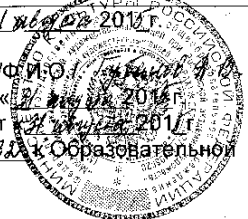


<p><b>Согласованно</b>  Заместитель директора школы по УВР  _____/Ф.И.О./  « 28 октября 2015 » г.  Зам. директора по УВР  «МАХЛ РАХ»  ТЕРЕХИНА Н Е</p>	<p><b>Утверждено</b> « 31 октября 2015 » г.  Директор школы  _____/Ф.И.О./  Приказ № 422/от « 31 октября 2015 » г.  Педсовет № 5 от « 21 октября 2015 » г.  Приложение № 322 к Образовательной  программе</p> 
--	---

Федеральное государственное общеобразовательное учреждение «Московский академический художественный лицей при Российской академии Художеств»

Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура. Фитнес-аэробика» \_5-11\_ класс, базовый уровень  
на 20\_15\_/20\_16\_ учебный год

Разработана  
Ф.И.О. Шукшина Анна Михайловна  
Преподавателем (какого предмета) \_физической культуры  
МАХЛ РАХ 2015\_\_ г.

## Программа по фитнес-аэробике.

### Пояснительная записка

Программа «Фитнес – аэробика» является модифицированной и создана на основе Программы для ДЮСШ и СДЮШОР. Издательство «Советский спорт», 2005 и на основе программ: ФСАФП – спортивная аэробика, ФСАФП – фитнес – аэробика, ФИСАФ – Правила соревнований по Фитнес-аэробике, Москва 2006.

Понятие фитнес является одним из сложнейших, и в то же время простейшим в современном мире. Фитнес – это красота и здоровье, это семья и отдых, друзья и общение.

Аэробика является сейчас общепринятым названием, которое указывает на занятие общей физической подготовкой.

Несколько лет назад родился новый Олимпийский вид спорта – Фитнес-Аэробика. ( Спортивная аэробика существует с 1990 года)

Сегодня фитнес-аэробика набирает большую популярность.

Во-первых, это простое и эффективное решение проблемы здорового образа жизни для людей всех возрастов – фитнес-аэробика доступна для детей и взрослых, мужчин и женщин. Во-вторых, фитнес-аэробика позволяет преодолеть разобщенность, которая так свойственна современному мегаполису, - какой еще вид спорта оценивает не только техническое совершенство элементов, но и командный дух, проявленный во время исполнения программы. А еще фитнес-аэробика позволяет раскрыть артистические способности, которые есть в каждом: музыкальное оформление, дизайнерские изыски костюмов и даже прически спортсменов во время выступления должны соответствовать заявленному образу.

По сути, фитнес – аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления.

Еще один немаловажный факт, в отличие от профессионального спорта, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Совершенно очевидно, что фитнес- аэробика – это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес-аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Фитнес – аэробика – это командный вид спорта, где без чувства локтя не обойтись. Взаимопонимание должно быть с полувзгляда. Фитнес – это гармоничное сочетание физических, ментальных и социальных факторов. Что позволяет воспитать гармоничную личность.

**Цель:** - способствовать гармоничному развитию всех пяти физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация)

### Задачи:

- Воспитать волю к победе, желание соревноваться и побеждать,
- воспитать трудоспособность,
- развить творческие способности,
- учить общаться в коллективе,
- воспитать эстетический вкус,
- способствовать социальной адаптации учащихся в коллективе.
- укрепить организм, развить физические качества.
- воспитать вкус.
- развить чувство ритма и музыкальность.
- воспитать морально-волевые качества, командный дух.

Обучение в объединении проходит в форме теоретических и практических занятий 3 раза в неделю по 1 часу. Оптимальная наполняемость учебной группы 10 - 15 человек.

### Ожидаемый результат и способы проверки:

- Овладение техникой аэробики.
- Физическое совершенство.

### Формы подведения итогов:

- Тестирование.

