

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №106» городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР

Ирина Николаевна Кудрякова В.Э.
(подпись)

« 29 » августа 20__ г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы №106



20__ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2017 / 2018 учебный год

Предмет Русская литература
Класс 10
Преподаватель Клишинец Игорь Александрович

(Фамилия, имя, отчество всех учителей, реализующих данную рабочую программу)

Квалификационная категория I

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 в неделю

Составлен в соответствии с программой Комплексная прог-ма Русского воспитания . В.И. Келер 1-11 кл
(название программы с указанием сроков реализации, авторы программы)

Рекомендованной (утвержденной) Министерством образования и науки РФ
(кем и когда рекомендована, утверждена программа)

Программа издана Комплексная прог-ма Русского воспитания 1-11 кл. Москва: «Бросвение», 2009
(название сборника, автор-составитель, издательство, год издания)

Учебники:

Автор _____
Название _____
Издательство _____ Год издания _____

Рассмотрен на заседании методического объединения

группы учителей естественно-научного цикла

Протокол № 1 от «17» августа 2017 г.

Председатель методического объединения О.П. Карякина

**Тематическое планирование по физкультуре на 2017-2018 уч. год/
10 класс (юноши/ Автор: В.И. Лях /102ч.**

Часы учебног о времени	Наименование раздела и тем урока	КЭС	Планируемы е сроки прохождения программы	Форма текущего контроля
Лёгкая атлетика				
1	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ.</i>			Оценка уровня развития физических качеств.
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-100м).			Оценка уровня развития физических качеств.
Атлетическая гимнастика				
3	1.Роль и значение занятий атлетической гимнастикой. Круговая тренировка			Оценка уровня развития физических качеств
Лёгкая атлетика				
4-5	Бег по дистанции (70-100м). Эстафетный бег.			
Атлетическая гимнастика				
6	2.Доврачебная помощь при травмах. Техника выполнения упражнений с собственным весом и отягощением			
Лёгкая атлетика				
7	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции (70-100 м)..			Оценка уровня развития физического качества быстрота.
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.			Оценка техники прыжка в длину.
Атлетическая гимнастика				
9	3.Техника выполнения упражнений на различные группы мышц на тренажерах. Круговая тренировка			Оценка техники выполнения упражнений с собственным весом и отягощением на основные мышечные группы.
Лёгкая атлетика				
10	<i>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Прыжок в</i>			Оценка техники прыжка в длину.

	<i>длину с места</i>			
11	<i>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ.</i>			Определение уровня развития общей выносливости. Бег 1000м. с учётом времени.
<i>Атлетическая гимнастика</i>				
12	<i>4. Техника выполнения упражнений на различные группы мышц на тренажерах Круговая тренировка</i>		с 26.09.16 по 01.10.16	Оценка техники выполнения упражнений с собственным весом и отягощением на основные мышечные группы.
<i>Лёгкая атлетика</i>				
13-14	<i>Метание гранаты 700 гр. на дальность .</i>		с 26.09.16 по 01.10.16	Оценка техники метания гранаты
<i>Атлетическая гимнастика</i>				
15.	<i>5. Техника выполнения упражнений на различные группы мышц на тренажерах Круговая тренировка</i>		с 03.10.16 по 08.10.16	Оценка техники выполнения упражнений с собственным весом и отягощением на основные мышечные группы.
<i>Кроссовая подготовка</i>				
16-17	<i>Бег по ровной и пересечённой местности</i>			Оценка уровня развития выносливости.
<i>Атлетическая гимнастика</i>				
18.	<i>6. Принципы и порядок эффективной силовой тренировки</i>			Оценка умения дозирования нагрузки при аэробной тренировке.
<i>Кроссовая подготовка</i>				
19-20	<i>Бег по ровной и пересечённой местности</i>			Оценка уровня развития выносливости.
<i>Атлетическая гимнастика</i>				
21	<i>7. Работа со свободными весами. Круговая тренировка</i>			

Кроссовая подготовка				
23-24	Преодоление горизонтальных препятствий			
Атлетическая гимнастика				
25	8. <i>Аэробная тренировка на тренажерах. Принципы аэробной тренировки</i>		с 17.10.16 по 22.10.16	Оценка умения дозирования нагрузки при аэробной тренировке.
Кроссовая подготовка				
26	Переменный бег			
27	Бег 2000 м. Сдача норм ГТО			
Атлетическая гимнастика				
28	9. <i>Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.</i>			Оценка техники выполнения упражнений во время круговой тренировки.
Спортивные игры(Баскетбол)				
29-30	<i>Комбинации из элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением</i>		с 03.10.16 по 08.10.16	Оценка техники передвижений и комбинаций из освоенных элементов.
Атлетическая гимнастика				
31	10. <i>Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.</i>		с 10.10.16 по 15.10.16	Оценка умения дозирования нагрузки при аэробной тренировке.
Спортивные игры(Баскетбол)				
32	<i>Комбинации из элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением</i>			Оценка техники ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
33	<i>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</i>			Оценка техники ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления

