

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГБОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БУРЯТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы



СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

РАССМОТРЕНО:

На заседании МО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шойнжонова Чингиса Солбоновича

без категории

Класс: 10

Предмет: физическая культура

Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 1
от «28» августа 2021 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре в 10 классе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы ОУ, автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, издательство Москва «Просвещение».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование».

Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 10 классе по 3 часа в неделю и поделен на два модуля «физическая культура» и «плавание», общий объем учебного времени составляет 102 часа. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

Изучение физической культуры в 10 классе старшей школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

К важнейшим личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе

самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание не отчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав, и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также

различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии;

- коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений, обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии;

- приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий:

- регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

- 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-корректирующей 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);

- 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.

Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень) ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
6.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
8.1	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	35	29	27	-	-	-
8.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	20	16	13
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
9.2	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
9.4	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

3. Содержание учебного предмета, курса

Основы знаний История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Способы деятельности Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

Национально-региональный компонент в РП по физической культуре в 10 классе представлен изучением следующей темы: «Разбитие хребтовой кости- национальный вид спорта в Бурятии: история, правила, известные спортсмены, соревнования».

Тема 1. Легкая атлетика (28 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест - 1000м, бег без учета времени (контроль) - 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 2. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол (32 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу и футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Тема 3. Гимнастика с основами акробатики (10 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения;

акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 3. Плавание (22 часов)

Техника безопасности при проведении занятий в бассейне. Обучение 4 стиля в плавании. Обучение скольжению в воде, кроль ногами, руками, задержки дыхания.

Тема 4. Фитнес - аэробика и ОФП. (6 часов)

История развития фитнес - аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Тема 5. Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: разбитие хребтовой кости. (4 часа)

Знакомства с национальными видами спорта. Знакомства выдающимися спортсменами РБ.

4. Тематический план

№	Виды	Часы	Темы
1	Легкая атлетика	28	Спринтерский бег, кроссовая подготовка, метание гранаты, прыжки с разбега, прыжки с места, прыжки в высоту, толкание ядра, эстафетный бег
2	Спортивные игры	32	Футбол, баскетбол, волейбол, теннис
3	Гимнастика	10	Акробатика, опорные прыжки, лазание по канату Работа со снарядами
4	Плавание	22	Кроль на спине Кроль на груди Брасс
5	Фитнес и ОФП	6	Бег, ору, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук
7	Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: развитие хребтовой кости	4	История, выдающиеся спортсмены, правила стрельбы
	итого	102ч	

Календарно – тематическое планирование 10 класса

1 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	Лёгкая атлетика 14 ч	3	4	5	6	7	8	9	10
		Низкий старт. Кросс до 3 км.	Урок №1-2	Обучающий	Инструктаж по ТБ. Бег на коротких дистанциях. Техника низкого старта. Бег в среднем темпе 3 мин. Тренировка. Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести. «Лёгкая атлетика». «Спортивно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов».	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		ДЗ. Прыжок с подтягиванием ног к груди 10 - 15 ; 1) Подтягивание (Юноши) в висе 10 - 12 раз, отжимание (девушки) 20 раз/ 2) Сгибание туловища 25 - 30 раз (с незафиксированными ногами)	04.09 06.09
		Эстафетный бег	Урок №3,4	Обучающий	Инструктаж по ТБ. Старт в эстафетном беге Передача эстафетной палочки Эстафетный бег 4х100м	Уметь передавать эстафетную палочку		Тренировка передачи эстафетной палочки	07.09 11.09
		Прыжки в длину с разбега	Урок №5,6	Совершенствование	Техника прыжка в длину с разбега. Бег в среднем темпе 9 мин. С 2-3 ускорениями (по 40-50м). Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести.	Уметь подбирать разбег		25 прыжков с полной присядкой в 3 подхода	13.09 14.09
		Толкание ядра	Урок №7,8	Обучающий	Техника толкания ядра на дальность Развитие выносливости. Кросс 1000м	Уметь выполнять технику толкания ядра на дальность. Пробегать заданную дистанцию с максимальной скоростью.	Подтягивание на перекладине Юноши: «5» - 8 и выше; «4» - 6-7. Подтягивание опускание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.: «5» - 24 и выше; «4» - 20-23.		18.09 20.09
		Бег 100 м	Урок №9,10	Контрольный	Бег 100м Прыжки в длину с места Подтягивание (поднимание туловища за 30с)		КУ по нормативам		11.09 15.09

