


<p>Согласованно Заместитель директора школы по УВР <i>Терехина Н.Е.</i> Ф.И.О. «<u>20</u>» <u>АВГУСТА</u> 201<u>5</u> г. ЗАМ ДИРЕКТОРА ПО УВР «МАХЛ РАХ» ТЕРЕХИНА Н.Е.</p>	<p>Утверждено «<u>31</u>» <u>АВГУСТА</u> 201<u>5</u> г. Директор школы /Ф.И.О./ Приказ № <u>101/п</u> от «<u>31</u>» <u>АВГУСТА</u> 201<u>5</u> г. Педсовет № <u>5</u> от «<u>28</u>» <u>АВГУСТА</u> 201<u>5</u> г. Приложение № <u>33</u> к Образовательной программе</p> 
---	--

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

Рабочая программа учебного предмета
«ОФП - плавание» 5-11 класс, базовый уровень
на 20_15__/20_16__ учебный год

Разработана
Ф.И.О. Шух И.А.
Учитель (какого предмета) _физ-ра
Категория: специалист
МАХЛ РАХ 2015__г.

ПЛАНИРОВАНИЕ
уроков физического воспитания по ОФП
(плавание – оздоровительное направление)
Задачи физического воспитания учащихся 5 - 11 классов
Пояснительная записка

Плавание является прекрасным средством закалывания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур. Занятия плаванием особенно полезно для детей и подростков, поскольку содействует развитию сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат ребенка.

Плавание спортивными способами гармонично развивает все группы мышц. Кроме этого посредством занятий плаванием развиваются такие качества как выносливость, сила, быстрота, подвижность суставов, координация движений.

Плавание – аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста соматотропина в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы и объема легких, развитию и укреплению ССС.

Методика построения урока

1. Подготовительная часть урока

Цель:

- подготовка учащихся к решению задач основной части урока;
- организация учащихся, повышение внимания, создание положительной психологической установки к вхождению в воду, не бояться воды.

Средства:

- общеразвивающие упражнения на суше;
- специальные и подготовительные упражнения на координацию движений.

Требования:

- четкая постановка задачи урока;
- комплектование групп по овладению навыков плавания;
- многообразие средств подготовки;
- строгое соответствие средств задачам основной части урока, возрасту, уровню физической и двигательной подготовленности занимающихся.

Основная часть урока

Цель:

- освоение водной среды;
- воспитание физических качеств;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.

Средства:

- подводящие упражнения на суше;
- многократное выполнение специальных упражнений в воде;
- упражнения на совершенствование техники двигательного действия.

Требования:

- стремление решать сложные задачи в первой половине занятия;
- обязательная система подводящих упражнений на суше и в воде в соответствии с задачами, средствами и содержанием основной части урока.

Заключительная часть урока

Цель:

- постепенное восстановление организма учащегося;
- снижение физиологической нагрузки, дыхательные упражнения;
- подведение итогов.

Тематическое планирование

1. Правила поведения в бассейне (в раздевалке, душевой, воде);
2. Личная гигиена на занятиях плаванием;
3. Основные принципы закаливания на занятиях плаванием;
4. Воздействие плавания на укрепление здоровья учащихся;
5. Плавание в мировой системе спорта.

5 класс. Планирование учебного материала

1. СУ (специальные упражнения). Правила техники безопасности.
2. СУ. Обучение дыханию, скольжению.
3. СУ. Скольжение с работой ног.
4. СУ. Скольжение ноги кроль, ОРУ.
5. СУ. Скольжение на спине кроль, ОРУ.
6. СУ. Кроль, скольжение, ОРУ.
7. СУ. Кроль, спина, скольжение, ОРУ.
8. СУ. Кроль, упражнения с доской.
9. СУ. Кроль, дыхательные упражнения.
10. СУ. Кроль, упражнения на координацию.
11. СУ. Кроль, спина, упражнения на координацию.
12. СУ. Кроль, спина, упражнения с колобашкой.
13. СУ. Кроль, упражнения на согласование движений рук и ног.
14. СУ. Кроль, упражнения на согласование движений рук и ног.
15. СУ. Кроль, спина, согласование движений рук и ног с дыханием.
16. СУ. Плавание: кроль, спина в координации.
17. СУ. Плавание: кроль, спина в координации.
18. СУ. Плавание в координации, кроль на груди.
19. СУ. Плавание в координации кроль, спина.
20. СУ. Плавание в координации кроль, спина.
21. СУ. Плавание в координации на спине.

6 класс. Планирование учебного материала

1. СУ. Правила поведения в бассейне, душевой, раздевалке, воде. Техника безопасности.
2. СУ. Скольжение, кроль на груди.
3. СУ. Кроль на груди, кроль на спине, упражнения с доской.
4. СУ. Кроль на груди, спине, упражнения на координацию движений.
5. СУ. Плавание: кроль с колобашкой и доской.
6. СУ. Плавание: кроль на груди и спине, упражнения на координацию движений.
7. СУ. Плавание: кроль в координации, батерфляй – упражнения.
8. СУ. Плавание: кроль в координации, батерфляй – упражнения.
9. СУ. Кроль, координация движений с дыханием.
10. СУ. Батерфляй, кроль, упражнения с колобашкой.
11. СУ. Плавание: кроль на груди и спине, батерфляй – упражнения.