				защитника.
Атлетическая гимнастика				
35	11. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			
Спортивные игры (Баскетбол)				
36-37	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		с 17.10.16 по 22.10.16	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.
Атлетическая гимнастика				
38	12. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			
Спортивные игры (Баскетбол)				
39-40	Действия против игрока с мячом и без мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением		с 24.10.16 по 28.10.16	Оценка техники действия против игрока с мячом и без.
Элементы единоборств (кикбоксинг)				
41	<i>Основные сведения и определения кикбоксинга, его преимущество и философия. Правила техники безопасности</i>		с 07.11.16 по 12.11.16	Оценка техники стоек, перемещений, ударов руками.
Гимнастика				
41-42	<i>Висы. Строевые упражнения.</i>		с 07.11.16 по 12.11.16	Оценка техники выполнения строевых упражнений и висов.
Элементы единоборств (кикбоксинг)				
43	<i>Боевые стойки, перемещения в боевой стойке.</i>			Оценка техники стоек, перемещений, ударов руками.
Гимнастика				
44-45	<i>Акробатические упражнения.</i>			Оценка техники выполнения акробатических упражнений.
Элементы единоборств (кикбоксинг)				
46	<i>Техника ударов руками</i>		с 21.11.16	Оценка техники

	<i>Развитие координационных способностей</i>		по 26.11.16	выполнения падений.
Гимнастика				
47-48	<i>Акробатические упражнения.</i>		с 14.11.16 по 19.11.16	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
49	<i>Выполнение тулей из ранее разученных элементов техники.</i>			Оценка техники выполнения ударов ногами и руками, оценка защитных действий.
Гимнастика				
50-51	<i>Акробатические упражнения.</i>		с 21.11.16 по 26.11.16	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
52	<i>Выполнение тулей из ранее разученных элементов техники.</i>			Оценка техники выполнения ударов ногами и руками, оценка защитных действий.
Гимнастика				
53-54	<i>Висы и упоры. Опорный прыжок</i>			Оценка техники правильного дыхания.
Элементы единоборств (кикбоксинг)				
55	<i>Выполнение тулей из ранее разученных элементов техники. Различные удары</i>		с 05.12.16 по 10.12.16	Оценка техники выполнения ударов ногами и руками, оценка защитных действий.
Гимнастика				
56-57	<i>Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики</i>		с 05.12.16 по 10.12.16	Оценка техники правильного дыхания.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
58	<i>Техника ведения спаррингов</i>			Оценка техники выполнения силовых упражнений и

				единоборств парах.	В
Гимнастика					
59-60	Нетрадиционные виды гимнастики		с 12.12.16 по 17.12.16	Оценка техники правильного дыхания.	
Элементы единоборств(кикбоксинг)					
61	<i>Тактика поединка по кикбоксингу.</i>		с 19.12.16 по 24.12.16	Оценка техники выполнения силовых упражнений единоборств парах.	И В
Спортивные игры (волейбол)					
62-63	Комбинации из разученных перемещений Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Оценка техники комбинаций из разученных перемещений.	ИЗ
Элементы единоборств(кикбоксинг)					
64	<i>Тактика поединка по кикбоксингу.</i>		с 26.12.16 по 29.12.16	Оценка техники выполнения силовых упражнений единоборств парах.	И В
Спортивные игры(волейбол)					
65-66	Комбинации из разученных перемещений Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Оценка техники комбинаций из разученных перемещений.	ИЗ
Элементы единоборств(кикбоксинг)					
67	<i>Контрольный урок: выполнение ударов, спарринг</i>				
Спортивные игры(волейбол)					
49.	<i>Бег по ровной и пересечённой местности</i>		с 26.12.16 по 29.12.16	Оценка уровня развития выносливости.	
50.	<i>Бег по ровной и пересечённой</i>		с 11.01.17	Оценка уровня	