			Бег 100 м	Урок №11,12	Совершенствование	Стартовый разгон финиширование	Уметь финишировать	Юноши: «5»-14,2 «4»-14,6 «3»-15,0 Девушки: «5»-16,2 «4»-16,8 «3»-17,0	14.09 28.09
	Плавание 6ч	Плавание	Плавание	Урок №13,14	Совершенствование	Инструктаж по ТБ на уроках ФК в бассейне. Упражнение стрела на спине, на груди. Кроль на спине. Прыжки в воду.	Уметь правильно дышать.		02.10 04.10
		Метание гранаты	Метание гранаты	Урок №15,16	Совершенствование	Техника метания гранаты на дальность. Разбег, наскок, бросок.	Уметь выполнять технику метания гранаты.	КУ. Юноши «5»-35м «4»-27м «3»-22м Девушки «5»-22м «4»-18м «3»-16м	05.10 09.10
	Футбол 2 ч	Футбол	Футбол	Урок №17,18	Совершенствование	Инструктаж по ТБ. Техника длительного бега. Футбол - ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощенным правилам.	Выполнение пенальти из 5 ударов	11.10 12.10
	Плавание	Плавание	Плавание	Урок №19,20	Совершенствование	Упражнение стрела на спине, на груди. Кроль на спине. Прыжки в воду.	Уметь правильно дышать.		17.10 18.10
	Спортивная игра 2ч	Волейбол	Волейбол	Урок №21,22		Блокровка, подача, передача и прием по парам, игра	Знать правила волейбола, уметь играть.		19.10 23.10
	Спортивная игра 2 ч	Баскетбол	Баскетбол	Урок №23, 24	Совершенствование	Совершенствование тактики игры в баскетбол, штрафные броски	Уметь играть в баскетбол		25.10 26.10
	Плавание	Плавание	Плавание	Урок №25,26		Упражнение стрела на спине, на груди. Кроль на спине. Прыжки в воду.	Уметь правильно дышать.		30.10, 08.11
	Настольный теннис 1 ч	Настольный теннис	Настольный теннис	Урок №27	Совершенствование	Подача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар. Учебная игра	Уметь «подрезать» парик. Уметь правильно двигать руки под углом 45°		09.11

2 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
	Спортивная игра 8ч	Баскетбол	Урок №28,	Обучающий	Совершенствование тактики игры в баскетбол	Уметь играть, в баскетбол		ДЗ отрабатывать штрафной бросок	13.11.
	Плавание 8ч	Плавание	Урок №29, 30	Совершенствование	Упражнение стрела на спине, на груди. Кроль на груди. Прыжки в воду.	Уметь правильно дышать.			15.11 16.11
		Баскетбол	Урок №31, 32, 33	Совершенствование	Совершенствование тактики игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол			20.11 22.11 23.11
		Волейбол	Урок № 34	Обучающий	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры.	Уметь играть в волейбол			24.11
	Плавание	Плавание	Урок № 35, 36	Совершенствование	Кроль на груди, кроль на спине. Прыжки в воду.				29.11 30.11
		Волейбол	Урок № 37-38-39	Совершенствование	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры. И.Дра.	Уметь играть в волейбол			04.12 06.12 07.12
	Фитнесс 5 ч	Фитнесс	Урок №40	Обучающий	Разучивание шагов фитнеса Укрепление верхнего плечевого пояса	Уметь передвигаться в такт музыке	Знать названия шагов		11.12
	Плавание	Плавание	Урок №41, 42	Совершенствование	Эстафета. Прыжки в воду.				13.12 14.12
		Перетягивание каната - вариативно	Урок №43	Обучающий	Разучивание ганглевальных связок Укрепление брюшного пресса	Уметь передвигаться в такт музыке			18.12
			Урок №44, 45	Обучающий	Построение свободных комбинаций Укрепление мышц ног	Уметь передвигаться в такт музыке			20.12 21.12
			Урок №46,	Обучающий	Соединение движений в комбинацию Прыжки в высоту двумя способами	Уметь передвигаться в такт музыке			24.12
	Плавание	Плавание	Урок № 47, 48	Совершенствование	Свободное плавание. Прыжки в вода.				24.12.