### Учебно – тематический план для младшей группы обучающихся (5-7 класс)

№	Наименование разделов	колич. часов	в том числе		
			теоретические	практические	Примечания
1	2	3	4	5	6
<i>1 год обучения</i>					
1	Теория	3	3		
2	Хореография	10		10	
3	Базовая аэробика	22		22	
4	Танцевальная аэробика	8		8	
5	Аэробика на мячах	16		16	
6	Тренировка силы	10		10	
7	Тренировка гибкости	10		10	
8	Степ аэробика	10		10	
9	Тренировка выносливости	8		8	
10	Развитие координации	5		5	
<b>ИТОГО:</b>		102	3	99	

2 год обучения					
1	2	3	4	5	6
1	Теория	3	3		
2	Хореография	10		10	
3	Базовая аэробика	26		26	
4	Танцевальная аэробика	17		17	
5	Аэробика на мячах	10		10	
6	Тренировка силы	10		10	
7	Тренировка гибкости	10		10	
8	Степ аэробика	6		6	
9	Тренировка выносливости	5		5	
10	Развитие координации	5		5	
<b>ИТОГО:</b>		102	3	99	

3 год обучения					
1	2	3	4	5	6
1	Теория	3	3		
2	Хореография	6		6	
3	Базовая аэробика	20		20	
4	Танцевальная аэробика	15		15	
5	Фитбол аэробика	10		10	
6	Степ аэробика	10		10	
7	Тренировка силы	12		12	
8	Тренировка гибкости	10		10	
9	Тренировка выносливости	8		8	
10	Развитие координации	8		5	
<b>Итого:</b>		102	3	99	

**Учебно – тематический план для старшей группы обучающихся (8 -11 класс)**

№	Наименование разделов	Кол-во часов	В том числе		
			Теоретические	Практические	Примечание
1	2	3	4	5	6

<i>1 год обучения</i>					
1	Базовая аэробика	26		26	
2.	Хореография	10		10	
3	Степ аэробика	13		13	
4	Тренировка силы	18		18	
5	Тренировка гибкости	11		11	
6	Фитнес-йога	5		5	
7	Фитбол аэробика	10		10	
8	Тренировка выносливости	6		6	
9	Теория	3	3		
	<b>Итого:</b>	102	3	99	

*2 год обучения*

1.	Базовая аэробика	16		16	
2.	Хип-хоп аэробика	10		10	
3	Степ аэробика	13		13	
4	Фитбол аэробика	14		20	
5	Тренировка силы	15		15	
6	Тренировка гибкости	15		15	
7	Фитнес-йога	4		4	
8	Тренировка выносливости	7		7	
9	Развитие координации	5		5	
10	Теория	3	3		
	<b>Итого:</b>	102	3	99	

*3 год обучения*

1	Базовая аэробика	10		10	
2	Хип-хоп аэробика	10		10	
3	Латина аэробика	10		10	
4	Фитбол аэробика	14		14	
5	Степ- аэробика	14		14	
6	Тренировка силы	11		11	
7	Тренировка гибкости	15		15	
8	Фитнес- йога	5		5	
9	Тренировка выносливости	5		5	
10	Развитие координации	5		5	
11	Теория	3			
	<b>Итого:</b>	102	3	99	

Занятия по 1 часа три раза в неделю, 102 часа год.

### Содержание программы:

1. *Теория.* Техника безопасности на уроке. Правила поведения в спортивном зале. Понятие о фитнесе – как о здоровом образе жизни. Фитнес-аэробика.

2. *Хореография.*

Краткий курс хореографии. Постановка туловища, головы. 1, 2, 3, подготовительная позиции рук. 1,2, 3 позиции ног.

3. *Базовая аэробика.*

Постановка туловища.

Разучивание основных шагов аэробики: marsh, jog, skip, knee, kick, jack, lunge.

Маршевые шаги: basic step, v-step, mambo, box step, pivot.

Приставные шаги: step touch, knee up, curl, lift side, open step.

Шаги со сменой ноги: grapevine, double step touch, x+chachacha.

Прыжки и подскоки : jumping Jack, air-Jack, группировка.

Постановка рук, простейшие комбинации.

Передвижения по залу: вправо, влево, вперед, назад, по диагонали.

Работа в партере, движения выполняемые на полу ( упоры, углы, отжимания, перекаты, шпагаты).

Составление композиции.

Увеличение темпа от super slow impact до low impact.

4. *Танцевальная аэробика.*

Разучивание шагов из стиля фанк, латино.

5. *Аэробика на мячах.* Футбол аэробика.

Выполнение шагов аэробики сидя на мячах. Работа с мячом:

Перекаты, перебросы, прокаты по мячу. Силовая тренировка на мяче.

Составление композиции.

6. *Тренировка силы.*

Упражнения на все группы мышц, стоя, сидя или лежа. Использование утяжелений.

7. *Тренировка гибкости.*

Упражнения направленные на увеличение гибкости.

Растяжка всех групп мышц.

8. *Тренировка выносливости.* Используется метод круговой тренировки.

9. *Развитие координации.* Разучивание сложнокоординационных комбинаций. Разнонаправленные движения рук и ног, смена ритма. «Веселые старты».

