


<p>Согласованно Заместитель директора школы по УВР <i>Терехина Н.Е.</i> « 17 » <u>МАЯ</u> 2015 г. ТЕРЕХИНА Н.Е.</p>	<p>Утверждено « 31 » <u>МАЯ</u> 2015 г. Директор школы <i>Ф.И.О. Шух И.А.</i> Приказ № <u>121</u> от <u>31.05.2015</u> Педсовет № <u>5</u> от <u>31.05.2015</u> Приложение № <u>3</u> к Образовательной программе</p> 
--	---

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

Рабочая программа учебного предмета
«ОФП - тренажеры» 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
(тренажерный зал)

Задачи физического воспитания учащихся 5 - 11 классов

Пояснительная записка

Движение – неотъемлемая часть нормального существования человека.

Физические упражнения – прекрасное средство профилактики атеросклероза, предупреждения сердечных заболеваний, укрепления сосудов и повышения их эластичности, понижения содержания в крови холестерина, а также профилактики нарушения осанки, исправления сколиозов. Все это способствует занятиям школьников в тренажерном зале, на определенных тренажерах и с определенной нагрузкой, на различные группы мышц и для различных возрастных групп (классов). В любой школе существуют тесты-упражнения, направленные на проверку физической подготовки учащихся. Практика показывает, что недостаток физической нагрузки и подготовленности способствуют развитию болезней, и организм быстро изнашивается. Занятия силовыми упражнениями в тренажерном зале способствуют развитию силы мышц, укреплению сердечно-сосудистой системы, гибкости, ловкости.

Цель:

- способствовать гармоничному развитию физических качеств (силы, гибкости, выносливости, координации).

Задачи:

- укрепить организм, развить физические качества;
- корректировка осанки;
- методика и обучение выполнения упражнений на тренажерах;
- воспитание морально-волевых качеств;
- учить умению общаться в коллективе.

Обучение в классах проходит в форме обязательных уроков физкультуры 2 раза в неделю и по 1 часу дополнительных занятий по субботам.

Ожидаемый результат и способы проверки:

- овладение техникой выполнения силовых упражнений на тренажерах;
- физическое развитие и совершенство.

Формы подведения итогов:

- поурочные оценки;
- тестирование.

Планирование уроков физического воспитания в тренажерном зале

Оздоровительное направление

Ориентироваться на целенаправленное укрепление здоровья учащихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизация работоспособности и предупреждение заболеваемости.

Закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Обучение основам базовых двигательных действий.

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (выносливость, сила, гибкость).

Формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных

качеств. Выработка представлений об основных видах спорта, соревнований.

Соблюдение правил безопасности во время занятий.

Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве инструктора.

Формирование адекватной оценки собственных возможностей.

Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Методика построения урока

1. Подготовительная часть урока.

Цель:

- организация учащихся, повышение внимания, создание положительной психологической установки;
- избирательное воздействие на двигательный аппарат и обеспечение функциональной готовности организма.
- подготовка учащихся к решению задач основной части урока.

Средства:

- общеразвивающие упражнения;
- силовые упражнения на все группы мышц;
- кардиотренажеры (велотренажер, степпер) для улучшения и укрепления сердечно-сосудистой системы и мышечного фитнеса.

Требования:

- четкая постановка задачи урока;
- целеустремленный подбор упражнений;
- строгое соответствие средств задачам основной части урока, возрасту, полу, уровню физической и двигательной подготовленности занимающихся.

2. Основная часть урока

Цель: решение основных образовательных задач, поставленных на уроке.

Задачи:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание и развитие физических качеств;
- формирование системы теоретических и практических знаний.

Средства:

- общеразвивающие упражнения;
- силовые упражнения с четкой дозировкой для учащихся разной возрастной группы, пола и различных групп, имеющих отклонения в здоровье;
- упражнения на кардиотренажерах (велотренажер, степпер).

Требования:

- обязательное наличие упражнений на осанку, гибкость, растяжку (ОРУ);
- контроль ЧСС при выполнении упражнений на кардиотренажерах;
- контроль весовой нагрузки и интенсивности выполнения упражнений (темп) на силовых тренажерах для различных возрастов (классов) и пола;
- чередование нагрузки и отдыха.

Заключительная часть урока

Цель: постепенное восстановление организма учащихся в состоянии

уравновешенности всех систем организма.

Задачи:

- снижение эмоционального возбуждения;
- подведение итогов.

Средства:

- снижение нагрузки;
- увеличение времени отдыха между подходами (упражнениями).