3 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
	Гимнастика 10 ч	Акробатика. Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок через коня (120см).	Урок №49-50	Совершенствование	Инструктаж по ТБ. ОРУ для развития. Повторить ранее изученные строевые упражнения. Акробатические упражнения: - кувырок вперёд в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, переход в полушпагат, упор присев и прыжок вверх прогнувшись; - кувырок вперёд в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, переход в полушпагат, упор присев и прыжок вверх прогнувшись; -- из положения стоя ноги врозь, опускание в мост, 2-3 покачивания на мосту и поворотом вправо-кругом упор присев, прыжок прогнувшись. Развитие силы, гибкости, ловкости, координации движений.	Уметь выполнять комбинацию из различных элементов, выполнять строевые упражнения	ДЗ. 1) Подтягивание в висе (М), девушки в висе стоя прыжком; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Прогнание туловища из положения лёжа бёдрами на скамейке; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта от плеча вверх, снизу-вверх и в стороны, спереди-назад в стороны и т.д. 5) В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до касания коленями груди девочки, мальчики прямых ног. 6) Сгибание и разгибание рук в упоре. Все упражнения выполнять до «отказа», в 3-4-х подходах. Повторить акробатические упражнения данного урока. Акробатика. Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок через коня.		
			Урок №51	Совершенствование	Техника опорного прыжка через коня в длину способом ноги врозь девочки и согнутыми ногами мальчики, выполнение упражнений в опорной равновесии и акробатики. Развитие скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, ловкости. Прыжки в высоту двумя способами.	Уметь выполнять комбинацию из различных элементов, выполнять строевые прыжок, строевые упражнения			
	Плавание 2ч		Урок №52, 53		Кроль на груди				
			Урок №54-55-56	Обучающий	Упражнения на перекладке подъярем, разгибом, оборот назад, соскок дугой махом амплитудой назад. Прыжки в высоту двумя способами	Уметь выполнять упражнения с махом амплитудой		ДЗ. Упражнения для развития силовых качеств выполнять «до отказа» в 3-4-х подходах ежедневно.	

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
	Плавание 2 ч		Урок №57, 58		Брасом					
			Урок №59-60	Совершенствование	КУ. Оценить учащегося в простоте силовых качеств. Техника выполнения стойки на голове и руках (мальчики); Совершенствовать опорные прыжки, упражнения акробатики и в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, ловкости. Лазание по канату. Прыжки в высоту двумя способами.	Уметь выполнять акробатических упражнений на брусьях и перекладине. КУ. Выполнять технику упражнений и ступание в упоре («5» - 14; «4» - 10; «3» - 6. Ступание и разгибание рук в упоре руками на полу, ноги на 3-й рейке гимнастической стенке; «5» - 20; «4» - 15; «3» - 10.				
		Высы и упоры	Урок №61-62	Совершенствование	КУ. Упражнение на бревне. Техника висов и упоров на перекладине брусьях. Совершенствование акробатических упражнений; Развитие силы, координации, ловкости, гибкости.	Уметь выполнять упражнения по канату в два приема, технику акробатических упражнений на брусьях и перекладине. 30 сек, ноги не закреплены, девушки; «5» - 15; «4» - 10; «3» - 6. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке Юноши: девушки: «5» - 12; «5» - 10; «4» - 9; «4» - 7; «3» - 5. «3» - 4. Опорный прыжок. Юноши через козла способом согнув ноги, высота 115 см, мостик не ближе 60 см; девушки через коня в ширину боком с поворотом на 90°, высота 110 см, мостик не ближе 50 см. «5» - выполнено правильно; «4» - не было достаточного прогиба во время соскока «3» - не было прогиба при соскоке и не сохранено равновесие при приземлении. Брусья: «5» - выполнены все элементы четко; «4» - не выполнен один элемент; «3» - не выполнено два элемента	Подтягивание на высокой перекладине, ДЗ. 1) Приседание на одной ноге (на двух ногах с партнером, с грузом); 2) Из стойки ноги врозь, вперед - наклонить резинového бинта, движением рук спереди-вниз и назад. 3) Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой или держа груз для усложнения; 4) В упоре на брусках способом согнув ноги, высота 115 см, мостик Юношей и махом ног для боком с поворотом на 90°, высота 110 см, мостик не ближе 50 см. «5» - выполнено правильно; «4» - не было достаточного прогиба во время соскока «3» - не было прогиба при соскоке и не сохранено равновесие при приземлении. Брусья: «5» - выполнены все элементы четко; «4» - не выполнен один элемент; «3» - не выполнено два элемента			