10. *Фитнес-йога.* Разучивание и выполнение простейших асанов.

**Первый год** обучения предполагает разучивание основных шагов и элементов аэробики, правильная постановка рук, ног и туловища. Развитие физических качеств. Разучивание простых перестроений. Выявление индивидуальных особенностей учащихся, развитие творческих способностей.

**Второй год** усложняет движения, шаги, перестроения. Добавляются акробатические элементы, силовые поддержки. Усложняется программа. Увеличивается темп. Работа на фитболах. Танцевальная программа- латина.

**Третий год** предполагает увеличение темпа до *Ni impact*. Составление сложнокоординационных композиций. Включение ряда силовых элементов в программу. Обучение работе на степ-платформе. Разучивание стиля хип-хоп.

Учебный план составлен из расчета **2+1-часовой** учебной нагрузки на учебную группу в неделю, т.е. **102 часов в год**.

Учебный план «Фитнес - Аэробика» разработан в соответствии с основными положениями Закона Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Положением о порядке аттестации и государственной аккредитации рекомендаций Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей» и «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (11.12.2006 № 06 - 1844)

#### **Методическое обеспечение программы:**

1. Закон РФ « Об образовании» от 1992г.
2. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 7 марта 1995г. №233
3. Программа «Столичное образование».
4. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.
5. Инструкция по технике безопасности.
6. Правила соревнований по фитнес-аэробике.

#### **Условия реализации программы:**

1. Наличие необходимых условий для занятий: зал со свободным пространством. Оптимальная наполняемость группы – 15 человек.
2. Наличие музыкального центра.
3. Наличие оборудования (коврики, фитболы, гантели, степы)
4. Подбор участников студии фитнеса, умение увлечь их и сделать своими единомышленниками.
5. Последовательное выполнение задач и целей поставленных программой работы.
6. Четкие требования к себе, как к педагогу, к выполнению поставленной задачи.

#### **Литература:**

1. ФСАФП – спортивная аэробика.
2. ФСАФП – фитнес – аэробика.
3. ФИСАФ – Правила соревнований по Фитнесс-аэробике, Москва 2006.
4. ИНОУ центр «Фитбол» - Фитбол – тренинг, Москва 2002 .
5. Т. Лищицкая, Л. Сиднева «Аэробика. Теория и методика». Москва 2002.

Разработано Зариной Т.Р.(председатель ЗАО по аэробике), Утверждено президентом «Федерации спортивной и фитнес аэробики г. Москвы» Мазановой И.М.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**уроков физкультуры МАХЛ**

НА 1-ю ЧЕТВЕРТЬ 2015 г. (17+9 часов)

Ф.И.О. Шукшина Анна Михайловна

ПРЕДМЕТ ОФП

КЛАСС « 5Б »

Программа

Числа (Дни недели)	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка усвоенного	Тестирование
3.09	"ТБ" и основы здорового образа жизни	1		
7.09	Нестандартные связи (скелет, мышцы и их значение)	1		
10.09	Стрельба из лука (повороты на месте, направо, налево, кругом) с использованием дистанции и штырей	1		
14.09	Л.А прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с 3-7 головных шагов	1		
17.09	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов	1		
21.09	Прыжки в высоту с разбега с 3-5 шагов	1		
24.09	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности	1		
28.09	Развитие физ. качеств смешанный бег и эстафеты	1		
1.10	Эстафетный бег с ускорением	1		
5.10	Скоростно-силовые способности (многоскоки, всевозможные прыжки)	1		
8.10	Прыжки в длину с места	1		
12.10	Прыжки в длину с разбега	1		
15.10	Многоскоки - 8 прыжков	1		
19.10	Прыжки толчком с 2х ног - 10 прыжков	1		
22.10	Гим-ка с элементами акробатики (кувырок вперед и назад)	1		
26.10	Стойка на лопатках (стойка из положения лежа)	1		
29.10	Акробат. комбинация (перекаты, кувырки в группировке)	1		
<b>17 часов</b>		<b>Всего: 17</b>		
<b>Занятия по субботам</b>				
5.09	Физическая культура - олимпийское движение	1		
12.09	Соревноват. деятельность и формы ее организации	1		
19.09	Организм человека - охрана здоровья	1		
26.09	Воспитательские уроки - оказывать помощь друг другу	1		
3.10	Прыжки за скакалкой за 15 сек! Д-40р М-36р	1		
10.10	Приседание на одной ноге (Д-15р М-20р)	1		
17.10	Литание и двигательный режим человека	1		
24.10	Осанка и здоровье	1		
31.10	Здоровье питание	1		
<b>9 часов</b>		<b>Всего: 9</b>		