5 класс. Тематическое планирование, основы знаний

1. Правила поведения в тренажерном зале на уроках физкультуры.
2. Техника безопасности поведения в тренажерном зале.
3. Техника безопасности во время выполнения упражнений на тренажерах.
4. Личная гигиена.
5. Основные принципы закаливания.
6. Значение утренней гимнастики (зарядки).
7. Понятие «ЗДОРОВЬЕ».
8. Признаки здоровья.
9. Освоение техники правильного выполнения упражнений, учитывая специфику каждого тренажера;
10. Методика занятий на кардиотренажерах при тщательном контроле ЧСС;
11. Методика проведения силовых упражнений (вес, количество повторений, темп);
12. Тестирование.

6 класс. Тематическое планирование, основы знаний

1. Правила поведения в тренажерном зале на уроках физкультуры.
2. Техника безопасности поведения в тренажерном зале.
3. Техника безопасности во время выполнения упражнений на тренажерах.
4. Личная гигиена.
5. Контроль и анализ развития физических качеств учащихся.
6. Методика выполнения упражнений на силовых и кардиотренажерах.
7. Тестирование.

7 класс. Тематическое планирование учебного материала

1. Техника безопасности поведения в тренажерном зале.
2. Техника безопасности во время выполнения упражнений на тренажерах.
3. Методика выполнения упражнений на тренажерах.
4. Личная гигиена.
5. Контроль и анализ развития физических качеств учащихся.
6. Самоконтроль при выполнении упражнений на тренажерах.
7. Умение оказать первую медицинскую помощь.
8. Тестирование.

8 класс. Тематическое планирование учебного материала

1. Техника безопасности поведения в тренажерном зале.
2. Техника безопасности во время выполнения упражнений на тренажерах.
3. Методика выполнения упражнений на силовых тренажерах.
4. Личная гигиена.
5. Оказание первой медицинской помощи.
6. Тестирование и анализ прогресса физической подготовки.

9 класс. Тематическое планирование учебного материала (мальчики, девочки)

1. Техника безопасности поведения в тренажерном зале.
2. Техника безопасности во время выполнения упражнений на тренажерах.
3. Методика выполнения упражнений на силовых тренажерах для мальчиков и девочек.
4. Строгая дозировка нагрузок для девочек в «критические дни».
5. Личная гигиена.
6. Оказание первой медицинской помощи.
7. Тестирование и анализ прогресса физической подготовки.

10 класс. Тематическое планирование учебного материала (мальчики, девочки)

1. Техника безопасности поведения в тренажерном зале.
2. Техника безопасности во время выполнения упражнений на тренажерах.
3. Методика выполнения упражнений на силовых тренажерах для мальчиков и девочек.
4. Контроль и строгая дозировка нагрузок для девочек в «критические дни».
5. Личная гигиена.
6. Оказание первой медицинской помощи.
7. Тестирование и анализ прогресса физической подготовки.

10 класс. Тематическое планирование учебного материала (мальчики, девочки)

1. Техника безопасности поведения в тренажерном зале.
2. Техника безопасности во время выполнения упражнений на тренажерах.
3. Методика выполнения упражнений на силовых тренажерах для мальчиков и девочек.
4. Контроль и строгая дозировка нагрузок для девочек в «критические дни».
5. Личная гигиена.
6. Оказание первой медицинской помощи.
7. Тестирование и анализ прогресса физической подготовки.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 1-ю ЧЕТВЕРТЬ 2015 г.

Ф.И.О. Щербаков С.П. Садронов С.В.
 ПРЕДМЕТ Тренажерный зал КЛАСС 11А^б макс.
 Программа