	<i>местности</i>		по 14.01.17	развития выносливости.
Фитнес(формат ABL)				
51.	<i>ABL (Силовой класс для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц.).</i>		с 11.01.17 по 14.01.17	Оценка техники выполнения силовых упражнений.
Кроссовая подготовка				
52.	Бег по ровной и пересечённой местности			Оценка уровня развития выносливости.
53.	Бег по ровной и пересечённой местности			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес (формат ABL)				
54.	<i>ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц.)</i>			Оценка техники выполнения силовых упражнений.
Кроссовая подготовка				
Фитнес(формат ABL)				
57.	<i>ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног,брюшного пресса и ягодиц.Нагрузка средней и высокой интенсивности).</i>		с 23.01.17 по 28.01.17	Оценка техники выполнения силовых упражнений.
Кроссовая подготовка				
58.	Бег по ровной и пересечённой местности		с 30.01.17 по 04.02.17	Оценка уровня развития выносливости.
59.	Бег по ровной и пересечённой местности		с 30.01.17 по 04.02.17	Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(фо				

рмат ABL)				
60.	<i>ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног,брюшного пресса и ягодиц.Нагрузка средней и высокой интенсивности).</i>		с 30.01.17 по 04.02.17	Оценка техники выполнения силовых упражнений.
Кроссовая подготовка				
61.	Бег по ровной и пересечённой местности.		с 06.02.17 по 11.02.17	Оценка уровня развития выносливости.
62.	Бег по ровной и пересечённой местности.		с 06.02.17 по 11.02.17	Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABL)				
63.	<i>ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног,брюшного пресса и ягодиц.Нагрузка средней и высокой интенсивности).</i>		с 06.02.17 по 11.02.17	Оценка техники выполнения силовых упражнений.
Кроссовая подготовка				
64.	Бег по ровной и пересечённой местности.		с 13.02.17 по 18.02.17	Оценка уровня развития выносливости.
65.	Бег по ровной и пересечённой местности.		с 13.02.17 по 18.02.17	Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABL)				

66.	<i>ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног,брюшного пресса и ягодиц.Нагрузка средней и высокой интенсивности. ABS + STRETC(Тренировка мышц брюшного пресса и упражнения на растягивание и расслабление).</i>		с 13.02.17 по 18.02.17	Оценка техники выполнения упражнений на растягивание и расслабление.
Кроссовая подготовка				
67.		Бег по ровной и пересечённой местности.	с 20.02.17 по 25.02.17	Оценка уровня развития выносливости.
68.		Бег по ровной и пересечённой местности.	с 20.02.17 по 25.02.17	Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABS + STRETC)				
69.	<i>ABS + STRETC(Тренировка мышц брюшного пресса и упражнения на растягивание и расслабление).</i>		с 20.02.17 по 25.02.17	Оценка техники выполнения упражнений на растягивание и расслабление.

				Оценка уровня развития силы.
Кроссовая подготовка				
70.	Бег по ровной и пересечённой местности.		с 27.02.17 по 04.03.17	Оценка уровня развития выносливости.
71.	Бег по ровной и пересечённой местности.		с 27.02.17 по 04.03.17	Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABS + STRETCH)				
72.	<i>ABS + STRETCH(Тренировка мышц брюшного пресса и упражнения на растягивание и расслабление).</i>		с 27.02.17 по 04.03.17	Оценка техники выполнения упражнений на растягивание и расслабление. Оценка уровня развития силы.
Спортивные игры(волейбол)				
73.	Комбинации из разученных перемещений Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		с 06.03.17 по 11.03.17	Оценка техники комбинаций из разученных перемещений.
74.	Комбинации из разученных перемещений Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		с 06.03.17 по 11.03.17	Оценка техники комбинаций из разученных перемещений.

Фитнес(формат ABS + STRETCH)				
75.	<i>ABS + STRETCH(Тренировка мышц брюшного пресса и упражнения на растягивание и расслабление).</i>		с 06.03.17 по 11.03.17	Оценка техники выполнения упражнений на растягивание и расслабление. Оценка уровня развития силы.
Спорт ивные игры(волей бол)				
76.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.		с 13.03.17 по 18.03.17	Оценка техники нападающего удара после передачи.
77.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.		с 13.03.17 по 18.03.17	Оценка техники нападающего удара после передачи.
Единоборства (кикбоксинг)				
78.	<i>Тактика поединка по кикбоксингу. Саморегуляция и самоконтроль. Боевые стойки, перемещения в боевой стойке. Защитные действия. Силовые упражнения и единоборства в</i>		с 13.03.17 по 18.03.17	Оценка уровня развития координационных способностей.