12. СУ. Плавание в координации. Изучение различных стилей плавания.
13. СУ. Плавание брасс – руки, упражнения.
14. СУ. Плавание брасс, батерфляй, упражнения.
15. СУ. Плавание кроль на груди, спине, батерфляй.
16. СУ. Плавание, упражнения батерфляй, брасс.
17. СУ. Кроль на груди, спине, координация движений и дыхания.
18. СУ. Плавание кроль в координации, брасс – ноги.
19. СУ. Плавание кроль на спине, груди, батерфляй, брасс – упражнения.
20. СУ. Повторение изученных стилей плавания.
21. СУ. Повторение изученных стилей плавания.

7 класс. Планирование учебного материала

1. СУ. Правила техники безопасности.
2. СУ. ОРУ, кроль на груди и спине.
3. СУ. ОРУ, кроль в полной координации.
4. СУ. ОРУ, кроль, упражнения с колобашкой, доской.
5. СУ. Плавание, кроль, спина.
6. СУ. Плавание, упражнения на спине, кроль, координация в полном объеме.
7. СУ. Плавание, кроль, координация - упражнения.
8. СУ. Кроль на спине - упражнения, координация движений.
9. СУ. Кроль на спине, упражнения с предметами.
10. СУ. Плавание, батерфляй – упражнения, кроль в полной координации.
11. СУ. Плавание, батерфляй, упражнения – кроль в полной координации.
12. СУ. Кроль в полной координации, батерфляй – упражнения.
13. СУ. Кроль в полной координации, упражнения – батерфляй на координацию.
14. СУ. Кроль на груди, спине.
15. СУ. Кроль на груди в полной координации, ноги – брасс.
16. СУ. Кроль, брасс – упражнения, ОРУ.
17. СУ. Кроль, брасс – упражнения, батерфляй – упражнения.
18. СУ. Плавание – брасс, батерфляй.
19. СУ. Плавание – упражнения с колобашкой, доской.
20. СУ. Плавание, упражнения на координацию.
21. СУ. Плавание в координации, все стили.

8 класс. Планирование учебного материала

1. СУ. Правила поведения на уроках плавания. Техника безопасности.
2. СУ. Плавание – кроль на груди и спине. Упражнения с доской.
3. СУ. Обучение кролю на спине, работа ног, упражнения.
4. СУ. Обучение плаванию. Кроль на спине, работа рук, упражнения.
5. СУ. Обучение плаванию. Кроль на спине в координации, согласование движений ног и рук.
6. СУ. Согласование движения рук и ног в кроле на спине.
7. СУ. Плавание – кроль на спине в полной координации, дыхание.
8. СУ. Совершенствование плавания – кроль на спине, груди, упражнения с доской.
9. СУ. На суше, плавание – кроль на груди, упражнения с доской и колобашкой.
10. СУ. Согласование движения рук и ног в кроле на груди.
11. СУ. Плавание – кроль на груди, согласование с дыханием.
12. СУ, Плавание – кроль на груди. Согласование движения рук и ног с дыханием.

13. СУ. Совершенствование плавания – кроль на спине и груди. Упражнения с доской и колобашкой.
14. СУ. Плавание, кроль на груди и спине, Согласование движения рук и ног.
15. СУ. Плавание. Батерфляй. Упражнения для работы ног.
16. СУ. Плавание. Батерфляй. Движение ног, рук. Упражнения с доской и колобашкой.
17. СУ. Согласованные движения рук и ног при плавании батерфляем. Вдох.
18. Согласованные движения с вдохом при плавании батерфляем.
19. СУ. Плавание. Кроль на груди, спине. Батерфляй. Упражнения с доской и колобашкой.
20. СУ. Плавание. Изучение стилей. Обучающие прыжки в воду. Старт.
21. СУ. Оказание первой помощи на воде.