Числа (Дни недели)	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка усвоенного	Тестирование
3.09	Силовые и кардио упражнения на тренажерах			
7.09	Силовые упражнения на все группы мышц на тренажерах			
10.09	Силовые упражнения на все группы мышц			✓
14.09	ОРУ Силовые упражнения на тренажерах и скамьях			
17.09	ОРУ Силовые упражнения на тренажерах и скамьях			
21.09	ОРУ Силовые и кардио упражнения на тренажерах и скамьях			✓
24.09	ОРУ Кардио и силовые упражнения на тренажерах и скамьях			
28.09	ОРУ Кардио и силовые упражнения на тренажерах и скамьях			
1.10	ОРУ Кардио и силовые упражнения на тренажерах и скамьях			✓
5.10	ОРУ Кардио и силовые упражнения на тренажерах и скамьях			
8.10	Силовые упражнения на все группы мышц на тренажерах и скамьях			
12.10	Силовые упражнения на все группы мышц на тренажерах и скамьях			
15.10	Силовые упражнения на все группы мышц на тренажерах и скамьях			✓
19.10	Силовые упражнения на все группы мышц на тренажерах и скамьях			
22.10	Силовые упражнения с гантелями и на тренажерах			
26.10	Силовые упражнения с гантелями и на тренажерах			
29.10	Кардио-силовые упражнения по программе			✓
17 часов		Всего:		
Занятия по субботам				
5.09	Кардио-силовые упражнения на все группы мышц			
12.09	Кардио упражнения на тренажерах			✓
19.09	Силовые упражнения на тренажерах			
26.09	Силовые упражнения с гантелями			
3.10	Кардио-силовые упражнения на тренажерах			
10.10	Кардио упражнения на тренажерах			✓
17.10	Силовые упражнения на тренажерах			
24.10	Кардио-силовые упражнения на тренажерах			
31.10	Силовые упражнения с гантелями и на тренажерах			✓
9 часов		Всего:		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 1-ю ЧЕТВЕРТЬ 2015 г.

Ф.И.О. Шербак С.П. Седухов В.А.
 ПРЕДМЕТ Триатлон ЗМА КЛАСС « 8 »
 Программа _____

Числа (Дни недели)	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка усвоенного	Тестирование
3.09	Сильные и Аэроб. чирк на тренажер			
7.09	Сильные чирк на все группы мышц на трена.			
10.09	Аэробно-сильные чирк на трена. и стая			✓
14.09	Сильные и Аэробные чирк на трена. и стая			
17.09	Сильные чирк стая, и трена. Аэроб. чирк на трена.			
21.09	Сильные и Аэробные чирк на трена. и стая			
24.09	О.Р.У. Аэробные и сильные чирк на трена. и стая			✓
28.09	О.Р.У. Аэробные и сильные чирк на трена. и стая			
1.10	О.Р.У. Сильные и Аэробные чирк на трена. и стая			
5.10	О.Р.У. Сильные и Аэробные чирк на трена. и стая			
8.10	О.Р.У. Аэробно-сильные чирк на трена. и стая			✓
12.10	О.Р.У. Аэробно-сильные чирк на трена. и стая			
15.10	О.Р.У. Аэробно-сильные чирк на трена. и стая			
19.10	О.Р.У. Аэробно-сильные чирк на трена. и стая			✓
22.10	О.Р.У. Аэробно-сильные чирк на трена. и стая			
26.10	Аэробно-сильные чирк на трена. и стая			
29.10	Аэробно-сильные чирк на трена. и стая			✓
17 часов		Всего:		
Занятия по субботам				
5.09	Сильные чирк на тренажер			
12.09	Сильные чирк, стая и стая			✓
19.09	Аэробные чирк на трена. и стая			
26.09	Аэробно-сильные чирк на трена. и стая			
3.10	Сильные чирк стая, и стая			✓
10.10	Аэробно-сильные чирк на трена. и стая			
17.10	Аэробные чирк на трена. и стая			
24.10	Чирк на все группы мышц, стая			✓
31.10	Чирк на все группы мышц в тренажер			
9 часов		Всего:		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 1-ю ЧЕТВЕРТЬ 2015 г.

Ф.И.О. Щербак С. П. Сааронов А. П.
 ПРЕДМЕТ Тренижерский ЗМЯ КЛАСС 10А, Б мал.
 Программа

Числа (Дни недели)	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка усвоенного	Тестирование
3.09	Сильные и кардионагрузки на тренингах			
7.09	Сильные нагрузки и все группы мышц на тренингах			
10.09	Сильные нагрузки и все группы мышц			✓
14.09	ОРУ. Сильные нагрузки и тренинги и египетские			
17.09	ОРУ. Сильные нагрузки и тренинги и египетские			
21.09	ОРУ. Сильные и кардионагрузки на тренингах и египетские			✓
24.09	ОРУ. Кардионагрузки и сильные нагрузки на тренингах и египетские			
28.09	ОРУ. Кардионагрузки и сильные нагрузки на тренингах и египетские			
1.10	ОРУ. Кардионагрузки и сильные нагрузки на тренингах и египетские			
5.10	ОРУ. Кардионагрузки и сильные нагрузки на тренингах и египетские			✓
8.10	Сильные нагрузки и все группы мышц на тренингах и египетские			
12.10	Сильные нагрузки и все группы мышц на тренингах и египетские			
15.10	Сильные нагрузки и все группы мышц на тренингах и египетские			✓
19.10	Сильные нагрузки и все группы мышц на тренингах и египетские			
22.10	Сильные нагрузки египетские и на тренингах			
26.10	Сильные нагрузки египетские и на тренингах			
29.10	Кардионагрузки - сильные нагрузки. Подведение итогов четверти			✓
17 часов	Всего:			
Занятия по субботам				
5.09	Кардионагрузки - сильные нагрузки			
12.09	Кардионагрузки на тренингах			✓
19.09	Сильные нагрузки на тренингах			
26.09	Сильные нагрузки египетские			
3.10	Кардионагрузки - сильные нагрузки на тренингах			
10.10	Кардионагрузки на тренингах			✓
17.10	Сильные нагрузки на тренингах			
24.10	Кардионагрузки - сильные нагрузки на тренингах			
31.10	Сильные нагрузки египетские и тренинги			✓
9 часов	Всего:			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 2-я ЧЕТВЕРТЬ 2015 г. (15+8 часов)

