**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (юноши)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности учащихся | Дата проведения |
| План | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Легкая атлетика 10 час** |
| 1 | Спринтерский бег, прыжки в длину с места | Инструктаж по ТБ. Бег. ОРУ. СБУ. Сов-е низкого старта 30-40 м. Бег по дистанции Развитие скоростных качеств. Сов-ть тех-ку прыжка в длину с места | **А****Б****В** |  |
| 2 | Бег корот-кие дист.Прыжкив длину сместа | Бег 600 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.**Прыжки в длину с места (учет)****220-215-205 см** Прыжки через скакалку. Низкий старт 4х30 м. Бег по дистанции 3х 60 м | **А****Б****В** |  |
| **Бадминтон 34 час****Бадминтон 34 час****Бадминтон 34 час** |
| 3 | Обучение технике игры в **бадминтон** | Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона. Бег. ОРУ.Изучение способов хвата ракетки.Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. | **А****Б****В** |  |
| 4 | Спринт Прыжки в длину с разбега | Бег 400 м. ОРУ. СБУРазвитие скоростной выносливости. Высокий старт 4х 40 м. Бег по виражу 2х 50 м. Бег по дистанции 1х100 м.Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега | **А****Б****В** |  |
| 5 | Спринт Прыжки вдлину | Бег 600 м. ОРУ. СБУТехника низкого старта. Совершенствовать технику прыжка в длину | **А****Б****В** |  |
| 6 | Стойки и передвижения по площадке**бадминтон** | Бег. ОРУ. Закрепление техники хвата ракетки.Жонглирование на разной высоте с перемещениемИзучение способов передвижения по площадкеЭстафеты с воланом. Контроль подвижности туловища – **наклон вперед из положения сидя****14-12-10 см** | **А****Б****В** |  |
| 7 | Прыжок в длинусогнув ногиБег средниедистанции | Бег 400 м. ОРУ. СБУБег по виражуПрыжки в длину с разбегаМетание гранаты | **А****Б****В** |  |
| 8 | Бегкороткиедистанции,Прыжкив длину | Медленный бег 600 м. ОРУ. СБУ**Бег 100 м .на время****14,5-14,9-15,5 сек** Совершенствовать прыжки в длину Метание гранаты | **А****Б****В** |  |
| 9 | Обучение подаче, жонглированию воланом**бадминтон** | Бег. ОРУ. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещениемИзучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткойКонтроль оперативного мышления**Жонглирование (**в круге R-1,8 м)**15-12-10 раз** Изучение правильной техники выполнения подачи | **А****Б****В** |  |
| 10 | Бег 1000 м | Медленный бег 400 м. ОРУ. СБУ**Бег 1000 м. на время** **4.00 -4.10-4.20 мин** Эстафета 4х 100 м. Игра в футбол | **А****Б****В** |  |
| 11 | Бег средниедистанции. | ОРУ. СБУ.Совершенствовать эстафетный бег,Метание гранаты | **А****Б****В** |  |
| 12 | Имитация и удары по волану справа и слева**бадминтон** | Бег. ОРУ. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.Изучение техники имитации ударов справа и слева.Эстафеты с воланом | **А****Б****В** |  |
| 13 | Бег 3000 м. | Бег 400 м. ОРУ. СБУ**Бег 3000 м. на время.****14.00-14.30-15.15 мин**.Игра в футбол | **А****Б****В** |  |
| 14 | Прыжки в длину.Эст. бег | Бег 800 м. ОРУ. СБУ**Прыжки в длину на результат.****430-380-330 см** Эстафетный бег 4х 100 м. | **А****Б****В** |  |
| 15 | Совертехники передвижения по площадке**бадминтон** | Бег. ОРУ. Контроль техники упражнений с ракеткой–«восьмерок», махов.Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач.**Контроль скорости одиночного передвижения** | **А****Б****В** |  |
| **Спортивные игры Баскетбол 8 час** **Спортивные игры Баскетбол 8 час** |
| 16 | Ведение мяча, броски в движении | Бег 4 мин. ОРУ. Сочетание передвижений и остановок. Ведение мяча с изменением направления, передачи и броски в движении, броски со средних дистанций.**Лекция: Формирование здорового образа жизни (слайд-шоу)** | **А****Б****В** |  |
| 17 | Защит стойка, перехват мяча | Бег 4 мин. ОРУ в движении. **Передвижение в защитной стойке**. **Контроль передвижение в защитной стойке** Совершенствовать перехват мяча передачи в движении в парах, обманныедействия. Совершенствовать техникуштрафных бросков. Учебная игра. | **А****Б****В** |  |