9 класс. Планирование учебного материала

1. СУ. Правила поведения на уроках плавания. Техника безопасности.
2. СУ. Плавание – кроль на груди и спине. Упражнения с колобашкой и доской.
3. СУ. Плавание – кроль на груди и спине. Упражнения.
4. СУ. Плавание – кроль на груди и спине. Батерфляй – упражнения.
5. СУ. Плавание – кроль, батерфляй в координации. Упражнения с колобашкой и доской.
6. СУ. Плавание – кроль на спине, груди, батерфляй. Упражнения.
7. СУ. Плавание – кроль, батерфляй, брасс – упражнения.
8. СУ. Плавание – батерфляй в координации движений, брасс – упражнения.
9. СУ. Плавание – кроль на груди, брасс – упражнения.
10. СУ. Плавание – кроль на спине, груди, батерфляй, брасс. Упражнения.
11. СУ. Плавание с колобашкой, доской. Все стили.
12. СУ. Плавание – кроль на спине, груди, батерфляй. Упражнения.
13. СУ. Упражнения на согласование движения рук и ног, дыхания. Все стили.
14. СУ. Упражнения на координацию, все стили.
15. СУ. Плавание – все стили.
16. СУ. Кроль на груди, спине, батерфляй, брасс.
17. СУ. Все стили, упражнения на координацию движений.
18. СУ. Плавание в координации, все стили. Упражнения с доской и колобашкой.
19. СУ. Кроль, брасс, батерфляй. Упражнения на координацию.
20. СУ. Плавание в координации. Все стили.
21. СУ. Плавание – кроль на груди, спине, батерфляй, брасс.

10 класс. Планирование учебного материала

1. СУ. Правила поведения на уроках плавания. Техника безопасности.
2. СУ. Совершенствование плавания. Кроль на груди в полной координации. Упражнения.
3. СУ. Совершенствование плавания. Кроль на груди, упражнения с доской и колобашкой.
4. СУ. Плавание в координации, совершенствование работы рук, кроль на груди.
5. СУ. Упражнения по совершенствованию работы рук и ног. Кроль на груди. Плавание в полной координации.
6. СУ. Совершенствование плавания. Кроль на груди.
7. СУ. Плавание. Кроль на груди.
8. СУ. Совершенствование плавания. Кроль на груди.

9. СУ. Плавание. Кроль на спине. Упражнения с колобашкой и доской.
10. СУ. Упражнения с доской, совершенствование работы рук. Кроль на спине.
11. СУ. Кроль на спине. Совершенствование работы рук. Упражнения с доской.
12. СУ. Упражнения с доской, совершенствование работы рук. Кроль на спине.
13. СУ. Кроль на спине. Совершенствование работы ног. Упражнения с доской.
14. СУ. Совершенствование плавания. Кроль на спине. Упражнения с доской и колобашкой.
15. СУ. Совершенствование плавания. Кроль на спине. Кроль на груди.
16. СУ. Плавание. Брасс. Упражнения с доской.
17. СУ. Согласование работы рук и ног в брассе.
18. СУ. Совершенствование плавания. Брасс. Согласование движения рук и ног. Дыхание.
19. СУ. Совершенствование плавания. Брасс. Согласование движения рук и ног. Дыхание.
20. СУ. Обучение. Прыжки в воду. Старт.
21. СУ. Оказание первой помощи на воде.

11 класс. Планирование учебного материала

1. СУ. Правила поведения на уроках плавания. Техника безопасности.
2. ОРУ на суше. Техника плавания. Кроль на груди.
3. ОРУ на суше. Плавание. Кроль на груди в полной координации.
4. СУ. Согласование работы рук и ног с дыханием. Кроль на груди.
5. СУ. ОРУ. Плавание. Кроль на груди, кроль на спине.
6. СУ. Совершенствование плавания. Кроль на спине. Упражнения без предметов.
7. СУ. Совершенствование плавания. Кроль на груди, кроль на спине.
8. СУ. Совершенствование плавания. Кроль на груди, кроль на спине.
9. СУ. Техника плавания брассом.
10. СУ. Согласование движений при плавании брассом.
11. СУ. Плавание брассом. Совершенствование движения рук и ног. Согласование с дыханием.
12. СУ. Плавание. Брасс. Поворот. Выход в брассе.
13. СУ. Совершенствование техники плавания брассом. Старт, выход, поворот, финиш.
14. СУ. ОРУ на суше. Совершенствование техники плавания. Кроль на груди, кроль на спине, брасс.
15. СУ. Совершенствование техники плавания. Кроль на спине, брасс. Старт, поворот.
16. СУ. Совершенствование техники плавания. Батерфляй. Упражнения на работу ног.
17. СУ. Совершенствование техники плавания. Батерфляй. Упражнения с доской. Совершенствование работы ног, рук.
18. СУ. Совершенствование работы рук и ног при плавании батерфляем.
19. СУ. Согласование работы рук и ног с дыханием при плавании батерфляем.
20. СУ. Совершенствование плавания батерфляем.
21. Оказание первой помощи на воде.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 3-ю ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (21+11 часов)

Ф.И.О. Влук Г.П. Колмакова М.П. Бойко В.В. Черкасова С.П.

ПРЕДМЕТ плавание КЛАСС « 9 »

Программа (автор, издание, год) Зеня.

