**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.  Прыжки  в длину с  места | 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. СБУ  Развитие 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 в  длину | Бег 600 м. ОРУ. СБУ  Техника 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 перемещением  Изучение способов передвижения по площадке  Эстафеты с воланом.  Контроль подвижности туловища – **наклон вперед из положения сидя**  **14-12-10 см** | **А**  **Б**  **В** |  |
| 7 | Прыжок в длину  согнув  ноги  Бег средние  дистанции | Бег 400 м. ОРУ. СБУ  Бег по виражу  Прыжки в длину с разбега  Метание гранаты | **А**  **Б**  **В** |  |
| 8 | Бег  короткие  дистанции,  Прыжки  в 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 перемещением  Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой  Контроль 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 средние  дистанции. | 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 | Совер  техники 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, обманные  действия. Совершенствовать технику  штрафных бросков. Учебная игра. | **А**  **Б**  **В** |  |
| 18 | Передачи волана в парах, тест Ромберга  **бадминтон** | Бег. ОРУ. Изучение техники передачи волана в парах  Совершенствование техники челночного бега  Совершенствование 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 | Групп  взаимодействия 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 на  бросок, 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 | Броски  с 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 бадминтона  Совершенствование техники подачи у стены, в парах  Изучение 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, упоры  акробатика | 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 игры  Совершенствование 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 | Акробатика  Опорный 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 технику  опорн 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 | Опорный  прыжок,  акробатика | Ходьба, бег. ОРУ. Развитие силовых  качеств.  ***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 | Акробатика  висы, 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 | Опорный  прыжок,  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,  упоры  акробатика | Бег. ОРУ. Совершенствовать упражнение на перекладине, акробатические соединения | **А**  **Б**  **В** |  |
| 41 | Опорный  прыжок | 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,  упоры  Опорный  прыжок | 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 на  руках | **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 ударов  Подача 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. Совершенствовать  технику 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 сверху  Игра «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 попеременные  Равномерное прохождение дистанции 3 км. | **А**  **Б**  **В** |  |
| 54 | Прием подачи сверху  **бадминтон** | Бег. ОРУ.  Высоко-далекие удары  Прием подачи сверху  Игра «Вертушка». | **А**  **Б**  **В** |  |
| 55 | Лыжные гонки 3км. | ОРУ. ***Лыжные гонки 3км.***  **15.30-16.30-17.30 мин**  Совершенствование техники перехода  с одновременных ходов на попеременные  и 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 бадминтону  Перекидывание в парах одним, двумя воланами.  Игра «Вертушка» | **А**  **Б**  **В** |  |
| 58 | Одновременный двухшажный коньковый | ОРУ. Совершенствовать технику одовременного  двухшажного 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 воланами  Одиночные 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 уроках  Одиночные встречи со счетом до 5 очков  Контроль 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 уроках  Одиночные 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 прыжке  сверху | 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 прыжке  сверху. 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 уроках  Одиночные 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 снизу  Игра 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 прямого  нападающего удара и группового  блокирования.  Игра по упрощенным правилам | **А**  **Б**  **В** |  |
| 75 | Удары справа, слева  **бадминтон** | Бег. ОРУ.  Повторение материала предыдущего урока  Учет 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 в  движении, штрафные броски | Бег. ОРУ.  Передвижение в защитной стойке.  Совершенствовать передачи в парах в  движении 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 | Групп  взаимодействия в тройках | Бег. ОРУ.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Закрепить групповые взаимодействия в тройках. Совершенствовать технику  штрафных бросков. Учебная игра.  Зонная защита Развитие координационных способностей | **А**  **Б**  **В** |  |
| 84 | Учебно-тренировочная игра 1х1  1х2, 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 | Групп  взаимодействияв 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 в  защите. Учебная игра | **А**  **Б**  **В** |  |
| 87 | Учебно-трен игра 1х1  1х2  **бадминтон** | Бег. ОРУ.  Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках  ***Одиночные встречи (1х1,1х2)***  **Контроль тактич выпол приема подачи** | **А**  **Б**  **В** |  |
| 88 | Штраф  броски, 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 со  средних дистанци | Бег. ОРУ.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Совершенствовать технику бросков со  средних дистанций.  Учебная игра. Позиционное нападение. | **А**  **Б**  **В** |  |
| 90 | Одиночные игры на количество передач  **бадминтон** | Бег. ОРУ.  Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках  Тестирование 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. СБУ  Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Совершенствовать технику прыжка в высоту «перешагиванием» длину. Игра в футбол. | **А**  **Б**  **В** |  |
| 92 | Бег 1000 м  Метание 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 м  Прыжки, 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 защите  Одиночные, 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 волана  Сов-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 эстафетного  бега.  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** |  |