| 18 | Передачи волана в парах, тест Ромберга**бадминтон** | Бег. ОРУ. Изучение техники передачи волана в парахСовершенствование техники челночного бегаСовершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты.**Контроль уровня развития координационных способностей** **(тест Проба Ромберга)** **120-90-60 сек** | **А****Б****В** |  |
| 19 | Ловля мяча после отскока от щита | Бег 4 мин. ОРУ. Учить ловли мяча после отскока от щита с добиванием в корзину.Совершенствовать броски со средних дистанций. Учебная игра. | **А****Б****В** |  |
| 20 | Группвзаимодействия в нападении | Бег 5 мин. ОРУ. Развитие быстроты.Учить групповым взаимодействиям в нападении. Совершенствовать технику штрафных бросков. Учебная игра. | **А****Б****В** |  |
| 21 | Техника подачи волана в парах**бадминтон** | Бег. ОРУ. Совершенствование техники подачи волана в парах. Парные эстафеты.Изучение игры «Вертушка» **Уметь передвигаться по площадке** | **А****Б****В** |  |
| 22 | Обман движения набросок, Броски в движ | Бег, ОРУ. Развитие силы, координации.***Броски в движении одной рукой от плеча после ведения на время.*****21-23-25 сек**Совершенствовать обманные движения на бросок. Учить групп взаимод в нападении. Учебная игра. | **А****Б****В** |  |
| 23 | Тактические действия в нападени | Бег, ОРУ в движении. Развитие ловкости, координации.***Бег 6 мин.(тест)*****1320 м (26,4 кр)-1200(24)-1080 (21,6)**Штрафные броски.Закрепить тактические действия в нападении. Уч игра | **А****Б****В** |  |
| 24 | Высоко-далекие удары**бадминтон** | Бег. ОРУ. Совершенствование техники **жонглирования (учет)****25-20-15 раз** Изучение техники подачи у стены, в парах. Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов Эстафета с воланом | **А****Б****В** |  |
| 25 | Игра в нападении | Бег, ОРУ. ***Штрафные броски из 10 кол-во попаданий*****6-4-3 раз** Учебная игра. Совершенствование тактики нападения. | **А****Б****В** |  |
| 26 | Броскис дальних дистанций | Бег, ОРУ.Совершенствовать броски с дальних дистанций. Учебная игра. | **А****Б****В** |  |
| 27 | Подача-прием волана**бадминтон** | Бег. ОРУ. Повторение правил безопасности на уроках бадминтонаСовершенствование техники подачи у стены, в парахИзучение приема подачи***Подача в круг дистанция 6 м R-1,8 м (10 попыток*)** **6-4-3 раза** | **А****Б****В** |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 14 час** |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повторить акробатские элементы | **А****Б****В** |  |
| 29 | Висы, упорыакробатика | Ходьба, бег, ОРУ. Совершенствовать упражнение на упр. на перекладине, акробатические элементы. | **А****Б****В** |  |
| 30 | Удары справа, слева по волану через сетку**бадминтон** | Бег. ОРУ. Ознакомление с краткими правилами игрыСовершенствование техники ударов справа, слева – имитации, перед собой, в парах, через сетку***Закрепление техники передвижения по площадке.*****Контроль техники передвижения по площадке** Парная эстафета | **А****Б****В** |  |
| 31 | АкробатикаОпорный прыжок | ***Строевая подготовка повороты направо, налево в движении***. **Оценка выполнения строевых команд** ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствовать технику акробатических элементов. Учить техникуопорн прыжка согнув ноги через коня в длину. | **А****Б****В** |  |
| 32 | Висы, упоры,акробатика | Строевые упражнения. ОРУ в движении.Совершенствовать упражнение на перекладине. Учить акробатическим соединениям | **А****Б****В** |  |
| 33 | Подача-прием в парах**бадминтон** | Бег. ОРУ. Совершенствование техники подачи у стены, в парах***Совершенствование техники приема подачи*****Контроль скорости передвиж по площадке при приеме подачи** Игра «Вертушка» | **А****Б****В** |  |
| 34 | Упражнение на перекладине | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Совершенствовать упражнение на перекладине. Совершенствовать акробатич элементы | **А****Б****В** |  |