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
11.01	правила техники безопасности.	1		
14.01	плавание кр. и/ен. и спиной	1		
18.01	плав. кроль на в. и/р. упр.	1		
21.01	плав. кр. на в. и/р. бая упр.	1		
25.01	кроль, бая, упр. с доской, коор.	1		
28.01	плав. кр. и/ен, ир бая упр.	1		
1.02	плав. кр. упр. - брасе, бая.	1		
4.02	кроль, ен, бая-коор. др. - ир.	1		
8.02	кроль и/р упр. - брасе.	1		
11.02	плав. кр. и/ен, ир бая, др.	1		
15.02	плав. с колом, доской кр. ен.	1		
18.02	плав. на в. ир. бая-упр. - ир.	1		
22.02	упр. на дос. ир. и дос. ир. ен.	1		
25.02	упр. коорд. ир ен ен.	1		
29.02	плав. кр. ир. ир. ен. бая	1		
3.03	плав. кроль, ен ир бая, брасе	1		
10.03	кроль, бая, брасе, упр. коор.	1		
14.03	плав. в коорд. упр. с доской	1		
17.03	кроль, бая, брасе упр. коор.	1		
21.03	плав. кр. ен, бая, брасе	1		
24.03	плав. кр. ен, бая, брасе	1		
21 час		Всего: 21.		
16.01	правила поведения, плав.	1		
23.01	плав. кроль, ен ир, бая.	1		
30.01	плав. кр. ен, бая	1		
6.02	плав. кр. ен ир, бая, брасе	1		
13.02	плав. кр. ен, бая, брасе.	1		
20.02	плав. кр. поворот.	1		
27.02	плав. кр. поворот.	1		
5.03	плав. ен ир, поворот.	1		
12.03	плав. кр. ен, бая, брасе.	1		
19.03	плав. кр. ен, бая, брасе.	1		
26.03	общ. тех. поворот ен ир.	1		
11 часов		Всего: 11.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ МАХЛ

НА 3-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (21+11 часов)

Ф.И.О. Шух И.А., Колпакова М.А., Бойва Ю.З., Черкасова Р.К.

ПРЕДМЕТ Игра в теннис КЛАСС «Б»

Программа (автор, издание, год) 3 часть

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
11.01	Правила техн. безопасности	1		
14.01	Кроль на гр. вимп скользкими	1		
18.01	Кр. на гр. елисе упр. с зоч.	1		
21.01	Кроль на гр. елисе упр. коор.	1		
25.01	Плав. кр. с колод. зочевый	1		
28.01	Плав. кр. ел. - упр. коор.	1		
1.02	Плав. бая - упр. кроль - коор.	1		
4.02	Плав. бая - упр. кроль - коор.	1		
8.02	Кроль - коор. упр. с з.	1		
11.02	Упр. с з. колод. зочевый.	1		
15.02	Плав. кр. ел. бая. упр. с з.	1		
18.02	Плав. в коорд. упр. с з.	1		
22.02	Плав. пуш - баяе. упр. с з.	1		
25.02	Упр. с з. баяе. баяе.	1		
29.02	Плав. кроль бая. елисе	1		
3.03	Плав. упр. с з. бая, баяе.	1		
10.03	Кроль на гр. ел. коор.	1		
14.03	Кроль, баяе. на гр.	1		
17.03	Плав. кр. на елисе бр. бая	1		
21.03	Новатор. упр. елисе	1		
24.03	Новатор. упр. елисе	1		
21 час		Всего: 21.		
16.01	Правила поед. бзот. плав.	1		
23.01	Плавание кроль, елисе	1		
30.01	Плавание кроль, елисе	1		
6.02	Плавание елисе, новатор.	1		
13.02	Плавание кр. ел. новатор.	1		
20.02	Плав. обучающие упражнения	1		
27.02	Плав. учт. упражнения	1		
5.03	Плав. кр. баяе. бая. елисе	1		
12.03	Плав. кр. баяе. бая. ел.	1		
19.03	Плавание, обучт. упражнения	1		
26.03	Плавание обучт. упражнения	1		
11 часов		Всего: 11		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 3-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (21+11 часов)

Ф.И.О. Шурх И.А., Цолмакова М.А., Бойва Ю.В., Черкасова С.К.

ПРЕДМЕТ и плавание КЛАСС « 7 »

Программа (автор, издание, год) 3 четв.

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
11.01	Правила техники безопасности	1		
14.01	Упр. кроль на гр. мим	1		
18.01	Упр. кроль, полн. коорд.	1		
21.01	Кроль: упр с колоб. доск.	1		
25.01	Плав. кроль, мим	1		
28.01	Плав. кроль, м. упр, коорд.	1		
1.02	Плав. кроль, упр, коорд.	1		
4.02	Кроль на мим упр, коор.	1		
8.02	Кроль, мим упр. с коор.	1		
11.02	Плав. батер. - упр. кроль	1		
15.02	Плав. батер. - упр. кроль	1		
18.02	Кроль упр, коор. бат. - упр.	1		
22.02	Кроль коор. батер-упр. коор.	1		
25.02	Кроль на груде, кр. на м.	1		
29.02	Кроль на гр. коор-батер	1		
3.03	Кроль, батер - упр-л	1		
10.03	Кроль, батер-упр-бат. упр	1		
14.03	Плав. батер, батер.	1		
17.03	Плав. упр-л с колоб. доск.	1		
21.03	Плав. упр-л, коорд.	1		
24.03	Плав. в коорд. упр. мим	1		
21 час		Всего: 21		
16.01	Правила плав. техн. и плав.	1		
23.01	Плавание в коорд. упр.	1		
30.01	Плав. упр-л, коорд.	1		
6.02	Плав. упр-л, коорд.	1		
13.02	Кроль, мим, бат. - упр.	1		
20.02	Плав. упр. мим	1		
27.02	Батер. - кроль.	1		
5.03	Плавание - упр. коорд.	1		
12.03	Плавание - упр. коорд.	1		
19.03	Плавание, обуч. прыжкам	1		
26.03	Плав. обучающие прыжки	1		
11 часов		Всего: 11		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