Ф.И.О. Щербак С.П., Сахаров А.И.
 ПРЕДМЕТ Тренажерный зал КЛАСС «11А»Б заболевки
 Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
9.11	Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			
12.11	Силовые упр-ия на все группы мышц на тренаж.			
16.11	Силовые упр-ия на все группы мышц на тренаж.			✓
19.11	О.Р.З Силовые упр-ия на тренаж. и с гантелями			
23.11	О.Р.З Силовые упр-ия на тренаж. и упр-е с гант.			
26.11	О.Р.З Упр-ия на гибкость и силовые упр-ия на тренаж.			
30.11	О.Р.З Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			✓
3.12	Силовые упр-ия на все группы мышц на тренаж.			
7.12	Силовые упр-ия на тренаж. и на гибкость.			
10.12	Силовые упр-ия на все группы мышц на тренаж.			
14.12	Силовые упр-ия на все группы мышц на тренаж.			✓
17.12	Силовые упр-ия на все группы мышц на тренаж.			
21.12	Силовые упр-ия на тренаж. и упр-ия на гибкость			
24.12	Силовые упр-ия на все группы мышц на тренаж.			
28.12	Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			✓
15 часов	Всего:			
14.11	Аэробные и силовые упр-ия на тренаж. и на			
21.11	Растяжка, аэробные упр-ия на тренаж. и на			
28.11	Силовые упр-ия на тренажерном зале			✓
5.12	Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			
12.12	Силовые упр-ия и упр-ия на гибкость			✓
19.12	Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			
26.12	Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			✓
8 часов	Всего:			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 2-я ЧЕТВЕРТЬ 2015 г. (15+8 часов)

Ф.И.О. Шербак С.П. Сафонов А.И.
 ПРЕДМЕТ Тренажерный зал КЛАСС 10АБ девочки
 Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
9.11	Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			
12.11	Смешанные упр-ия на все группы мышц.			
16.11	Силовые упр-ия на все группы мышц на тренаж.			✓
19.11	О.Р.У. Силовые упр-ия на тренаж. (с гантелями)			
23.11	О.Р.У. Упр-ия на гибкость и силовые на тренаж.			
26.11	О.Р.У. Аэробные и смешанные упр-ия на тренаж.			
30.11	О.Р.У. Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			
3.12	Силовые упр-ия на все группы мышц на тренаж.			✓
7.12	Упр-ия на гибкость и силовые упр-ия на тренаж.			
10.12	Силовые упр-ия на все группы мышц на тренаж.			
14.12	Силовые упр-ия на все группы мышц на тренаж.			
17.12	Смешанные и аэробные упр-ия на тренаж.			✓
21.12	Смешанные упр-ия на все группы мышц.			
24.12	Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			
28.12	Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			✓
15 часов	Всего:			
14.11	Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			
21.11	Работа с гантелями, аэробные упр-ия на тренаж.			✓
28.11	Силовые упр-ия на все группы мышц на тренаж.			
5.12	Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			
12.12	Упр-ия на гибкость, аэробные упр-ия на тренаж.			✓
19.12	Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			
26.12	Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			✓
8 часов	Всего:			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 2-я ЧЕТВЕРТЬ 2015 г. (15+8 часов)

Ф.И.О. Седухов А. И. Шербак С. П.

