

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Васильсурская средняя школа
(МБОУ Васильсурская средняя школа)**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

протокол № 1 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы Д.Г.Толобов

Приказ № 88-ОД от 28.08.2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B57F55F32120F65664CC6A516715039C
Владелец: Толобов Дмитрий Геннадьевич
Действителен: с 24.01.2023 до 18.04.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ОФП»
для 1-4 классов**

2023г

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	Практика
1.	1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	10 мин.	35 мин.
2.	1	Разновидности прыжков Эстафеты	5 мин.	40 мин.
3.	1	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры	5 мин.	40 мин.
4.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	5 мин.	40 мин.
5.	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	5 мин.	40 мин.
6.	1	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости	5 мин.	40 мин.
7.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	5 мин.	40 мин.
8.	1	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке	5 мин.	40 мин.
9.	1	Висы и упоры	5 мин.	40 мин.
10.	1	Лазанья и перелазанья	5 мин.	40 мин.
11.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия	5 мин.	40 мин.
12.	1	Игры на развитие быстроты реакции	5 мин.	40 мин.
13.	1	Упражнения с набивными мячами	5 мин.	40 мин.
14.	1	Упражнения с гантелями	5 мин.	40 мин.
15.	1	Упражнения со скакалкой	5 мин.	40 мин.
16.	1	Упражнения с волейбольными мячами	5 мин.	40 мин.
17.	1	Упражнения с различными мячами	5 мин.	40 мин.
18.	1	Силовые упражнения Упражнения с партнером	5 мин.	40 мин.
19.	1	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	5 мин.	40 мин.
20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	5 мин.	40 мин.
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча	5 мин.	40 мин.

22.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	5 мин.	40 мин.
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	5 мин.	40 мин.
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	5 мин.	40 мин.
25.	1	Эстафеты с мячом	5 мин.	40 мин.
26.	1	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	5 мин.	40 мин.
27.	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	5 мин.	40 мин.
28.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	5 мин.	40 мин.
29.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	5 мин.	40 мин.
30.	1	Учебная игра в пионербол	5 мин.	40 мин.
31.	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	5 мин.	40 мин.
32.	1	Игры на совершенствование метаний	5 мин.	40 мин.
33.	1	Игры на развитие координации движений	5 мин.	40 мин.
34.	1	Игры и эстафеты	5 мин.	40 мин.