Ф.И.О. Шух. В. В. Колпачова М. А. Бова Ю. ? Черная Е. В. НА 3-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (21+11 часов)
 ПРЕДМЕТ и лазаания КЛАСС « 5 »
 Программа (автор, издание, год) - 3 часть.

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
11.01	Шафля тахи. блонаср.	1.		
14.01	рбурине дыханею чсолвн.	1.		
18.01	есоль тешия с коаб. иоп.	1.		
21.01	есольвн. коли кроль, упр.	1.		
25.01	есол. кроль ио, тише, упр.	1.		
28.01	Кроль, есол., упр-1.	1.		
1.02	Кроль, ешия, есол. упр.	1.		
4.02	Кроль упр. с рокоа	1.		
8.02	Кроль упр, дыхат. упр.	1.		
11.02	кр. ешия, упр, коорд.	1.		
15.02	Кроль, ешия упр коорд.	1.		
18.02	Кроль еш., упр с есолуб, зок.	1.		
22.02	Кроль упр. ио есолуб. зб.	1.		
25.02	Кроль упр ио есолуб. зб.	1.		
29.02	Кр., еш., есолуб. зб. и зох.	1.		
3.03	Кр., еш. есолуб. збик, зох.	1.		
10.03	и ловь. з коорд. кр. ешия	1.		
14.03	и ловь з коорд. кр. ешия	1.		
17.03	и ловь з коорд. кр. ио, зухи	1.		
21.03	и ловь з коорд. кр. ешия	1.		
24.03	и ловь з коорд. ио ешия	1.		
21 час	Всего:	21		
16.01	Кроль тешия, блон. и ловь.	1.		
23.01	Кроль тешия, упр-1, зох.	1.		
30.01	есоль тешия, упр-1, зох.	1.		
6.02	Упр. ио есол. збик. зох. иоп.	1.		
13.02	Свеш. зух. кр, иоп. - кроль	1.		
20.02	Кроль ио кр. - упр.	1.		
27.02	Кроль ио кр, ешия - упр.	1.		
5.03	Кроль: есолуб. зух и зох.	1.		
12.03	Кроль: есолуб. зух и зох.	1.		
19.03	и ловь ио ешия, ио кр.	1.		
26.03	и ловь ио ешия, ио кр.	1.		
11 часов	Всего:	11		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 1-ю ЧЕТВЕРТЬ 2015 г.

Ф.И.О. Шур Ц.А., Колманова М.А., Черкасова Е.К., Боева Ю.Е.

ПРЕДМЕТ плавание

КЛАСС «11.Н»Б

Программа

Числа (Дни недели)	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка усвоенного	Тестирование
3.09	Т.Б. ОРУ на суше и в воде			
7.09	ОРУ, техни. плавание кроль на груди			
10.09	ОРУ, техни. плавание кроль на груди с рывками			
14.09	согласов. техни. плавание кроль на груди с рывками			
17.09	согласов. техни. плавание кроль на груди			
21.09	технич. плавание кроль на спине			
24.09	согласов. техни. плавание кроль на спине на груди			
28.09	согласов. техни. плавание кроль на спине на груди			
1.10	технич. плавание брассом			
5.10	согласов. рывки рук и ног брассом			
8.10	согласов. рук и ног при плав. брассом			
12.10	согласов. техни. плавание брассом			
15.10	согласов. техни. плавание брассом			
19.10	согласов. техни. плавание брассом			
22.10	ОРУ, согласов. плавание кролем и брассом			
26.10	оказание первой помощи на воде.			
29.10	старт прыжком с бортика, дуга, дуга, игра			
17 часов	Всего:			
Занятия по субботам				
5.09	согласов. плавание кроль на груди			
12.09	согласов. плавание кроль на груди			
19.09	согласов. плавание кроль на спине			
26.09	согласов. плавание кроль на спине			
3.10	знакомство с техни. плавание револьвером			
10.10	знакомство с техни. плавание револьвером			
17.10	веселые старты, игра, прыжки с бортика			
24.10	оказание первой помощи на воде.			
31.10	игра, прыжки с бортика, дуга, дуга, игра			
9 часов	Всего:			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 1-ю ЧЕТВЕРТЬ 2015 г.