ПРЕДМЕТ Тренажерный зал

КЛАСС «АБ» (девочки)

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
9.11	ОРУ, силовые упр на тренажере X			
12.11	ОРУ, упр на гибкость, упр на тренажере			
16.11	Силовые упр-ия на все группы мышц			
19.11	Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			
23.11	Аэробные и силовые упр на Тренаж.			
26.11	Силовые упр. на тренаж на все группы мышц			
30.11	ОРУ, силовые упр на тренажере X			
3.12	Силовые упр-ия на тренаж на все гр. мышц.			✓
7.12	ОРУ, силовые упр-ия на тренаж.			
10.12	Аэробные упр-ия на тренажере X			
14.12	ОРУ, упр-ия на гибкость, сил. упр на тр.			
17.12	Силовые упр на тренаж, на все группы мышц			✓
21.12	Аэробные и силовые упр. на тренаж.			
24.12	ОРУ, упр-ия на гибкость, сил. упр на тр.			
28.12	Силовые упр-ия на все гр. мышц.			✓
15 часов	Всего:			
14.11	Силовые упр-ия на все гр. мышц			
21.11	ОРУ, аэробные упр, силовые упр.			
28.11	Силовые упр-ия на все гр. мышц			✓
5.12	ОРУ, упр-ия на гибкость, сил. упр-ия			
12.12	Аэробные и силовые упр. на тренаж.			✓
19.12	ОРУ, силовые упр-ия на все гр. мышц			
26.12	ОРУ, Аэробные упр-ия на тр. Сил. упр			✓
8 часов	Всего:			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 3-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (21+11 часов)

Ф.И.О. Щербак С. П. Сафонов А. И

ПРЕДМЕТ Тренажерный зал КЛАСС «5А»

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
11.01	Беседа с правилами безопасности, ОРУ, осанка сн.пражн.			
14.01	ОРУ упр. на дыхание, осанку, соверш. выполн. упр. на трен.			
18.01	О.Р.У упр. на дыхание, осанку, выполн. упр. на трен.			
21.01	О.Р.У упр. на осанку, силов. упр. на тренаже.			
25.01	ОРУ упр. на дыхание, осанку, упр. на тренаж.			
28.01	Аэробная и силовая работа на тренаж. упр. на дыхосанку			
1.02	Упр. на расслабление, осанку, дыхание сил. упр. на тр.			
4.02	Упр. на дыхание, осанку, силов. упр. на тренаж.			
8.02	ОРУ силовое упр. на тренаж., аэробные упр.			
11.02	ОРУ силовое упр. на все группы мышц на тр.			
15.02	Сверхаэробная работа выполн. упр. на тренаж.			
18.02	ОРУ упр. на осанку, силов. упр.			
22.02	ОРУ упр. на гибкость, сил. упр. на осан.			✓
25.02	ОРУ силовое упр. на тренажерный			
29.02	ОРУ аэробные упр. на тренаже, сил. упр.			
3.03	ОРУ (упр. на гибкость, растяжку) сил. упр.			
10.03	Силовое упр. на тренаже, аэробные упр.			✓
14.03	Аэробные упр. на тренаж. силов. упр. на тренаж.			
17.03	Силовое упр. на тренаж.			
21.03	ОРУ силовое упр. на все группы мышц.			
24.03	ОРУ аэробные и силов. упр. на тренаж.			✓
21 час	Всего:			
16.01	ОРУ упр. на осанку, силов. упр.			
23.01	ОРУ упр. на осанку, силов. упр.			
30.01	Силовое упр. на все группы мышц.			
6.02	ОРУ упр. на осанку, гибкость, сил. упр.			
13.02	Упр. на дыхание, гибкость, сил. упр. на тренаж.			✓
20.02	ОРУ упр. на дыхание, все группы мышц.			
27.02	ОРУ силовое упр. на все группы мышц (тр.)			
5.03	ОРУ силовое упр. на все группы мышц (тр.)			✓
12.03	Аэробные упр. на эллипсоиде и велотр.			
19.03	ОРУ упр. на осанку, силов. упр.			
26.03	Аэробная и силовая работа на тренаж.			✓
11 часов	Всего:			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 3-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (21+11 часов)

Ф.И.О. Щерба С.Н. Сафонов А.И.