	<p><i>парах. Техника ударов руками (удар сбоку, удар снизу) и ногами (прямые и боковые удары). Развитие координационных способностей (ориентация в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость). Судейство учебных спаррингов. Проводить учебные спарринги (без партнера, с партнером).</i></p>			
Спортивные игры (волейбол)				
79.	<p>Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.</p>		с 20.03.17 по 24.03.17	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения.
80.	<p>Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.</p>		с 20.03.17 по 24.03.17	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения.
Единоборства (кикбоксинг)				
81.	<p><i>Тактика поединка по кикбоксингу. Саморегуляция и самоконтроль. Боевые стойки, перемещения в боевой стойке. Защитные действия. Силовые</i></p>		с 20.03.17 по 24.03.17	Оценка уровня развития координационных способностей.

	<p><i>упражнения и единоборства в парах. Техника ударов руками (удар сбоку, удар снизу) и ногами (прямые и боковые удары). Развитие координационных способностей (ориентация в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость). Судейство учебных спаррингов. Проводить учебные спарринги (без партнера, с партнером).</i></p>			
Спорт ивные игры(волей бол)				
82.	<p>Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.</p>		с 03.04.17 по 08.04.17	Оценка техники нападающего удара после передачи.
83.	<p>Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.</p>		с 03.04.17 по 08.04.17	Оценка техники нападающего удара после передачи.
Атлет ическ ая гимна стика				
84.	<p><i>Самонаблюдение за индивидуальным физическим</i></p>		с 03.04.17 по 08.04.17	Оценка техники выполнения

	<i>развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.</i>			упражнений на тренажерах во время круговой тренировки.
Спортивные игры(волейбол)				
85.	<i>Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.</i>		с 10.04.17 по 15.04.17	Оценка техники нападающего удара после передачи.
86.	<i>Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.</i>		с 10.04.17 по 15.04.17	Оценка техники нападающего удара после передачи.
Атлетическая гимнастика				
87.	<i>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.</i>		с 10.04.17 по 15.04.17	Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах во время круговой тренировки.
Лёгкая атлетика				
88.	<i>Спринтерский бег Прыжок в высоту.</i>		с 17.04.17 по 22.04.17	Оценка уровня развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

89.	<i>Спринтерский бег Прыжок в высоту.</i>		с 17.04.17 по 22.04.17	Оценка уровня развития быстроты и скоростно-силовых качеств.
Атлетическая гимнастика				
90.	<i>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.</i>		с 17.04.17 по 22.04.17	Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах во время круговой тренировки.
Лёгкая атлетика				
91.	<i>Спринтерский бег Прыжок в высоту.</i>		с 24.04.17 по 29.04.17	Оценка уровня развития быстроты и скоростно-силовых качеств.
92.	<i>Спринтерский бег Прыжок в высоту.</i>		с 24.04.17 по 29.04.17	Оценка уровня развития быстроты и скоростно-силовых качеств.
Атлетическая гимнастика				
93.	<i>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Круговая тренировка на тренажерах, с</i>		с 24.04.17 по 29.04.17	Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах во время круговой тренировки.

	<i>отягощением и с собственным весом.</i>			
Лёгка я атлет ика				
94.	<i>Спринтерский бег Прыжок в высоту.</i>		с 01.05.17 по 06.05.17	Оценка уровня развития быстроты и скоростно-силовых качеств.
95.	<i>Спринтерский бег Прыжок в высоту.</i>		с 01.05.17 по 06.05.17	Оценка уровня развития быстроты и скоростно-силовых качеств.
Атлет ическ ая гимна стика				
96.	<i>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.</i>		с 08.05.17 по 13.05.17	Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах во время круговой тренировки.
Лёгка я атлет ика				
97.	<i>Спринтерский бег Прыжок в высоту.</i>		с 08.05.17 по 13.05.17	Оценка уровня развития быстроты и скоростно-силовых качеств.
98.	<i>Спринтерский бег Прыжок в высоту.</i>		с 15.05.17 по 20.05.17	Оценка уровня развития быстроты и скоростно-силовых качеств.
Атлетическая гимнастика				
99.	<i>Самонаблюдение за</i>		с 15.05.17	Оценка техники

	<i>индивидуальным физическим развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.</i>		по 20.05.17	выполнения упражнений на тренажерах во время круговой тренировки.
Лёгкая атлетика				
100.	Определение уровня развития физических качеств.		с 15.05.17 по 20.05.17	Оценка уровня развития физических качеств.
101.	Определение уровня развития физических качеств.		с 22.05.17 по 27.05.17	Оценка уровня развития физических качеств.
Атлетическая гимнастика				
102.	<i>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.</i>		с 22.05.17 по 27.05.17	Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах во время круговой тренировки.