

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: 11

Предмет: физическая культура

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

2021-2022 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре в 11 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».

Учебная программа для 11 классов рассчитана по 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений;
- направленность на реализацию принципа вариативности;
- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности;
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Цели учебной программы:

Содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является:

- формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

Слагаемыми физической культуры, являются:

- крепкое здоровье;
- хорошее физическое развитие;
- оптимальный уровень двигательных способностей;
- знания и навыки в области физической культуры.

Задачи учебной программы:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; совершенствование функциональных возможностей организма; развитие двигательных способностей;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки;

- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

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 11 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 от 30.08.2010 № 889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

Изучение физической культуры в 11 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 выработать 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 российского 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 российского 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 неотчуждаемости 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, бережные отношения 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;

- эстетические отношения 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.

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с; 60 м/с
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз
	Прыжок в длину с места, см
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с
	Бег 3000 м, мин, с

**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 3х10м (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. Учебно – тематический план

№	Виды	Часы
1	Легкая атлетика	28
2	Спортивные игры	28
3	Гимнастика	10
4	Плавание	22
5	Фитнес и ОФП	6
6	Настольный теннис	5
7	Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: разбитие хребтовой кости	3
8	итого	102

4. Содержание тем учебного курса.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

№	Виды	Часы	Темы
1	Легкая атлетика	28	Спринтерский бег Кроссовая подготовка Прыжки с разбега Толкание ядра Метание гранаты Прыжки с места Прыжки в высоту Эстафетный бег

2	Спортивные игры	28	Футбол Баскетбол Волейбол
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, орудия, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук
6	Настольный теннис	5	Поддачи Прием шарика Защита и атакующие удары
7	Национально- региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: разбитие хребтовой кости	3	История, выдающиеся спортсмены, правила, техника
8	Итого	102	

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа, основные приемы самомассажа, самоподготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.

Легкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении и соревнованиях 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 30 м., 60 м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150 м. 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.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.

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. Выравнивание и вбивание 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.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее 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 самостраховки.

Плавание.

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

Фитнес – аэробика и ОФП.

История развития фитнес – аэробики в мире и России. Квалификация 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.

Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии».

Знакомства с национальными видами спорта. Знакомства выдающимися спортсменами РБ.

5. Календарно – тематический план.

Тематическое планирование - 11 класс

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Лёгкая атлетика 14 ч	Низкий старт. Кросс до 3км.	Урок № 1-2	Обучающий	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Бег в медленном темпе 3 мин. Тренировка. Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести. «Лёгкая атлетика». «Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов».	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		ДЗ. 1) Прыжок с подтягиванием ног к груди 10 – 15; 2) Подтягивание (Юноши) в висе 10 – 12 раз, отжимание (девушки) 20 раз. 3) Сгибание туловища 25 – 30 раз с незафиксированными ногами	03.09 04.09
		Эстафетный бег	Урок №3, 4	Обучающий	Инструктаж по ТБ. Старт в эстафетном беге Передача эстафетной палочки Эстафетный бег 4x100м	Уметь передавать эстафетную палочку		Тренировка передачи эстафетной палочки	08.09 10.09
		Прыжки в длину с разбега	Урок №5, 6	Совершенствование	Техника прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 9 мин. С 2-3 ускорениями (по 40-50м). Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести.	Уметь подбирать разбег		25 прыжков с полной присядью в 3 подхода	14.09 15.09
		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. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине за 30сек.: «5» -24 и выше; «4» - 20-23.		14.09 21.09,
		Бег 100 м	Урок №9, 10	Контрольный.	Бег 100м Прыжки в длину с места Подтягивание (поднимание туловища за 30с)		КУ по нормативам		22.09 24.09

