х 100м. Развитие скоростных способностей.	1	12.05		
91	Совершенствовать прыжок в длину с места. Бег в равномерном и переменном темпе 8-10 мин. Развитие выносливости. Эстафета 4 х 100м.	1	14.05		
92.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1	18.05		
93.	К.Н. прыжок в длину с места. Повторить технику метания гранаты с 5-6 шагов разбега (д.500гр. ю.700гр.) Игра.	1	19.05		
94.	К.Н. метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Совершенствовать технику челночного бега 3 х10м. Эстафета 4 х 100м. Игра.	1	21.05		
95.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1	25.05		
96.	К.Н. челночного бега 3 х10м. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Эстафета 4 х 100м.	1	26.05		
97.	К.Н. бег 100м. Бег в равномерном и переменном темпе 10 мин. Развитие выносливости	1	28.05		

98.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1			
99.	К.Н. бег д.1000м. ю.2000м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Эстафета 4 х 100м. Игра.	1			
100.	Совершенствовать поднимание туловища за 30 сек. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Эстафета 4 х 100м.	1			
101.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1			
102.	Игра в «Лапту», «Футбол» ОФП, СФП.	1			

В 2019-2020 учебном году уроки выпадают на праздничные дни 04.11.2019г., 24.02.2020г., 09.03.2020г., 04.05.2020г., 11.05.2020г., поэтому по факту количество часов 97.