ПРЕДМЕТ Тренажерный зал КЛАСС «7А»

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
11.01	Аэробные и силовые упр. на трек и т.д.			
14.01	Упражн. на гибкость и силов. упр на трек.			
18.01	Упражн. на растяжку и силов. упр. на трек.			✓
21.01	Упр. на растяжку, осанку, сил. упр на трек.			
25.01	Упр. на все группы мышц на трек.			
28.01	Аэробные упр. на велотр.; эллипс. трек. сил. упр.			
1.02	Силов. упр. с гантелями, на трек. на все группы мышц			✓
4.02	Аэробные упр. на эллипсоидном тренажере			
8.02	Упр. на дыхание, осанку, сил. упр. на тр.			
11.02	Силов. упр. на все группы мышц на трек.			
15.02	Упр. на растяжку, силов. упр. на трек.			✓
18.02	Аэробные упр. на велотр, эллипс, сил. упр.			
22.02	Силовые упр. на все группы мышц на трек.			
25.02	Аэробные упр. на тренажерах, сил. упр.			✓
29.02	Силовые упр. на все группы мышц.			
3.03	Аэробные упр. на трек (вело, эллипс), сил. упр.			
10.03	Упражн. на осанку, сил. упр. на тренаж.			
14.03	Аэробные упражнения на велотр, сил. упр.			✓
17.03	Силовые упр. на тренажерах.			
21.03	Силовые упр. на все группы мышц.			
24.03	Аэробные и силовые упр. на трек.			✓
21 час	Всего:			
16.01	Аэробные упр. на велотр. на тренаж.			
23.01	Силовые упр. на все группы мышц.			
30.01	Аэробные упр. на трек, силов. упр. на тр.			
6.02	Упр. на растяжку, сил. упр. на тренаж.			✓
13.02	Упр. на растяжку, осанку, сил. упр. на трек.			
20.02	Упр. на дыхание, осанку, сил. упр. на трек.			
27.02	Аэробные и силовые упр. на трек.			
5.03	Силовые упр. на все группы мышц.			✓
12.03	Упр. на дыхание, осанку, сил. упр.			
19.03	Силовые упр. на все группы мышц.			
26.03	Аэробные и силовые упр. на трек.			✓
11 часов	Всего:			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 3-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (21+11 часов)

Ф.И.О. Шербак С.А.

Сафонов А.И.

ПРЕДМЕТ _____

КЛАСС «6А» (девочки)

Программа (автор, издание, год) _____

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
11.01	ОРУ. Сверхскорост. выпол. упр. на трек			
14.01	Словесные упр. на все группы мышц			
18.01	ОРУ, упр. на гибкость, осанку, сил. упр.			
21.01	ОРУ, упр. на дыхание, осанку, сил. упр.			
25.01	Упр. на осанку, дыхание, сил. упр. на трекаже			
28.01	Упр. на осанку, дыхание, сил. упр. на трек			
1.02	ОРУ. Аэробные упр. на эллипсе, вело, сил. упр. и др.			
4.02	ОРУ. Аэробные упр. на эллипсе, вело, сил. упр. и др.			
8.02	ОРУ. Сил. упр. на все группы мышц, упр. на дых.			
11.02	Упр. на дыхание, осанку, сил. упр. на трек.			✓
15.02	Упр. на дыхание, осанку, сил. упр. на трек			
18.02	Упр. на осанку, сил. упр. на все гр. мышц			
22.02	ОРУ. Упр. на дых. осанку, сил. упр.			
25.02	ОРУ. Упр. на дых. сил. упр. на все гр. мышц			
29.02	ОРУ. Упр. на осанку, сил. упр. на трек.			✓
3.03	ОРУ. Упр. на осанку, дыхание, сил. трек.			
10.03	ОРУ. Упр. на осанку, сил. упр. на все гр. мышц.			
14.03	ОРУ. Словесные упр. и др. упр. на дых.			
17.03	ОРУ. Упр. на осанку, сил. упр. на трек			
21.03	Упр. на дых. осанку, силов. упр. и др.			
24.03	ОРУ, словес. упр. на трек и др.			✓
21 час	Всего:			
16.01	Упр. на дыхание, осанку, сил. упр. на трек.			
23.01	ОРУ, словесные упр. на все группы мышц			
30.01	ОРУ, упр. на дыхание, осанку, сил. упр.			
6.02	ОРУ, аэробные упр. и др. словес. упр. и др.			
13.02	ОРУ, словес. упр. на все группы мышц.			
20.02	Упр. на осанку, дыхание, сил. упр. на трек			
27.02	Словесные упр. на все группы мышц.			✓
5.03	Упр. на осанку, сил. упр. на все гр. мышц.			
12.03	Упр. на дыхание, сил. упр. и др. аэробн. упр.			
19.03	Аэробные упр. и др. словесные упр. и др.			
26.03	ОРУ, словесные упр. и др. упр. на дыхание, осанку			✓
11 часов	Всего:			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

4-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (14+7 часов)

Ф.И.О. Шербак С.П., Соколов Д.И.