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**уроков физкультуры МАХЛ**

НА 1-ю ЧЕТВЕРТЬ 2015 г. (17+9 часов)

Ф.И.О. Щукина Анна Михайловна

ПРЕДМЕТ ОФП

КЛАСС «ББ»

Программа

Числа (Дни недели)	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка усвоенного	Тестирование
3.09	Т.Б и основы здорового образа жизни	1		
7.09	Межпредметные связи (ОП, Дви-Аппарат и его роль)	1		
10.09	страховые упр. повороты на месте, перестроение из одной стойки в другую	1		
14.09	Л.А. совет в равномерном темпе до 15 мин.)	1		
17.09	Упр для совершенствования техники в беге	1		
21.09	Бег высоко поднимая колени, бег с забрасыванием гантели и сменяющим бег	1		
24.09	Прыжки в длину с 5-7 отбывающих и преодоление планки	1		
28.09	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1		
1.10	Упр для улучшения прыгучести (прыжок через 2 или 3 шага)	1		
5.10	повт. подпрыгивания и прыжки на одной ноге	1		
8.10	Прыжки в высоту с прямого разбега	1		
12.10	Прыжки с места и разбега, доставая подвешенные предметы	1		
15.10	Гимнастика с элементами акробатики	1		
19.10	оба коврика вперед-назад, слытно	1		
22.10	мощ из положения стоя с помощью	1		
26.10	приседание на одной ноге с поддержкой	1		
29.10	из полу-приседа прыжки вверх М-9/у. Д-6/у	1		
<b>17 часов</b>		<b>Всего: 17</b>		
<b>Занятия по субботам</b>				
5.09	Влияние здоровья А. упражнения на укрепление	1		
12.09	названия разучиваемых упр.	1		
19.09	Знание основ правильной техники упражнений	1		
26.09	Тестирование осн. подготовленности	1		
3.10	Техника правильного дыхания	1		
10.10	осн. правила гигиены при занятиях физ.р-н	1		
17.10	строение тела человека	1		
24.10	сердце и его функционирование	1		
31.10	нервная система	1		
<b>9 часов</b>		<b>Всего: 9</b>		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**уроков физкультуры МАХЛ**

**НА 1-ю ЧЕТВЕРТЬ 2015 г. (17+9 часов)**

Ф.И.О. Шукшина Анна Михайловна

ПРЕДМЕТ ОФП

КЛАСС 7 "Б"

Программа

Числа (дни недели)	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка усвоенного	Тестирование
3.09	Т.Б и основы здорового образа жизни	1		
7.09	Междисциплинарные связи (способы самостоп-сумерная)	1		
10.09	спросы и др. спороты на месте, направо направо	1		
14.09	П.А. (дет с высоким подвижностью дора и с последующим вырасиванием галлы)	1		
17.09	бет прыжками, сегментация бет	1		
21.09	Бетовые движения ногами, лежа на спине (10-20)	1		
24.09	прыжки в длину с 9-11 шагов рубета	1		
28.09	прыжок в высоту с 3-5 шагов рубета	1		
1.10	полуприседания с отягощением	1		
5.10	элементы атлетической и ритмической гимнастики	1		
8.10	алловые др. с использованием веса партнера и спорты в ких стаярзав (сатдел и др)	1		
12.10	Развитие движений-карьер (бет на 2 моте скачек)	1		
15.10	Эстафеты	1		
19.10	координативные способности-жючюк бет и др	1		
22.10	силловая способность и выносливость-подтягивания	1		
26.10	сливание рук в упоре лежа-отжимания	1		
29.10	М-крупное вперед в спорту на полостках	1		
	Д-н-н-нодо в полостках			
<b>17 часов</b>		<b>Всего: 17</b>		
<b>Занятия по субботам</b>				
5.09	Физ. культура и олимпийское движение в современ России	1		
12.09	что такое равномерное и неравномерное движение	1		
19.09	скорость равномерного движения. инерция	1		
26.09	механические движения (скачки, прыжки, бег)	1		
3.10	раздел массы и объема тела по его плот-ности	1		
10.10	содержание понятия "уртменит" и "васданово-ния"	1		
17.10	прыжки со скалкой 20 сек 0-48 сек М-42 сек	1		
24.10	прыжки вверх из полуприсяда 2-3 сек М-8 сек	1		
31.10	овладение организаторскими умениями (умеренные результаты)	1		
<b>9 часов</b>		<b>Всего: 9</b>		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**уроков физкультуры МАХЛ**