| 35 | Опорныйпрыжок,акробатика | Ходьба, бег. ОРУ. Развитие силовыхкачеств. ***Закрепить технику опорного прыжка через коня в длину*****Контроль техн вып опорного прыжка через коня в длину** Сов-ть акробатические элементы | **А****Б****В** |  |
| 36 | Высоко-далекие удары**бадминтон** | Бег. ОРУ. Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов***Совершенствование техники перекидывания воланов в парах*****Контроль техники выполнения перекидывания воланов в парах** Игра «Вертушка» | **А****Б****В** |  |
| 37 | Акробатикависы, упоры | Ходьба, бег, ходьба. ОРУ. Учить акробатическое соединение, совершенствовать акробатические элементы. ***Подъем туловища из положения лежа за 1 мин****.* **55-50-45 раз**Совершенствовать упражнение на перекладине | **А****Б****В** |  |
| 38 | Опорныйпрыжок,акробатика | Ходьба, бег, ходьба. ОРУ в движении.Совершенствовать технику опорного прыжка ноги врозь через коня в длину.***Совершенствовать технику акробатических комбинаций****.* **Совершенствовать технику акробатических комбинаций** | **А****Б****В** |  |
| 39 | Подача на точность**бадминтон** | Бег. ОРУ. ***Подачи – из 10 попадание в цель (учет)*****7-6-4 раза** Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов Игра «Вертушка» | **А****Б****В** |  |
| 40 | Висы,упорыакробатика | Бег. ОРУ. Совершенствовать упражнение на перекладине, акробатические соединения | **А****Б****В** |  |
| 41 | Опорныйпрыжок | ОРУ. Совершенствовать упражнение на перекладине. ***Выход силой****.* **4-3-2 раза**Опорный прыжок через коня. прыжок ноги врозь через коня в длину. | **А****Б****В** |  |
| 42 | Выпол технич приемов в игре**бадминтон** | Бег. ОРУ. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.Игра «Вертушка». | **А****Б****В** |  |
| 43 | Висы,упорыОпорныйпрыжок | Ходьба, бег, ходьба. ОРУ. Строевые упр.***Упражнение на перекладине: вис на согнутых руках (сек.)*****50-40-30 сек** Совершенствовать технику опорного прыжка ноги врозь через коня в длину | **А****Б****В** |  |
| 44 | Канат,опорный прыжок | ОРУ. Совершенствовать технику лазания по канату. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь и в ширину согнув ноги. | **А****Б****В** |  |
| 45 | Выпол технич приемов в жонглир**бадминтон** | Бег. ОРУ. Передачи в парах***Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением (последовательное) – учет*** **5-4-3 раз** Игра «Вертушка | **А****Б****В** |  |
| 46 | Канат,акробатика | Ходьба, бег, ходьба. ОРУ.***Акробатическое соединение.*****Оценка техники выполнения акробат комбинаций.**Совершенствовать лазание по канату наруках | **А****Б****В** |  |
| 47 | Прикладные виды | Бег. ОРУ. ***Лазание по канату на руках на время*****8-10-12 сек** Гимнастическая полоса препятствий. | **А****Б****В** |  |
| 48 | Передвижения по площадке **бадминтон** | Бег. ОРУ. Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударовПодача Игра «Вертушка».***Высоко-далекие удары*****Контроль техники выполнения высоко-далеких ударов**  | **А****Б****В** |  |
| **Лыжная подготовка 10 час** |
| 49 | Классические ходы | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях. ОРУ. Совершенствоватьтехнику одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода | **А****Б****В** |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход | ОРУ. Равномерное передвижение с низкой интенсивностью по учебной лыжне 3 км***Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного*****Контроль техники одновремен двухшажного хода**  | **А****Б****В** |  |
| 51 | Прием подачи сверху **бадминтон** | Бег. ОРУ. ***Изучение правил проведения соревнований по бадминтону*****Теория «Правила игры в бадминтон»** Изучение приема подачи сверхуИгра «Вертушка». | **А****Б****В** |  |
| 52 | Переход с одновремходов на попеременные | ОРУ, ***Повороты переступанием, махом.*****Контроль техники поворот махом на быстроту и точность** Учить технику перехода с одновременных ходов на попеременные передвижение с изменением скорости 15 минут. Совершенствовать горную технику | **А****Б****В** |  |