ПРЕДМЕТ Тренировки 3 класс « 7 »

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
4.04	ОРУ Сильные и слабые чирок и широк			
7.04	ОРУ Сильные и слабые широк и широк			
11.04	ОРУ Сильные чирок и широк в такт			
14.04	ОРУ Аэробика - сильные чирок и широк			
18.04	ОРУ Аэробика - сильные чирок и широк			
21.04	ОРУ Аэробика - сильные чирок и широк			
25.04	ОРУ Сильные чирок и широк в такт			
28.04	ОРУ Сильные широк и широк чирок и широк			
5.05	ОРУ Сильные и широк чирок и широк			
12.05	ОРУ Аэробика - сильные чирок и широк			
16.05	ОРУ Аэробика - сильные чирок и широк			
19.05	ОРУ Аэробика - сильные чирок и широк			
23.05	ОРУ Аэробика - сильные чирок и широк			
26.05	Подготовка к соревнованиям			
14 часов	Всего:			
9.04	Аэробика - широк чирок и широк в такт			
16.04	Аэробика чирок и широк в такт			
23.04	Сильные чирок и широк в такт			
30.04	Сильные чирок и широк в такт			
7.05	Аэробика - сильные чирок и широк			
14.05	Аэробика чирок и широк в такт			
21.05	Сильные чирок и широк в такт			
7 часов	Всего:			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

4-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (14+7 часов)

Ф.И.О. Щербак Е.П. Садыков Д.У.
 ПРЕДМЕТ Физическая ЗП КЛАСС « 6 »
 Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
4.04	ОРУ. Ознакомление с чир.-ми на тренаж.			
7.04	ОРУ. Обучение правилам боя чир.-д.			
11.04	ОРУ. Закрепление выводов чир.-д.			
14.04	ОРУ. Закрепление дрв. боя чир.-д.			
18.04	ОРУ. Закрепление дрв. боя чир.-д.			
21.04	ОРУ. Совершенств. выводов чир.-д.			
25.04	ОРУ. Совершенств. боя чир.-д. и дрв.			
28.04	ОРУ. Совершенств. боя боя чир.-д. и дрв.			
5.05	ОРУ. Выполнение чир.-д. на тренаж. и дрв.			
12.05	ОРУ. Выполнение чир.-д. и дрв. и дрв.			
16.05	ОРУ. Выполнение чир.-д. и дрв. и дрв.			
19.05	ОРУ. Дрв.-словные чир.-д. на все группы мышц			
23.05	ОРУ. Дрв.-словные чир.-д. на все группы мышц			
26.05	ОРУ. Подведение итогов четверти			
14 часов	Всего:			
9.04	Дрв.-словные чир.-д. и дрв.			
16.04	Дрв.-словные чир.-д. и дрв. и дрв.			
23.04	Словные чир.-д. на все группы мышц			
30.04	Дрв.-словные чир.-д. и дрв.-словные			
7.05	Дрв.-словные чир.-д. и дрв.			
14.05	Словные чир.-д. и дрв.-словные			
21.05	Дрв.-словные чир.-д. и дрв.-словные			
7 часов	Всего:			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

4-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (14+7 часов)

Ф.И.О. Шербак С.Н.

Садыгов А.В.

ПРЕДМЕТ _____

КЛАСС « 5 »

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
4.04	ОРУ Ознакомление с чир. м. и аттрак. м.			
7.04	ОРУ Общечисл. армия. Выполни чир. м.			
11.04	ОРУ Общечисл. армия. Выполни чир. м. и аттрак. м.			
14.04	ОРУ Закрепление выдел. чир. м. и аттрак. м.			
18.04	ОРУ Закрепление выдел. чир. м. и аттрак. м.			
21.04	ОРУ Закрепление выдел. чир. м. и аттрак. м.			
25.04	ОРУ Совершенств. выдел. чир. м. и аттрак. м.			
28.04	ОРУ Совершенств. выдел. чир. м. и аттрак. м.			
5.05	ОРУ Совершенств. выдел. чир. м. и аттрак. м.			
12.05	ОРУ Совершенств. выдел. чир. м. и аттрак. м.			
16.05	ОРУ Акроб. - сальто чир. м. и аттрак. м.			
19.05	ОРУ Акроб. - сальто чир. м. и аттрак. м.			
23.05	ОРУ Акроб. - сальто чир. м. и аттрак. м.			
26.05	ОРУ Акроб. - сальто чир. м. и аттрак. м.			
14 часов	Всего:			
9.04	Акроб. чир. м. и аттрак. м.			
16.04	Сальто чир. м. и аттрак. м.			
23.04	Акроб. - сальто чир. м. и аттрак. м.			
30.04	Акроб. чир. м. и аттрак. м.			
7.05	Сальто чир. м. и аттрак. м.			
14.05	Акроб. - сальто чир. м. и аттрак. м.			
21.05	Акроб. - сальто чир. м. и аттрак. м.			
7 часов	Всего:			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

4-я ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (14+7 часов)

Ф.И.О. Шербаков Р.П.