	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	28.09 29.09.
	Метание гранаты	Урок №13	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	01.10
	Плавание 2ч	Урок №14,15	Совершенствование	Инструктаж по ТБ на уроках ФК в бассейне. Упражнение стрела на спине, на груди. Кроль на спине. Прыжки в воду.	Уметь правильно дышать.		05.10 06.10
	Футбол 2 часов	Урок №16,17	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	07.10 10.10
	Спортивная игра 2 ч	Урок №18,19		Блокировка, подачи, передача и прием по парам. игра	Знать правила волейбола, уметь играть.		13.10 15.10
	плавание	Урок № 20,21	Совершенствование	Инструктаж по ТБ на уроках ФК в бассейне. Упражнение стрела на спине, на груди. Кроль на спине. Прыжки в воду.	Уметь правильно дышать.		19.10 20.10
	Настольный теннис 2 ч	Урок №22,23	Совершенствование	Подача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар по диагонали. Учебная игра	Уметь «подрезать» шарик Уметь правильно двигать руки под углом 45°		22.10 26.10
	Спортивная игра 2 ч	Урок №24,25	Повторение	Совершенствование тактики игры в баскетбол, штрафные броски	Уметь играть в баскетбол		24.10 29.10
	Плавание 2ч	Урок №26,27	Совершенствование	Упражнение стрела на спине, на груди. Кроль на спине. Прыжки в воду.	Уметь правильно дышать.		09.11 15.11

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
	<i>Спортивная игра 8 ч</i>	баскетбол	Урок №28,	Обучающий	Совершенствование тактики игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол		ДЗ отработать штрафной бросок	12.11
		плавание	Урок №29, 30	Совершенствование	Упражнение стрела на спине, на груди. Кроль на груди. Прыжки в воду.	Уметь правильно дышать.			16.11 17.11
	<i>Плавание 8 ч</i>	баскетбол	Урок №31,32,33	Совершенствование	Совершенствование тактики игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол			19.11, 24.11 25.11
		Волейбол	Урок № 34	Обучающий	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры.	Уметь играть в волейбол			28.11
	<i>плавание</i>	плавание	Урок № 35,36	Совершенствование	Кроль на груди, кроль на спине. Прыжки в воду.				30.11 01.12
		Волейбол	Урок № 37-38-39	Совершенствование	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры. Игра.	Уметь играть в волейбол			03.12 04.12 08.12
	<i>фитнесс и ОФП 5 ч</i>	Фитнесс	Урок №40	Обучающий	Разучивание шагов фитнеса Укрепление верхнего плечевого пояса	Уметь передвигаться в такт музыке	Знать названия шагов		10.12
		плавание	Урок №41, 42	Совершенствование	Эстафета. Прыжки в воду.				14.12 15.12
	<i>Плавание</i>	Перегатывание каната – вариативно	Урок №43	Обучающий	Разучивание танцевальных связок Укрепление брюшного пресса	Уметь передвигаться в такт музыке			17.12
			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			22.12	
		Плавание	Урок № 47, 48	Совершенствование	Свободное плавание. Прыжки в воду.				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 прове-дения
	Гимнастика 10 ч	Акробатика. Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок через коня (120см).	Урок №49-50	Совершенствован- ие	Инструктаж по ПБ. ОРУ для разминки. Повторить ранее изученные строевые упражнения. Акробатические упражнения: - кувырок вперёд в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; - кувырок вперёд в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, 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 разученных элементов, выполнять строевые упражнения		ДЗ. 1) Подтягивание в висе (М), девушки в висе стоя прыжком; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; скамейке; 3) Прогнание туловища из положения лёжа бёдрами на скамейке; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта от плеча вверх, снизу-вверх и в стороны, опереди- назад в стороны и т.д. 5) В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до касания коленями груди девочек, мальчики прямыми 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.	
	Плавание 2 ч		Урок № 51-52	Совершенствован- ие	Техника опорного прыжка через коня в длину способом ноги врозь девочки и согнув ноги мальчики; выполнение упражнений в равновесии и акробатики. Развитие скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, ловкости. Прыжки в высоту двумя способами. Кроль на груди	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения			
			Урок № 53-54	Совершенствован- ие		Уметь плавать			
			Урок №55-56	Обучающий	Упражнения на перекладине подьем разгибом, оборот назад, соскок дугой махом назад Прыжки в высоту двумя способами	Уметь выполнять упражнения с амплитудой		ДЗ. Упражнения для развития силовых качеств выполнять «до отказа» в 3-4-х подходах ежедневно.	
			Урок №57-58	Совершенствован- ие	КУ. Оценить учащиеся в простоте силовых качеств. Техника выполнения упражнения стойки на голове и руках (мальчики); Совершенствовать опорные прыжки, упражнения акробатики и в равновесии. Развитие скоростно-	Уметь выполнять технику акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине.	КУ. Сгибание и разгибание рук в упоре (девушки): «5» - 14; «4» - 10; «3» - 6. Сгибание и разгибание рук в упоре руками на полу, ноги		