| 53 | Переход с одновремходов на попеременные | ОРУ. Закрепить технику перехода с одновременных ходов на попеременныеРавномерное прохождение дистанции 3 км. | **А****Б****В** |  |
| 54 | Прием подачи сверху**бадминтон** | Бег. ОРУ. Высоко-далекие ударыПрием подачи сверхуИгра «Вертушка». | **А****Б****В** |  |
| 55 | Лыжные гонки 3км. | ОРУ. ***Лыжные гонки 3км.*** **15.30-16.30-17.30 мин** Совершенствование техники переходас одновременных ходов на попеременныеи обратно | **А****Б****В** |  |
| 56 | Одновременный двухшажный коньковый ход | ОРУ. Специальные упражнения.Совершенствовать технику одновременного двухшажного конькового хода.Попеременное передвижение по 200-300 м.***Дистанции 5 км.*** **Без учета времени (до 33 мин)** | **А****Б****В** |  |
| 57 | Правила соревнований по **бадминтону** | Бег. ОРУ. Повторение правил проведения соревнований по бадминтонуПерекидывание в парах одним, двумя воланами. Игра «Вертушка» | **А****Б****В** |  |
| 58 | Одновременный двухшажный коньковый | ОРУ. Совершенствовать технику одовременногодвухшажного конькового хода***Контроль горной техники: подъем******«елочкой», спуск, торможение «плугом».*** **Контроль горной техники** | **А****Б****В** |  |
| 59 | Одновременный двухшажный коньков | ОРУ. Совершенствовать технику одновременного двухшажного конькового хода.Прохождение дистанции 3 км.Произвольное катание со склона. | **А****Б****В** |  |
| 60 | Передачи в парах одним, двумя воланами**бадминтон** | Бег. ОРУ. ***Передачи в парах двумя воланами*****10-7-5 раз** Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланамиОдиночные встречи со счетом до 5 очков | **А****Б****В** |  |
| 61 | Гонки 5 км. | ОРУ. ***Гонки 5 км.*****27,30-28,00-30,00 мин** Совершенствовать горную технику. | **А****Б****В** |  |
| 62 | Техника лыж ходов | ОРУ. ***Контроль техники перехода с одновременного двухшажного хода на попеременный*** **Контроль перехода с одного хода на другой** | **А****Б****В** |  |
| 63 | Учебно-тренировочная игра**бадминтон** | Бег. ОРУ. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих урокахОдиночные встречи со счетом до 5 очковКонтроль подвижности плечевого пояса***Поднимание туловища 1 мин (учет)*****55-50-45 раз** | **А****Б****В** |  |
| **Спортивные игры Волейбол 10 час** |
| 64 | Передачи сверху во встречных колоннах | Бег. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать технику передачи сверху во встречных колоннах, верхней прямой подача, приема подачи. Игра по упрощенным правилам | **А****Б****В** |  |
| 65 | Прием и передачи снизу | Бег. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать прием и передачи снизу. Учить технику передачи сверху в прыжке Игра по упрощенным правилам | **А****Б****В** |  |
| 66 | Учебно-тренировочная игра**бадминтон** | Бег. ОРУ. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих урокахОдиночные встречи со счетом до 5 очков***Контроль развития координационных способностей (жонглирование: из-за спины – под ногой)*** **10-8-6 раз** | **А****Б****В** |  |
| 67 | Передачи в прыжкесверху | Бег. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. ***Передачи над собой сверху в круге R-1,8 м*****20-15-12 раз** Закрепить технику передачи в прыжкесверху. Совершенствовать технику верхней прямой подачи и приема подачи снизу. Учебная игра | **А****Б****В** |  |
| 68 | Прием и передача снизу в зону 3 из 1,6,5 зон | Бег. ОРУ. Комбинации из разученных перемещений.***Бег 6 минут (тест)*****1440м(28,8кр) 1320м(26,4кр) 1240м** Совершенствовать технику передачи верху. Совершенствовать технику приема и передачи снизу в зону 3 из 1,6,5 зон | **А****Б****В** |  |
| 69 | Учебно-тренировочная игра**бадминтон** | Бег. ОРУ. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих урокахОдиночные встречи со счетом до 7 очков. | **А****Б****В** |  |