Ф.И.О. Щур ИА, Кошарова ИА, Герасова Е К, Боева Ю.Е

ПРЕДМЕТ швейное

КЛАСС « 8А »

Программа

Числа (Дни недели)	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка усвоенного	Тестирование
3.09	Т.Б., Ознакомление, правила поведения в зале.			
7.09	ОРУ, подготовка. Уср-ия ввр. шав. на воре.			
10.09	ОРУ, обучение шав. на ссине с работ. ног.			
14.09	вспомогат. уср-ия при ввр. шав. на ссине.			
17.09	обучение шав. на ссине с работ. рук.			
21.09	вспомогат. уср-ия при ввр. на ссине с работ. рук.			
24.09	обуч. шав. на ссине в полной координации			
28.09	обуч. шав. на ссине в полной координации			
1.10	совершенство шав. крой на ссине и кофр.			
5.10	совершенство шав. крой на гр., велом. уср-ия			
8.10	отработка и совершенств. работ. ног и рук шав. на гр.			
12.10	отработка и совершенств. работ. ног и рук шав. на гр.			
15.10	отработка и совершенств. работ. рук при шав. на гр.			
19.10	отработка и совершенств. работ. рук при шав. на гр.			
22.10	совершенство шав. крой на гр. в полной координации			
26.10	обучение оказания первой помощи на воре			
29.10	конструирование шав., шир., сорочков.			
17 часов		Всего:		
Занятия по субботам				
5.09	совершенство шав. крой на гр.			
12.09	совершенство шав. крой на гр.			
19.09	совершенство шав. крой на ссине.			
26.09	совершенство шав. крой на ссине.			
3.10	бесшумный старт, эстафета, прыжки в воду			
10.10	знакомство с техникой шав. рельефин			
17.10	знакомство с работ. рук и ног рельефин			
24.10	прыжки с бортика, прыжки по валам			
31.10	правила оказания первой помощи на воре			
9 часов		Всего:		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 1-ю ЧЕТВЕРТЬ 2015 г.

Ф.И.О. Шух Ч.А, Кошарова М.А, Черкасова Е.К, Боева Ю.Е

ПРЕДМЕТ Плавание

КЛАСС «10.А»Б

Программа

Числа (Дни недели)	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка усвоенного	Тестирование
3.09	Т.Б., проверка повер. на воде, в рч.			
7.09	соверши плав. кроль на груди в и.поор.			
10.09	соверши плав. кроль на груди в и.поор.			
14.09	соверши плав. кроль на груди в и.поор.			
17.09	упр-ия на соверши работ. рук плав. кроль			+
21.09	упр-ия на соверши работ. рук плав. кроль			
24.09	упр-ия на соверши работ. ног при кроле на гр.			
28.09	упр-ия на соверши работ. ног при кроле на гр.			
1.10	соверши плав. кроль на спине.			+
5.10	соверши плав. кроль на спине.			
8.10	упр-ия с доской, соверши работ. рук насп.			
12.10	упр-ия с доской, соверши работ. рук насп.			
15.10	упр-ия, соверши работ. ног, кроль на спине			
19.10	упр-ия, соверши работ. ног, кроль на спине			
22.10	соверши плав. брасс.			+
26.10	сошас. рв. рук и ног брасс, соверши.			
29.10	оказание первой помощи на вод.			
17 часов		Всего:		
	Занятия по субботам			
5.09	соверши техни. плав. брасс.			
12.09	соверши техни. плав. брасс.			
19.09	сошас. рв. рук и ног техни. плав. брасс			
26.09	взмахи с техни. плав. дельфин.			
3.10	взмахи с техни. плав. дельфин.			
10.10	обучение нырянию под водой, состав. крест.			
17.10	обуч. нырянию под водой, состав. крестов			
24.10	прыжки с бортика, игра, дельфин.			
31.10	обуч. оказанию перв. помощи на вод.			
9 часов		Всего:		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

4-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (14+7 часов)

Ф.И.О. Шуев И.А., Колмакова М.А., Бобва Ю.Е., Чернышова Е.К.

ПРЕДМЕТ Гимнастика КЛАСС « 5 »

Программа (автор, издание, год) 4 четв.

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
4.04	Правила техн. безопасности.	1		
7.04	Обучение дыханию, статические	1		
11.04	Скользящ. с реб. ног кроль к/гр	1		
14.04	Скользящ. согр. дб. и дбх кр. к/гр и си.	1		
18.04	Кр. к/си и гр, упр.-д.	1		
21.04	Кр. к/гр, упр. на согр. дбх. и дб.	1		
25.04	Кр. к/гр и си, упр.-д.	1		
28.04	Кр. к/си и гр, упр.-д.	1		
5.05	Кр. к/си и гр, упр.-д. на согр.	1		
12.05	Кр. к/си и гр, упр.-д. на согр.	1		
16.05	Плавание кр. к/си и гр в и/к.	1		
19.05	Плавание кр. к/гр и си в и/к.	1		
23.05	Плавание кр. к/гр и/к	1		
26.05	Плавание кр. к/си и гр. в и/к	1		
14 часов		Всего: 14		
9.04	Правила плав. и/водо, техн. плав.	1		
16.04	Скольжение, упр. на дбх.	1		
23.04	Скольжение, упр. на согр. дбх. и гр.	1		
30.04	Согр. дб. и дбх кр. к/гр	1		
7.05	Согр. дб. кр. к/си, упр.-д.	1		
14.05	Плавание кр. к/гр и/к, упр.-д.	1		
21.05	Плавание кр. к/си и/к, упр.-д.	1		
7 часов		Всего: 7		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