НА 2-ю ЧЕТВЕРТЬ 2015 г. (15+8 часов)

Ф.И.О. Шукшина Анна Михайловна

ПРЕДМЕТ ОФП

КЛАСС «7 А»

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
9.11	Т.Б. основы здорового образа жизни	1		
12.11	Междисциплинарные связи (способы, самоост. контроль)	1		
16.11	Экстремные упр. (повороты на месте вправо/влево)	1		
19.11	Л.А. Свёт с высоким подниманием бедра и прыжок с последующим выгибом вперёд голени	1		
23.11	Бег прыжками, семенящий бег	1		
26.11	Беговые движения ногами, лежа на спине (10-30 сек)	1		
30.11	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1		
3.12	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1		
7.12	Полуприседания с отягощением	1		
10.12	Элементы аэробной и ритмической гимнастики	1		
14.12	Силовые упр. с использованием веса партнера и спорт. инвентаря (брусья, скакалки и т.д.)	1		
17.12	Развитие двигательных качеств (бег на 400 м, прыжки)	1		
21.12	Эстафеты	1		
24.12	Координационные способности - челночный бег	1		
28.12	Силовая способность и выносливость - прыжки	1		
<b>15 часов</b>		<b>Всего: 15</b>		
14.11	Физ. культура и олимп. движение в РФ	1		
21.11	Равномерные и неравном. движения	1		
28.11	Скорост. равном. движения, импровизация	1		
5.12	Нехарактерные движения, взаимодействия	1		
12.12	Соержание понятия утомление и восстановление	1		
19.12	Прыжки вверх и полуприсяды 5-5 р. и др.	1		
26.12	Прыжки со скакалкой 20 сек 0-400 м и др.	1		
<b>8 часов</b>		<b>Всего: 8</b>		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**уроков физкультуры МАХЛ**

НА 2-ю ЧЕТВЕРТЬ 2015 г. (15+8 часов)

Ф.И.О. Шукшина Анна Михайловна

ПРЕДМЕТ ОФП КЛАСС «6 "А" »

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
9.11	Т.Б и основы здорового образа жизни	1		
12.11	Межпредметные связи (ОДА и его роль)	1		
16.11	Строевые зур (повороты на месте, построение из одной шеренги в зур)	1		
19.11	П.А. бег в равномерном темпе до 15 мин.	1		
23.11	Упр для совершенствования техники в беге	1		
26.11	Бег высоко поднимая колени	1		
30.11	Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов и преодоление планки	1		
3.12	Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов с разбега	1		
7.12	Упр. для улучшения прыгучести (прыжок через 2 или 4 шага)	1		
10.12	Прыжки в высоту с прямого разбега	1		
14.12	Гимнастика с элементами акробатики	1		
17.12	2 кувырка вперед-назад слитно	1		
21.12	Мост из положения стоя с помощью	1		
24.12	Приседания на одной ноге с поддержкой	1		
28.12	из полуприседа - прыжки вверх - 4-9 раз. Д-6р	1		
<b>15 часов</b>		<b>Всего: 15</b>		
14.11	Влияние П.А. упр. на укрепление здоровья	1		
21.11	Названия разучиваемых упражнений	1		
28.11	Знание основ правильной техники зур	1		
5.12	Тестирование физической подготовленности	1		
12.12	Техника правильного дыхания	1		
19.12	Сердце и его тренировка	1		
26.12	Нервная система	1		
<b>8 часов</b>		<b>Всего: 8</b>		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**уроков физкультуры МАХЛ**

**НА 2-ю ЧЕТВЕРТЬ 2015 г. (15+8 часов)**

Ф.И.О. Шушкина Анна Михайловна

ПРЕДМЕТ ОФП

КЛАСС « 5 А »

