

Журнал
учета внеурочной деятельности

_____**ОФП**_____

На 2024 – 2025 учебный год

Расписание занятий

Наименование занятий	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
ОФП	15:30-17:00		15:30-17:00			

Ф.И.О. преподавателя _____ Вячина Алёна Александровна _____

Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Подпись преподавателя
2.09	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях по ОФП и в разделе легкая атлетика.		
4.09	Бег с изменением направления и темпа.		
9.09	Бег из разных исходных положений.		
11.09	П.и. «Невод»		
16.09	П.и. «Гуси-лебеди»		
18.09	П.и. «Пустое место»		
23.09	П.и. «Третий лишний»		
25.09	Прыжки в длину с места.		
30.09	П.и. «Удочка»		
2.10	Прыжки в длину с разбега.		
7.10	Метание мяча.		
9.10	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в разделе подвижные игры.		
14.10	П.и. «Бездомный заяц», «У кого мяч?»		
16.10	П.и. «Мяч капитану», «Защита укрепления».		
21.10	П.и. «Пионербол»		
23.10	П.и. «Охотники и утки»		
25.10	П.и. «Мяч соседу»		
6.11	П.и. «Бросок мяча в колонне»		
8.11	П.и. «Пингвины с мячом»		
11.11	П.и. «Попади в мишень»		
13.11	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в разделе гимнастика.		
18.11	Развитие физического качества – гибкость.		
20.11	Развитие физического качества – сила.		
25.11	Эстафеты с элементами акробатики.		
27.11	Силовые эстафеты.		
2.12	Прыжковые эстафеты.		