| 70 | Нападающий удар после подбрасывания мяча | Бег. ОРУ. Комбинации из разученных перемещений.Совершенствовать технику нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать прием и передачи снизу.***Прыжки через скакалку за 1 мин.*****135-120-110 раз** Игра по упрощенным правилам | **А****Б****В** |  |
| 71 | Верхняя прямая подача и прием подачи снизу | Бег. ОРУ. Комбинации из разученных перемещений.***Челночный бег 5х 20 м. на время*****21,0-23,4-25,0 сек** Совершенствовать технику верхней прямой подачи и приема подачи снизуИгра по упрощенным правилам | **А****Б****В** |  |
| 72 | Подача короткая, длинная**бадминтон** | Бег. ОРУ.***Подача короткая, длинная*****Контроль техники выполненкороткой, длинной подачи** Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Повторение подачи и приема подач сверху. Проведение один встреч со счетом до 11 очков  | **А****Б****В** |  |
| 73 | Нападающий удар одиночное блокирование | Бег. ОРУ. Комбинации из разученных перемещений.Передача в тройках после перемещения.Передача сверху во встречных колоннах. Совершенствовать технику прямого нападающего удара и одиночного блокирования***Прием и передачи снизу у стены (учет)*****14-12-10 раз** Игра по упрощенным правилам | **А****Б****В** |  |
| 74 | Передача мяча в тройках в движении | Бег. ОРУ. Комбинации из разученных перемещений.Передача в тройках в движении***Верхняя передача чередуя над собой и о стену****.***14-12-10 раз**Совершенствовать технику прямогонападающего удара и групповогоблокирования.Игра по упрощенным правилам | **А****Б****В** |  |
| 75 | Удары справа, слева **бадминтон** | Бег. ОРУ. Повторение материала предыдущего урокаУчет скорости одиночных ударов | **А****Б****В** |  |
| 76 | Перемещения в защит стойке | Бег. ОРУ.Перемещение в защитной стойке.Совершенствовать передачи снизу у стены***Верхняя прямая подача из 10*** **8-6-4 раза**Учебная игра | **А****Б****В** |  |
| 77 | Нападающий удар в тройках через сетку | Бег. ОРУ. Комбинации из разученных перемещений.Передача в тройках с перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. ***Нападающий удар в тройках через сетку***. **Оценка техники выполнения****нападающего удара** Игра Тактика свободного нападения | **А****Б****В** |  |
| 78 | Прием и подача сверху, снизу**бадминтон** | Бег. ОРУ. Изучение приема и подач сверху, снизу***Одиночные встречи со счетом до 11 очков*****Контроль оперативного мышления** Игра «Вертушка» | **А****Б****В** |  |
| **Спортивные игры Баскетбол 8 час** |
| 79 | Передачи в парах вдвижении, штрафные броски | Бег. ОРУ.Передвижение в защитной стойке.Совершенствовать передачи в парах вдвижении штрафные броски.Учебная игра (личная защита) | **А****Б****В** |  |
| 80 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока | Бег. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления ***Челночный бег 3х 10 м.*** **7,5-8,0-8,2 сек**Совершенствовать броски в движении.Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **А****Б****В** |  |
| 81 | Удары сверху, снизу**бадминтон** | Бег. ОРУ. Удары сверху, снизу***Одиночная игра в парах на количество передач*****Контроль выполнения подачи при игре 1х1**Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет | **А****Б****В** |  |
| 82 | Индивидуальные действия в нападении и защите | Бег. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствовать индивидуальные технико-тактические действия в нападении и защите.Учить групповые взаимодействия в нападении в тройках (заслон с наведением) | **А****Б****В** |  |
| 83 | Группвзаимодействия в тройках | Бег. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Закрепить групповые взаимодействия в тройках. Совершенствовать техникуштрафных бросков. Учебная игра.Зонная защита Развитие координационных способностей | **А****Б****В** |  |
| 84 | Учебно-тренировочная игра 1х11х2, 2х2**бадминтон** | Бег. ОРУ. Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе***Одиночная игра (1х1), в парах (1х2, 2х2) на количество передач*****Контроль тактического выполнения подачи при игре 1х1 и 2х2**Игра «Вертушка», одиночные встречи | **А****Б****В** |  |