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
9.11	ТБ и основы здорового образа жизни	1		
12.11	Междисциплинарные связи (скелет, мышцы и их значение)	1		
16.11	Способы упр. (повороты на месте направо налево кругом) соблюдение дистанции и интервала	1		
19.11	Прыжки в длину с разбега способом "са-прыжок" длина 0,5-0,7 метров шагов	1		
23.11	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов	1		
26.11	Прыжки в высоту с разбега с 3-5 шагов	1		
30.11	Упр. для развития выносливости в виде упр. с гантелями и гантелями	1		
3.12	Развитие быстроты (минутный бег и эстафета)	1		
7.12	Эстафетный бег с ускорением	1		
10.12	Прыжки в длину с места	1		
14.12	Прыжки в длину с разбега	1		
17.12	Многопрыжки - прыжков	1		
21.12	Стойка на лопатках спиной из положения лежа	1		
24.12	Гимнастика с элементами акробатики	1		
28.12	Акробатич. комбинация (передача, кувырок, прыжки, группировки)	1		
<b>15 часов</b>		<b>Всего: 15</b>		
14.11	Физическая культура - олимпийская движ-е	1		
21.11	Свойства деятельности - формы ее организации	1		
28.11	Физиология человека - охрана здоровья	1		
5.12	Воспитывать умение - оказывать помощь друг другу	1		
12.12	Питание и физический режим человека	1		
19.12	Санитария и здоровье и здоровое питание	1		
26.12	Значение физ-ры для укрепления мышц	1		
<b>8 часов</b>		<b>Всего: 8</b>		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**уроков физкультуры МАХЛ**

НА 2-ю ЧЕТВЕРТЬ 2015 г. (15+8 часов)

Ф.И.О. Шукшина Анна Михайловна

ПРЕДМЕТ ОФП

КЛАСС «9А» и «5»

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
9.11	Т.б. и основы знания физ. культуры	1		
12.11	Возрастные особенности развития ведущих псих. процессов (вним. память и мышление)	1		
16.11	Межд. предметные связи (учащиеся о.д.с.игр)	1		
19.11	Спортивные игры (переход шара на месте на месте)	1		
23.11	Л.б.с. Бег в равномерном темпе до 20 мин	1		
26.11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1		
30.11	Прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега	1		
3.12	Упр. в парах на сопротивление	1		
7.12	Упр. для укрепления мышц брюшного пресса	1		
10.12	Гимнастика с элементами акробатики	1		
14.12	Длинные кувырок вперед с 3х шагов разбега	1		
17.12	Кувырок назад в прыжке на руках с поклоном	1		
21.12	Переворот в прыжке с разбега	1		
24.12	Повторение ранее пройденных акроб. упр.	1		
28.12	Комбинация из собственных акробат. упр.	1		
<b>15 часов</b>		<b>Всего: 15</b>		
14.11	Общие знакомство с олимпийским движением	1		
21.11	Движение криво, седьмая работа с обручем	1		
28.11	Пиграб. в-ва и психологические упражнения	1		
5.12	Упр. для самостоятельной тренировки	1		
12.12	История возникновения и развития АОЛ	1		
19.12	Возрождение олимп. игр современности	1		
26.12	Олимп. игры, традиции, правила олимпиады	1		
<b>8 часов</b>		<b>Всего: 8</b>		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**уроков физкультуры МАХЛ**

НА 3-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (21+11 часов)

Ф.И.О. Шукина Анна Михайловна  
 ПРЕДМЕТ ОФП КЛАСС «Н А» 5 девочки

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
11.01	Т.Б при занятиях физич. культурой	1		
14.01	Эстафетный бег	1		
18.01	Совершенствование техники эстафетного бега	1		
21.01	Бег в равномерном и переменном темпе 75-100 м/мин	1		
25.01	Длительный бег до 2,0 мин.	1		
28.01	Развитие двигательных качеств	1		
1.02	Бег с прыжками (многоскоки)	1		
4.02	Бег высоко поднимая колени	1		
8.02	Прыжки на одной ноге и через барьеры	1		
11.02	Бег с изменением темпа и ритма	1		
15.02	Аэробные способности и силовая выносливость	1		
18.02	Подскоки с отягощением 2-3 серии по 10-13 раз	1		
22.02	Круговая тренировка	1		
25.02	Прыжки со скакалкой 3х 30 мин. - 76 раз	1		
29.02	Физич. упр. локального воздействия	1		
3.03	Курьрки вперед, курьрки назад	1		
10.03	обучающие упр. для развития координации	1		
14.03	обучающие упр. на месте с гимнастикой	1		
17.03	Комбинированн упр. с обручем и скакалкой	1		
21.03	Приседание на одной ноге 11 раз	1		
24.03	Прыжки в длину с места 185 см	1		
21 час	<b>Всего:</b>	21		
16.01	роль физкультуры и спорта в поддержании здоровья детей и подростков	1		
23.01	сигналы при чрезвычайном происшествии	1		
30.01	основные правила первой помощи при травмах	1		
6.02	история олимпийских игр	1		
13.02	Влияние гимнастик. упр. на телосложение	1		
20.02	Устойчивое равновесие тел	1		
27.02	Сила и пульс	1		
5.03	Работа мышц	1		
12.03	органы равновесия	1		
19.03	органы мышечного чувства	1		
26.03	закаливание организма	1		
11 часов	<b>Всего:</b>	11		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**уроков физкультуры МАХЛ**