4-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (14+7 часов)

Ф.И.О. Шух И.А., Колпаков С. М.А. Боева Ю. ? Черкаева С.К.

ПРЕДМЕТ плавание КЛАСС « 7 »

Программа (автор, издание, год) Учитель.

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
4.04	правила техники плав.	1		
7.04	Упр. кроль, гребка, на. плечи	1		
11.04	Упр. гр., в координации	1		
14.04	Плав. гр., гребка упр. коорд.	1		
18.04	Плав. кроль бат. - упр.	1		
21.04	Плав. гр., бат. упр. коорд.	1		
25.04	Плав. гр., гребка, бат. упр.	1		
28.04	Кроль, бат. грее - упр.	1		
5.05	Брее - грее, упр. в воде	1		
12.05	Гребка, грее - упр. в воде	1		
16.05	Волны, в.м. и в.м. грее.	1		
19.05	Вол. грее и в.м. грее бат.	1		
23.05	Кроль гребка бат. упр. гр.	1		
26.05	Плав. в коор. упр. грее.	1		
14 часов		Всего: 14		
9.04	правила, повертки, плав.	1		
16.04	Плав. в коорд. упр. - 1	1		
23.04	Плав. упр. - 1, коорд.	1		
30.04	Плав. и упр. отливки	1		
7.05	Плав. упр. грее. общ. прыжки	1		
14.05	общегруппные прыжки, плав.	1		
21.05	Плав., общ. прыжки	1		
7 часов		Всего: 7		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

4-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (14+7 часов)

Ф.И.О. Влук. И. Д. Колмаков, М. А. Боева Ю. Э. Чермаков, С. К.

ПРЕДМЕТ Плавание КЛАСС « 6. »

Программа (автор, издание, год) Учеб. 6.

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
4.04	Правила техники брасс.	1		
7.04	Кроль на гр. ст., скольжение	1		
11.04	Кроль на гр. ст. в.к., в.х. упр.	1		
14.04	Плав. кр. ст. упр. - л., коорд.	1		
18.04	Кроль упр. с востой, коорд.	1		
21.04	Плав. с колом, востой.	1		
25.04	Плав кроль, упр. бат.	1		
28.04	Плав кроль упр. бат.	1		
5.05	Кроль, в.к. упр. брасс	1		
12.05	Плав упр. бат. брасс.	1		
16.05	Кроль & коор. упр. - гр. бат.	1		
19.05	В.к., кроль кр. ст. упр.	1		
23.05	Кроль, брасс - руки, ноги.	1		
26.05	Кроль, в.к., брасс бат.	1		
14 часов		14		
		Всего:		
9.04	Правила поведения в плав.	1		
16.04	Плав. кроль в.к.	1		
23.04	Плав. кроль в.к.	1		
30.04	Плав. в.к. поворот.	1		
7.05	Плав. обуч. прыжки	1		
14.05	Плав. кр. ст. обуч. прыж.	1		
21.05	Плав. кроль, ст. обуч. кр.	1		
7 часов		7		
		Всего:		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

4-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (14+7 часов)

Ф.И.О. Шух У.А., Колышкова М.А., Боева Ю.Е., Черкасова Е.К.

ПРЕДМЕТ Львовские КЛАСС « 9 »

Программа (автор, издание, год) 4 ч.ч.

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
4.04	Львовские техн. безопасности	1		
7.04	Львовские кр и/си и гр.	1		
11.04	Львовские кр и/си и гр циф.-ки	1		
14.04	Львовские кр и/гр, дот, с пол. кол	1		
18.04	Львовские кр и/гр и си в и/к	1		
21.04	Львовские кр и/гр, дот, циф.-л	1		
25.04	Львовские кр и/си и гр, бресс	1		
28.04	Львовские кр и/гр, циф. бресс	1		
5.05	Львовские кр и/гр и си, бресс	1		
12.05	Львовские кр и/си и гр, дот, циф.-л	1		
16.05	Львовские кр и/гр циф.-л бресс	1		
19.05	Львовские кр и/гр и си, циф.-л	1		
23.05	Львовские кр и/си, дот	1		
26.05	Львовские кр и/гр и си, бресс	1		
14 часов		Всего: 14		
9.04	Львовские победы и/б техн. бей.	1		
16.04	Львовские кр и/гр и/к, циф.	1		
23.04	Львовские кр и/си и/гр, бресс	1		
30.04	Львовские кр и/гр, и/си и/к	1		
7.05	Львовские кр и/гр, брессом	1		
14.05	Львовские кр и/гр. Об. техн. поб.	1		
21.05	Львовские кр и/си Об. техн. поб.	1		
7 часов		Всего: 7		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ МАХЛ

НА 2-я ЧЕТВЕРТЬ 2015 г. (15+8 часов)

Ф.И.О. Шух И.А., Колмакова И.А., Гермасова Е.К., Боева Ю.Е.
 ПРЕДМЕТ Плавание. КЛАСС «10 А» и «Б» М.