| 85 | Группвзаимодействияв защите «переключение» | Бег. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствовать броски в движении. Учить групповым взаимодействиям в защите «переключение»***Сгибание и разгибание рук из упора лежа (учет).*** **40-35-30 раз** | **А****Б****В** |  |
| 86 | Сочетание прием передвижений и остановок игрока | Бег. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ***Ведение мяча и броски в корзину на время*****10-13-15 сек.**Закрепить групповые взаимодействия взащите. Учебная игра | **А****Б****В** |  |
| 87 | Учебно-трен игра 1х11х2**бадминтон** | Бег. ОРУ. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках***Одиночные встречи (1х1,1х2)*** **Контроль тактич выпол приема подачи** | **А****Б****В** |  |
| 88 | Штрафброски, зонная защита | Бег. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.***Штрафные броски из 10 (учет)*****6-4-3 раза** Учить основам зонной защиты.Учебная игра | **А****Б****В** |  |
| 89 | Позиционное нападение, броски сосредних дистанци | Бег. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.Совершенствовать технику бросков сосредних дистанций.Учебная игра. Позиционное нападение. | **А****Б****В** |  |
| 90 | Одиночные игры на количество передач**бадминтон** | Бег. ОРУ. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих урокахТестирование физической подготовленности***Подтягивание на перекладине*****12-9-8 раз** Одиночные игры на количество передач | **А****Б****В** |  |
| **Легкая атлетика** **8 час** |
| 91 | Техника бега на короткие дистанции | Бег 600 м. ОРУ. СБУСовершенствовать технику бега на короткие дистанции. Совершенствовать технику прыжка в высоту «перешагиванием» длину. Игра в футбол. | **А****Б****В** |  |
| 92 | Бег 1000 мМетание гранаты. | Бег 600 м. ОРУ. СБУ.***Бег 1000 м. на время.*****3.50-4.00-4.10 мин** Совершенствовать технику метания гранаты.Игра в футбол | **А****Б****В** |  |
| 93 | Технико-тактические действия в нападении защите**бадминтон** | Бег. ОРУ. ***Тестирование технической подготовленности*****Контроль в процессе учебно-тренировочных игр** Одиночные, парные встречи Обучение технико-тактическим действиям при игре в нападении и защите | **А****Б****В** |  |
| 94 | Прыжок в длину способом согнув ноги | Бег 600 м. ОРУ. СБУ.Совершенствовать технику прыжка в длину способом согнув ноги.Совершенствовать технику метания гранаты | **А****Б****В** |  |
| 95 | Бег 100 мПрыжки, метания | Бег 600 м. ОРУ. СБУ.***Бег 100 м. на время.*** ***Прыжки в длину с разбега согнув ноги на результат*** **14,5- 14,7-15,0 сек;** **440-400-340 см** Совершенствовать технику метания гранаты. | **А****Б****В** |  |
| 96 | Технико-тактические действия в нападен и защите**бадминтон** | Бег. ОРУ. Сов-ние технико-тактическим действиям при игре в нападении и защитеОдиночные, парные встречи | **А****Б****В** |  |
| 97 | Бег 3000 м прыжки в высоту с разбега | Бег 400 м. ОРУ. СБУ.***Бег 3000 м. на время.*****13.00-13.40-14.00 мин** Совершенствовать технику прыжка в высоту «перешагиванием»Игра в футбол | **А****Б****В** |  |
| 98 | Прыжки в высоту с разбега | Бег 800 м. ОРУ. СБУ. ***Прыжки в высоту «перешагиванием с разбега*****135-125-115 см** Игра в футбол. | **А****Б****В** |  |
| 99 | Технико-тактич действия в нападен и защите**бадминтон** | Бег. ОРУ. Подача-прием воланаСов-ние технико-тактических действий при игре в нападении и защите | **А****Б****В** |  |
| 100 | Метание гранаты Игра в футбол | Бег 600 м. ОРУ. СБУ.***Метание гранаты на дальность.*****32-26-22 м** Совершенствовать технику эстафетногобега.Удары по воротам после передачи в движении. Игра в футбол  | **А****Б****В** |  |
| 101 | Эстафета 4х 100 м.Игра в футбол | Бег 600 м. ОРУ. СБУ.Эстафета 4х 100 м.Передачи в тройках с ударами по воротам.Игра в футбол. | **А****Б****В** |  |
| 102 | Подведение итогов за год**бадминтон** | Бег. ОРУ. Сов-ние технико-тактических действий при игре в нападении и защите***Подведение итогов за год*** | **А****Б****В** |  |