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
	Плавание 2 ч		Урок №63-64		Кроль на груди				
	Спортивные игры 3 ч	Волейбол 2 ч	Урок № 65- 66	Совершенствование	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры.	Уметь играть в волейбол			
		Баскетбол 1 ч	Урок №-67	Совершенствование	Совершенствование тактики игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол			
	Плавание 2 ч		Урок №68-69		Прыжки в воду				
	Спортивные игры 1 ч	Баскетбол 1 ч	Урок №70	Совершенствование	Совершенствование тактики игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол			
	Фитнес и ОФП 2 ч		Урок №71	Совершенствование	Разучивание танцевальных связок	Уметь передвигаться в такт музыке			
			Урок №72	Совершенствование	Сгибание и разгибание рук, сгибание и разгибание ног, поднимание туловища из положения лежа				
	Плавание 2 ч		Урок №73-74		Кроль на спине				
	Спортивная игра 4 ч	Баскетбол 2ч	Урок №75-76	Совершенствование	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры.	Уметь играть в волейбол			
		Волейбол 2 ч	Урок №77-78	Совершенствование	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры.	Уметь играть в волейбол			

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
		Толкание ядра	Урок №90,91	Совершенствование	Техника толкания ядра на дальность. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику толкания ядра на дальность. Пробежать заданную дистанцию с максимальной скоростью.	Подтягивание на перекладине Юноши: «5» - 8 и выше; «4» - 6-7. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.: «5» - 24 и выше; «4» - 20-23.		
			Урок №92,93	Контрольный	Техника толкания ядра на дальность. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику толкания ядра на дальность. Пробежать заданную дистанцию с максимальной скоростью.	Без учета дальности, оценивать технику		
		Футбол 6 ч	Урок №94,95	Совершенствование	Техника длительного бета. Футбол - индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Учебная игра по упрощённым правилам.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, уметь бегать с резкими остановками			
			Урок №,96,97	Совершенствование	Техника длительного бета. Обводка кеглей. Удар по воротам. Техника ловли мяча вратарем. Учебная игра по упрощённым правилам.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, уметь бегать с резкими остановками			
			Урок №,98,99	Совершенствование	Техника длительного бета. Футбол - индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Учебная игра по упрощённым правилам.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.			
	Настольный теннис	Настольный теннис	Урок №100-102	Совершенствование	Подана по правым и левым углам подрез-кой Неподходящий удар. Учебная игра	Уметь «подрезать» шарик. Уметь правильно двигать руки под углом 45°			

5. Система оценивания планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников основной группы за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия.

По выполнению учебного норматива

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно»

«2» балла - двигательное действие норматива не выполнено.

Таблица 1.

Уровень выполнения двигательного действия по техническим показателям:

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

№	Техническое действие, физическое упражнение	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Кувырок вперёд				
	балл	2	3	4	5

«5» **баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» **балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» **балла** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» **балла** - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

метод наблюдения. Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

вызов. Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

упражнения. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- **комбинированный:** Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Таблица 2

Уровень сформированных универсальных учебных действий:

№	УУД	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Коммуникативные				
2	баллы	2	3	4	5
3	Регулятивные				
4	баллы	2	3	4	5
5	Познавательные				
6	балл	2	3	4	5

По уровню сформированности УУД:

«5» **баллов** выставляется за сформированные УУД;

«4» **балла** ставится за УУД, в которых содержатся небольшие неточности и незначительные погрешности;

«3» **балла** получает за УУД, в которых имеются пробелы, нет умения использовать их в своем опыте;

«2» **балла** выставляется за отсутствие каких - либо метапредметных результатов.

На основе отмеченных показателей учителям рекомендуется применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов (+1), за *личные достижения обучающихся*, активную работу на уроках физической культуры, привлечение обучающихся к занятиям, физической культурой во внеурочное время, участие в соревнованиях всех уровней.

Методические советы учителю физической культуры.

1. Необходимо знать учителю физической культуры, что жесткими рамками нормативов у многих учеников можно убить желание заниматься физкультурой вообще.
2. Четко поставить **оценку по нормативам** можно только на уроках легкой атлетики (бег на различные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, метания и др.)
3. Смотреть динамику роста результатов, если динамика положительная, то и оценка высокая.
4. **Оценка** по физкультуре складывается из знаний теории и практических навыков. Если ребенок получил «2» или «3» за практику, то у него есть возможность набрать баллы за теорию. Средняя оценка и будет выставлена.
5. Если даже нормативы сданы не очень хорошо, то всегда есть шанс получить за другие виды деятельности отличную оценку.
6. Во время оценивания необходимо осуществлять индивидуальный подход, то есть **создавать** для ученика условия, которые отвечают особенностям его развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья.

ГТО в школу

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности.

В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения - урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся.

Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.