Соколов А.М.

ПРЕДМЕТ Физическая ЗДВ.

КЛАСС « 9 »

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
4.04	Сильное удар. чир-д и т.трениж.			
7.04	Сильное удар на все группы.			
11.04	Сильное удар на все группы и т.трениж.			
14.04	ОРУ Сильное удар на все группы и т.трениж.			
18.04	ОРУ Акробатика - сильное удар на все группы			
21.04	ОРУ Акробатика - сильное удар на все группы			
25.04	ОРУ Сильное удар с группой и т.трениж.			
28.04	ОРУ Сильное удар с группой и т.трениж.			
5.05	ОРУ Сильное удар на все группы и т.трениж.			
12.05	ОРУ Сильное удар с группой и т.трениж.			
16.05	ОРУ Сильное удар с группой и т.трениж.			
19.05	ОРУ Акробатика - сильное удар на все группы			
23.05	ОРУ Акробатика - сильное удар на все группы			
26.05	ОРУ Подведение итогов четверти			
14 часов	Всего:			
9.04	Акробатика удар на все группы			
16.04	Сильное удар на все группы			
23.04	Сильное удар с группой			
30.04	Акробатика - сильное удар			
7.05	Акробатика удар на все группы			
14.05	Сильное удар на все группы			
21.05	Сильное удар с группой			
7 часов	Всего:			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физкультуры МАХЛ

НА 3-ю ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (21+11 часов)

Ф.И.О. Щербак С. П. Сафонов А. И

ПРЕДМЕТ Тренажерный зал КЛАСС «Д.5» мальчики

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
11.01	Силовые и аэробные упр-ия на трен.			
14.01	Силовые упр-ия на тренажерах			
18.01	Силовые упр-ия на все группы мышц			✓
21.01	О.Р.Э. Силовые упр-ия на тренажерах			
25.01	О.Р.Э. Силовые упр-ия на тренажерах			
28.01	О.Р.Э. Силовые и аэробные упр-ия на трен.			
1.02	О.Р.Э. Силовые и аэробные упр-ия на трен.			
4.02	О.Р.Э. Упр-ия на гибкость, силовые упр-ия			✓
8.02	О.Р.Э. Силовые и аэробные упр-ия на трен.			
11.02	О.Р.Э. Аэробные и силовые упр-ия на трен.			
15.02	О.Р.Э. Силовые и аэробные упр-ия на трен.			
18.02	О.Р.Э. Аэробные и силовые упр-ия на трен.			
22.02	О.Р.Э. Силовые и аэробные упр-ия на трен.			✓
25.02	О.Р.Э. Силовые и аэробные упр-ия на трен.			
29.02	О.Р.Э. Аэробные и силовые упр-ия на тренаж.			
3.03	О.Р.Э. Силовые и аэробные упр-ия на трен.			
10.03	О.Р.Э. Силовые и аэробные упр-ия на тренаж.			
14.03	О.Р.Э. Силовые и аэробные упр-ия на трен.			✓
17.03	О.Р.Э. Силовые и аэробные упр-ия на трен.			
21.03	О.Р.Э. Силовые и аэробные упр-ия на трен.			✓
24.03	О.Р.Э. Подведение итогов четверти			
21 час	Всего:			
16.01	Силовые упр-ия на все группы мышц			
23.01	Силовые и аэробные упр-ия на тренаж.			
30.01	Силовые и аэробные упр-ия на трен.			
6.02	Силовые и аэробные упр-ия на трен.			
13.02	Аэробные и силовые упр-ия на трен.			
20.02	Силовые упр-ия на все группы мышц			
27.02	Силовые упр-ия и аэробные упр-ия			
5.03	Аэробные и силовые упр-ия на трен.			
12.03	Аэробные и силовые упр-ия на трен.			
19.03	Силовые упр-ия на тренажерах			
26.03	Силовые и аэробные упр-ия на тренаж.			
11 часов	Всего:			