

Приложение 3.28  
к ООП СОО (ФК ГОС)  
МБОУ СОШ №12  
(новая редакция), утвержденной  
приказом от 30.08.2019 г. №143-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
10 – 11 (12) КЛАССЫ

### *Требования к уровню подготовки выпускников*

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

### *Содержание учебного предмета*

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

*Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы*

10 класс (34 ч)

№	Темы	Кол-во часов
	<i>Спортивные игры.</i>	<i>34</i>
<i>1</i>	<i>Баскетбол</i>	<i>17</i>
1.1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игроков.	1
1.2	Передачи мяча различными способами на месте. История отечественного спорта.	1
1.3	Передачи мяча различными способами на месте и в движении в парах в тройках.	1
1.4	Бросок мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника	1
1.5	Совершенствование броска мяча в прыжке со средней и ближней дистанции. Развитие скоростных качеств.	1
1.6	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1
1.7	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча	1

	различными способами в движении с сопротивлением	
1.8	Зонная защита. Развитие скоростных качеств	1
1.9	Освоение индивидуальной техники защиты. Правила баскетбола	1
1.10	Закрепление индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Игра по правилам.	1
1.11	Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1
1.12	Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1
1.13	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1
1.14	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Игра по правилам	1
1.15	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	1
1.16	Закрепление техники владения мячом и тактики игры.	1
1.17	Учебная игра. Правила баскетбола. Игра по правилам	1
2	<i>Волейбол</i>	<i>17</i>
2.1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками.	1
2.2	Верхняя передача мяча двумя руками в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.3	Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.	1
2.4	Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.5	Верхняя прямая подача Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Влияние игровых упражнений на развитие психических процессов.	1
2.6	Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	1
2.7	Влияние игровых упражнений на воспитание нравственных и волевых качеств. Игра по правилам волейбола	1
2.8	Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками.	1
2.9	Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.10	Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны.	1
2.11	Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар.	1
2.12	Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.13	Прием мяча отраженного от сетки. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие координационных качеств.	1
2.14	Блокирование мяча. Нападающий удар с различной дистанции	1
2.15	Прямой нападающий удар. Одиночный и групповой блок.	1
2.16	Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

2.17	Освоение тактики игры. Учебная игра.	1
	<i>Итого</i>	<i>34</i>

11 класс (34 ч)

№	Темы	Кол-во часов
	<i>Спортивные игры.</i>	<i>34</i>
<i>1</i>	<i>Баскетбол</i>	<i>17</i>
1.1	Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановки игрока.	1
1.2	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Развитие координационных способностей.	1
1.3	Действия против игрока без мяча и с мячом. Влияние образа жизни на состояние здоровья.	1
1.4	Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.	1
1.5	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	1
1.6	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1
1.7	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении.	1
1.8	Бросок двумя руками от головы с ближней дистанции с сопротивлением.	1
1.9	Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	1
1.10	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
1.11	Остановка прыжком и бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	1
1.12	Зонная защита. Развитие координационных способностей	1
1.13	Совершенствование техники штрафного броска.	1
1.14	Закрепление индивидуальной техники защиты. Правила баскетбола	1
1.15	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1
1.16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
1.17	Учебная игра. Правила баскетбола. Игра по правилам	1
<i>2</i>	<i>Волейбол</i>	<i>17</i>
2.1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах.	1
2.2	Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.3	Прием мяча снизу двумя руками. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.	1
2.4	Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Влияние игровых упражнений на развитие психических процессов.	1
2.5	Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча сверху двумя руками. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	1

2.6	Верхняя прямая подача. Влияние игровых упражнений на воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры в волейболе.	1
2.7	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.8	Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение из 3 зоны.	1
2.9	Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.10	Прием мяча отраженного от сетки. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Позиционное нападение из 3 зоны.	1
2.11	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.12	Прием мяча отраженного от сетки. Прием мяча снизу двумя. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.13	Верхняя передача мяча двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.14	Прямой нападающий удар. Одиночный и групповой блок.	1
2.15	Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.16	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Правила волейбола.	1
2.17	Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры и терминология.	1
	<i>Итого</i>	<i>34</i>

#### 12 класс (34 ч)

№	Темы	Кол-во часов
	<i>Спортивные игры.</i>	<i>34</i>
<i>1</i>	<i>Баскетбол</i>	<i>17</i>
1.1	Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановки игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.	1
1.2	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Развитие координационных способностей.	1
1.3	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Действия против игрока без мяча и с мячом.	1
1.4	Позиционное нападение со сменой мест. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	1
1.5	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1
1.6	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении.	1
1.7	Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	1

1.8	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
1.9	Остановка прыжком и бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	1
1.10	Зонная защита. Развитие координационных способностей	1
1.11	Совершенствование техники штрафного броска.	1
1.12	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1
1.13	Закрепление индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Игра по правилам.	1
1.14	Быстрый прорыв. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Развитие скоростных качеств.	1
1.15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1
1.16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
1.17	Закрепление техники владения мячом и тактики игры. Учебная игра. Правила баскетбола. Игра по правилам	1
	<i>Волейбол</i>	<i>17</i>
1.1	Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. История волейбола. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест.	1
1.2	Прием мяча снизу двумя руками. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.	1
1.3	Верхняя прямая подача. Влияние игровых упражнений на воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры в волейболе.	1
1.4	Верхняя передача мяча двумя руками, спиной к партнеру. Прием мяча снизу двумя руками.	1
1.5	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
1.6	Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
1.7	Прием мяча отраженного от сетки. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Позиционное нападение из 3 зоны.	1
1.8	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
1.9	Прием мяча отраженного от сетки. Прием мяча снизу двумя. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
1.10	Верхняя передача мяча двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
1.11	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра по правилам волейбола.	1
1.12	Прямой нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Упражнения на развитие быстроты.	1

1.13	Верхняя прямая подача . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
1.14	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Правила волейбола.	1
1.15	Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
1.16	Игровые задания. Тактика свободного нападения. Освоение тактики игры.	1
1.17	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры и терминология.	1
	<i>Итого</i>	<i>34</i>