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
9.11	Т.Б. правила поведения на воде.			
12.11	соверши плавание кроль на гр. в н/корму			
16.11	соверши плавание кроль на гр. в н/корму			
19.11	упр-ия на соверши техни. плавание кроль			
23.11	упр-ия на соверши техни. плавание кроль			
26.11	соверши, соизмат. техни. пл. кроль на гр.			
30.11	техн. плавание кроль на гр. и с оцн.			
3.12	техн. плавание кроль на гр. и с оцн.			
7.12	упр-ия с рывком, техни. плавание, брасс.			
10.12	техн. плавание брасс, соизмат. с рывком			
14.12	техн. плавание брасс, соизмат. с рывком			
17.12	соизмат. рв. рук и ног с рывком в брассе			
21.12	соверши техни. плавание брасс			
24.12	соверши техни. плавание брасс			
28.12	оказание первой помощи на воде.			
15 часов	Всего:			
14.11	соверши техни. плавание брасс			
21.11	соверши техни. плавание брасс			
28.11	соизмат. рв. рук и ног в брассе			
5.12	соизмат. рв. рук и ног в брассе			
12.12	отуч. оказание первой помощи, состав плечи			
19.12	плч, отстаивает, при помощи бортика			
26.12	отуч. оказание первой помощи на воде			
8 часов	Всего:			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 2-я ЧЕТВЕРТЬ 2015 г. (15+8 часов)

Ф.И.О. ШухИА, Кошанова ИИ, Герасова Е.К., Бозва И.Е.

ПРЕДМЕТ Плавание

КЛАСС "И.А" и "Б"М.

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
9.11	ТБ, ОРУ на суше, упр-ия с доской			
12.11	ОРУ, техника плав кроль на груди			
16.11	техн. плав кроль, социал. с рывками и рыв.			
19.11	техн. плав кроль, социал. рывок с рывками			
23.11	техн. плав кроль, социал. рывок и ныр в рывок			
26.11	совершенств. техн. плав кроль на гр.			
30.11	соверш. техн. плав кроль на гр.			
3.12	техн. плав кроль на спине			
7.12	повторение упр-ия, красная и гр.			
10.12	совершенств. техн. плав кроль на спине			
14.12	соверш. техн. плав кроль на гр. и спине			
17.12	техника плав брасс			
21.12	социал. движение рук и ног в брассе			
24.12	совершенств. плав брасс			
28.12	оказание первой помощи на вод.			
15 часов		Всего:		
14.11	совершенств. плав кроль на гр.			
21.11	соверш. плав кроль на груди			
28.11	соверш. плав кроль на спине			
5.12	соверш. плав кроль на спине			
12.12	техн. плав дельфин			
19.12	техн. плав вольный			
26.12	приемы бортика, зейдфегель			
8 часов		Всего:		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 2-я ЧЕТВЕРТЬ 2015 г. (15+8 часов)

Ф.И.О. Шур И.А., Чернаева Е.К., Колмакова М.Н., Гасва О.Е.

ПРЕДМЕТ Шашки. КЛАСС « 8Б »

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
9.11	Т. Б. ознакомились, правила.			
12.11	ОРУ, портреты. упр-ия обр. шав на бор.			
16.11	обуч. шавки на доске с рад. ног.			
19.11	обр. шав на доске с рад. ног.			
23.11	портреты упр-ия на доске, обучение			
26.11	вспомогат. упр-ия при обуч. на доске			
30.11	обр. шав на доске в игровой коорд.			
3.12	соверш. шав на доске кроль.			
7.12	техн. шав кроль на груди			
10.12	первог. упр-ия кроль на груди, руки			
14.12	первог. упр-ия кроль на груди, руки			
17.12	работа и соверш. работа ног и рук			
21.12	соверш. работа рук и ног кроль / на груди			
24.12	соверш. шав кроль на груди			
28.12	обучение упражнения Т-ой ногой на бор.			
15 часов	Всего:			
14.11	соверш. шав кроль на груди			
21.11	соверш. шав кроль на груди			
28.11	соверш. шав кроль на доске			
5.12	соверш. шав кроль на доске.			
12.12	знаком с техн. шав рывочн.			
19.12	шав. с техн. шав рывочн.			
26.12	правильная работа первой ногой на бор.			
8 часов	Всего:			