НА 3-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (21+11 часов)

Ф.И.О. Шукицина Анна Михайловна  
 ПРЕДМЕТ ОФП КЛАСС «10А» Б Девочки

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
11.01	Т.Б при занятиях физ. культурой	1		
14.01	Перестроение из колонны по одному из колонны по два	1		
18.01	Повороты на месте, разбежки и связки на месте	1		
21.01	Совершенствование техники бега	1		
25.01	Эстафетный бег	1		
28.01	Бег в равномерном и переменном темпе: 75-90 м/мин - девочки	1		
1.02	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1		
4.02	Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов	1		
8.02	Двойной-тройной прыжок с 3-5 шагов разбега: 6-8 прыжков	1		
11.02	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1		
15.02	Прыжки в длину с полного разбега	1		
18.02	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1		
22.02	Длительный бег до 20 мин. девочки	1		
25.02	Развитие двигательной способности (скоростно-силовых)	1		
29.02	Бег прыжками (многопрыжки)	1		
3.03	Бег высоко поднимая колени	1		
10.03	Бег с закрыванием голени коленом	1		
14.03	Прыжки со скакалкой 7 раз девочки	1		
17.03	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд - 20 раз	1		
21.03	Приседание на одной ноге - 8 раз	1		
24.03	Прыжки в длину с места 170 см	1		
<b>21 час</b>		<b>Всего:</b>	<b>21</b>	
16.01	Прыжки вверх из присяда 14 раз	1		
23.01	Мах. быстрый бег на месте в темпе 100-110	1		
30.01	Комплексы ритмической гимнастики	1		
6.02	Курьрки вперед, курьрки назад	1		
13.02	Стойка на лопатках	1		
20.02	Комбинированный из разных основных элементов	1		
27.02	Дозируемые нагрузки на длительном беге и прыжках	1		
5.03	Доврачебная помощь при травмах	1		
12.03	Раз. совершенствование и формирование зр. сл. ж.	1		
19.03	Мышцы и их функции	1		
26.03	Форм. волевого и предрасположенности энергии в играх	1		
<b>11 часов</b>		<b>Всего:</b>	<b>11</b>	



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### уроков физкультуры МАХЛ

НА 3-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (21+11 часов)

Ф.И.О. Шукшина Анна Михайловна

ПРЕДМЕТ ОФП КЛАСС «8А»

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
11.01	Т.Б. на занятиях физической культуры	1		
14.01	Разминка для выполнения Л.А. упражнений	1		
18.01	межпредметные связи с масса тела, сила и сила упругости	1		
21.01	строевые упр. с командами: прямо пол-оборота, направо, влево, оборота, налево	1		
25.01	Л.А. прыжки в длину с полного разбега	1		
28.01	прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1		
1.02	прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1		
4.02	силовые способности и силовая выносливость	1		
8.02	Упражнения с отягощением	1		
11.02	силовые упражнения в парах	1		
15.02	акцентирующие упражнения (упр. в движении)	1		
18.02	проверка уровня физ. подготовленности	1		
22.02	прыжки в длину с места	1		
25.02	многоскоки - с прыжков	1		
29.02	прыжки точком 2х ног - 10 прыжков	1		
3.03	сплошные и разбитые рыв в упоре лежа	1		
10.03	подъем туловища с положения лежа	1		
14.03	гимнастика с элементами акробатики	1		
17.03	кувырок вперед-назад	1		
21.03	Акробатические комбинации	1		
24.03	координационное развитие	1		
21 час	<b>Всего:</b>	21		
16.01	Роль психических процессов в развитии двигательных действий	1		
23.01	Задачи воспитания физ. культурой	1		
30.01	Понятие о специальности	1		
6.02	Взаимодействие тел, сила тяжести	1		
13.02	Учет тяжести, сила трения, давление	1		
20.02	Влияние ритма и нагрузки на работу сердца	1		
27.02	Правило организации игровой деятельности	1		
5.03	Работа мышц в аэробном и анаэробном режиме	1		
12.03	Правила самостоятельного выполнения упражнений	1		
19.03	Значение физкультуры для всестороннего развития личности	1		
26.03	Личная гигиена подростков	1		
11 часов	<b>Всего:</b>	11		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 4-ю ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (14+7 часов)