	<i>Спортивные игры 5ч</i>	Волейбол 2 ч	Урок № 63-64	Совершенствован	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры.	Уметь играть в волейбол		
	<i>Плавание 2 ч</i>		Урок № 65-66	Совершенствован	Прыжки в воду	Уметь плавать		
		Баскетбол 3 ч	Урок №67-68-69	Совершенствован	Совершенствование тактики игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол		
	<i>фитнесс и ОФП 1 ч</i>		Урок №70	Совершенствован	Совершенствование тактики игры в баскетбол, штрафные броски.	Уметь играть в баскетбол		
	<i>Плавание 2ч</i>		Урок №71-72	совершенствован	Кроль на груди			
	<i>Спортивная игра</i>	Баскетбол 3 ч	Урок №73	Совершенствован	Совершенствование тактики игры в баскетбол, штрафные броски.	Уметь играть в баскетбол		
			Урок № 74	Совершенствован	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры.	Уметь играть в волейбол		
		Волейбол 2 ч	Урок № 77-78	Совершенствован	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры.	Уметь играть в волейбол		

4 четверть

П/П	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
	<i>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. 15 ч</i>	Прыжок в длину с разбега	Урок №79,80,81	Совершенствование	Техника прыжка в длину с разбега. Повторение техники стартов. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять технику прыжка в длину с разбега.	ДЗ. 1) Прыжки через скакалку: Юноши – 200 раз, Девушки – 300 раз. 2). Подтягивание: Мальчики – на высокой перекладине 10 раз, Девочки – из виса лёжа 20 раз. 3) Касание перекладины ногами из виса 10 – 12 раз: Юноши – прямыми ногами; Девушки – подъяём согнутых ног, выпрямление в конце подъяема.		
		Метание гранаты на дальность	Урок №82,83	Совершенствование	Техника метания гранаты на дальность. Разбег, наскок, бросок.	Уметь выполнять технику метания гранаты.			

				КУ. Метание в цель. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Каргошка», «Футбол».	КУ. Юноши «5» - 39м «4» - 27м «3» - 22м Девушки «5» - 22м «4» - 18м «3» - 16м		
Урок №84,85	Контрольный.	Совершенствование	Бег 100м Техника метания диска Перетягивание каната.	Уметь выполнять технику метания диска на дальность. Пробегать 30м с максимальной скоростью	Без учета дальности, оценивать технику		
Урок №88,89	Совершенствование	Совершенствование	Бег 500 м. Техника поворота при метании диска. Перетягивание канат. Развитие выносливости	Уметь выполнять технику метания диска на дальность. Пробегать 60м с максимальной скоростью.	Без учета дальности, оценивать технику		
Урок №90,91	Совершенствование	Совершенствование	Техника толкания ядра на дальность Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику толкания ядра на дальность. Пробегать 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 30сек.: «5» - 24 и выше; «4» - 20-23.		
Урок №92,93	Контрольный.	Совершенствование	Техника толкания ядра на дальность Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику толкания ядра на дальность. Пробегать заданную дистанцию с максимальной скоростью.	Без учета дальности, оценивать технику		
Урок №94,95	Совершенствование	Совершенствование	Техника длительного бега. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, уметь бегать с резкими остановками			
Урок №,96,97	Совершенствование	Совершенствование	Техника длительного бега. Обводка кеглей. Удар по воротам. Техника ловли мяча вратарем. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, уметь бегать с резкими остановками			

			Урок № 98,99	Совершенствование	Техника длительного бега. 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	Подача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар. Учебная игра	Уметь «подрезать» шарик Уметь правильно двигать руки под углом 45°				

6. Контроль уровня обученности.

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

- «2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки.

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании полугодических и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу «5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий недостаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий.

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения д/з не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

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 обеспечении 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.