|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Заместитель директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В.Васильева «31» августа 2022 г. |  |  «Утверждаю» Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Дмитриев «31 » августа 2022 г  |

**Рабочая программа**

**по русскому языку для 11 класса**

**учителя Ермолаева А.В.**

составлена в соответствии с учебным планом и программой основного

общего образования по литературе для 11 класса

под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича

Учебный план школы на 2022 -2023

 учебный год принят

 на педагогическом совете школы

Протокол № 01 от 31 августа 2022г.

Нискасы – 2022

**1. Пояснительная записка**

**1.1 Место учебного предмета в учебном плане (количество учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, обоснование увеличения количества учебных часов (при необходимости).**

Рабочая программа рассчитана на:

­2 учебных часа в неделю

­­­68 учебных часа в год.

Возможно проведение уроков в электронном формате (по мере необходимости)

**1.2. Планируемые результаты освоения изучения учебного предмета в соответствии с примерными основными образовательными программами общего образования и образовательными программами образовательной организации.**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры**:**

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры**:**

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры**:**

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры**:**

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры**:**

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Познавательные УУД:**

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения
* формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

**Коммуникативные УУД:**

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**Регулятивные УУД:**

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки*.*

**1.4. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **НОРМАТИВЫ** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |  |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
|  Бег 30 м (сек) |  4.7 |  4.9 |  5.1 |  5.0 |  5.5  |  5.7 |
|  Прыжок в длину с места (см) |  220 |  205 |  190 |  200 |  180 |  170  |
|  6-ти минутный бег (м) |  1450 |  1350 |  1300  |  1250 |  1150 |  1050 |
|  Подтягивание (раз) |  18 |  15 |  11 |  12 |  10 |  8 |
|  Бег 100 м (сек) |  14.2 |  14.5 |  15.0 |  16.0 |  16.5 |  17.0  |
|  Прыжок в длину с разбега (см) |  460 |  420 |  370 |  380 |  350 |  310 |
|  Прыжок в высоту (см) |  135 |  130 |  120  |  120 |  115 |  105 |
|  Метание гранаты 700-500 гр (м) |  38 |  30 |  26 |  23 |  18  |  12 |
|  Бег 3000-2000м (мин) |  13.0 |  15.0 |  16.3  |  10.0 |  11.3 |  12.2 |
|  Бег на выносливость (мин) |  20 |  18 |  16 |  18 |  17 |  15 |
|  Гибкость (см) |  12 |  9 |  5 |  7 |  12 |  14 |
|  Поднимание  туловища (раз)   |  52 |  46 |  42  |  - |  - |  - |
|  Угол в упоре (сек) |  8 |  6 |  4 |  - |  - |  - |
|  Подъём переворотом (раз) |  4 |  3 |  2 |  - |  - |  - |
|  Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) |  12 |  10 |  7  |  - |  - |  - |
|  Челночный бег 3х10 м (сек)  Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз). |  8.1  140 |  7.9  130 |  7.5  120 |  9.6  150 |  9.3  140  |  8.7  130 |
|  Поднимание туловища  из положения  лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз) |    26 |    22 |    18 |    24  |    21 |    17 |

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положению о системе оценивания образовательных результатов обучающихся». Виды контроля: сдача нормативов, защита рефератов, презентаций, докладов. Конспекты по параграфам учебника.

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЮНОШИзолотойзначок** | **ЮНОШИсеребряныйзначок** | **ЮНОШИбронзовыйзначок** | **ДЕВУШКИзолотойзначок** | **ДЕВУШКИсеребряныйзначок** | **ДЕВУШКИбронзовыйзначок** |
| **1** | Бег на 100 метров (секунд) | 13,8 | 14,3 | 14,6 | 16,3 | 17,6 | 18,0 |
| **2.1** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 7:50 | 8:50 | 9:20 | 9:50 | 11:20 | 11:50 |
| **2.2** | или бег на 3 километра (мин:сек) | 13:10 | 14:40 | 15:10 | - | - | - |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 8 | - | - | - |
| **3.2** | или рывок гири 16кг (кол-во раз) | 35 | 25 | 15 | - | - | - |
| **3.3** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 19 | 13 | 11 |
| **3.4** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 16 | 10 | 9 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см) | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 | 7 |

**2. Содержание тем учебного курса**

**Базовый уровень**

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

**Формы организации занятий физической культурой.**

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.