

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Камчатского края
Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»

ПРИНЯТО

Решением методического объединения учителей развивающего цикла
Руководитель МО
Мян М.К.
Протокол №1
от 26 августа 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Е.Ю.Санкина
Приказ №
от 29 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Е.Ю. Баневич
Приказ №
от 30 августа 2022года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
элективного курса
«Общая физическая подготовка»
для 11 «А» класса среднего общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Хамайко Алиса
Александровна, учитель
физкультуры

№	Дата		Тема урока	Количество часов	Корректировка
	план	факт			
			<u>Основы знаний</u>		
1	06.09	06.09	История Олимпийских игр	1	
2	13.09	13.09	Физическая культура и здоровый образ жизни	1	
3	20.09		Влияние упражнений на развитие систем организма	1	
4	27.09		Телосложение и осанка	1	

			Развитие основных физических качеств человека		
5	04.10		Развитие силовых качеств	1	
6	04.10		Развитие общей и специальной выносливости. Развитие гибкости.	1	
7	11.10		Совершенствование координации движений (ловкости)	1	
			Самонаблюдение – контроль физического состояния своего организма		
8	18.10		Воздействие физической нагрузки на внутренние параметры организма Оценка состояния организма по системе нормативов	1,5	
			ИТОГО:	8.5	