Ф.И.О. Шукеевна Анна Михайловна

ПРЕДМЕТ О.Ф.П КЛАСС « 8<sup>Б</sup> »

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
4.04	Т.Б на занятиях физической культуры	1		
7.04	Разминка для выполнения упражнений	1		
11.04	Междисциплинарные связи масса тела, сила и <sup>сила</sup> <sup>эластичность</sup>	1		
14.04	строевые упражнения (команда: мама, папа, брат, сестра) в пол-шаге / на месте	1		
18.04	Прыжки в длину с полного разбега	1		
21.04	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1		
25.04	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1		
28.04	Упражнения с отягощением	1		
5.05	многоскоки - 8 прыжков	1		
12.05	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		
16.05	поворот туловища с положения лежа	1		
19.05	кувырок вперед-назад	1		
23.05	Акробатические комбинации	1		
26.05	координационные упражнения	1		
<b>14 часов</b>		<b>14</b>		
9.04	Задачи воспитания физкультуры	1		
16.04	Взаимодействие тел, сила тяжести	1		
23.04	Влияние ритма и нагрузки на работу мышц	1		
30.04	правила самостоятельного выполнения упражнений	1		
7.05	Центр тяжести, сила трения, давление	1		
14.05	значения физкультуры для физического развития личности	1		
21.05	Личная гигиена подростков	1		
<b>7 часов</b>		<b>7</b>		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**уроков физкультуры МАХЛ**

НА 4-ю ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (14+7 часов)

Ф.И.О. ШУКШИНА Анна Михайловна

ПРЕДМЕТ ФП

КЛАСС 10 А»Б Мальчики

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
4.04	Т.Б при занятиях физ. культурой	1		
7.04	Совместное выполнение техники спешного бега	1		
11.04	Бег в равномерном и переменном темпе	1		
14.04	Прыжки с рывка группами на "влет"	1		
18.04	Прыжки в длину с 13-15 шагов рывка	1		
21.04	Прыжки в длину с полного рывка	1		
25.04	Бег с изменением темпа и ритма шагов	1		
28.04	Прыжки со скакалкой 3х 30 мин - 66р.	1		
5.05	Прыжки с препятствием с положения лежа прыг за препятствием - 26 р.	1		
12.05	Приседание на одной ноге 11 раз	1		
16.05	Прыжки в длину с места 200 см	1		
19.05	Мак. быстрый бег на месте в темп 10с.-20р	1		
23.05	Личный кубырок вперед с 3 шагов рывка	1		
26.05	Стелка на руках с помощью в.о	1		
<b>14 часов</b>		<b>Всего: 14</b>		
9.04	Комбинации из основных элементов	1		
16.04	Докладание кубырок за препятствием и прыг	1		
23.04	Мощный коэр прыжка для бег - КПД	1		
30.04	Мышцы и функции	1		
7.05	Сочет в-в и преобразование энергии в клетках	1		
14.05	Правильное дыхание при прыжках	1		
21.05	Роль физ. культуры - профилактика заболеваний	1		
<b>7 часов</b>		<b>Всего: 7</b>		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ МАХЛ

НА 4-ю ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (14+7 часов)

Ф.И.О. Шульмина Анна Михайловна

ПРЕДМЕТ ОФП

КЛАСС «И А» Б

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
4.04	ТБ при занятиях физич. культурой	1		
7.04	Эстафетный бег	1		
11.04	Совершенствование беговых технички бега	1		
14.04	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин	1		
18.04	Отрабатывание с препятствиями беговых технички бега с прыжками над препятствиями	1		
21.04	Прыжки с препятствия через планку на бегу	1		
25.04	Прыжки в длину с 43+5 шагов	1		
28.04	Длинные прыжки до 25 м	1		
5.05	Бег с изменением темпа и ритма шагов	1		
12.05	Круговая тренировка	1		
16.05	Подъем штанги с помощью локтя руки 3х	1		
19.05	Кубрики вперед-назад	1		
23.05	Кубрик назад при прыжке на руках с помощью	1		
26.05	Сарафанические упражнения	1		
<b>14 часов</b>		<b>Всего: 14</b>		
9.04	Воспитание предельно требовательности к себе и окружающих и ответственности	1		
16.04	Воспитание коллективизма, готовности к самопожертвованию	1		
23.04	Проведение с ориентирами в виде фигур	1		
30.04	Тренировка в оздоровительном беге	1		
7.05	Охранение первой помощи при травмах	1		
14.05	Работы мышц	1		
21.05	Здоровое питание	1		
<b>7 часов</b>		<b>Всего: 7</b>		