**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий**

**для группы начальной подготовки по ОФП**

**второго года обучения**

**на 2019─2020 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Количество часов | |
| **1. Теоретическая подготовка** | | | |
| 1.1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о значении оздоровительной физической культуры, занятия которой ведут к здоровому образу жизни, убеждению в том, что занятия любыми физическими упражнениями снижают риск заболеваний | 3 | |
| 1.2 | Правила поведения и техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях | 3 | |
| 1.3 | Спортивный инвентарь и бережное отношение к нему | 3 | |
| 1.4 | Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания | 2 | |
| 1.5 | Укрепление здоровья способствует умственной и физической работоспособности детей | 2 | |
| 1.6 | Основные физические качества ─ сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость ─ как главные факторы при занятиях ОФП | 2 | |
| Итого часов: | | | **15** |
| **2. Практическая подготовка** | | | |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц: |  | |
|  | * Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса | 26 | |
|  | * Общеразвивающие упражнения для мышц ног | 26 | |
|  | * Общеразвивающие упражнения для мышц туловища | 26 | |
|  | * Построения и перестроения | 26 | |
|  | * Подвижные игры | 40 | |
|  | * Игры с бегом | 40 | |
|  | * Игры с лазанием | 35 | |
|  | * Попеременный и повторный бег | 26 | |
|  | * Игры с метанием и ловлей мяча | 26 | |
|  | * Акробатические и гимнастические упражнения | 26 | |
| Итого часов: | | **297** | |
| **3. Контрольные нормативы и соревнования** | | | |
| 3.1 | Приём контрольных нормативов | 6 | |
| 3.2 | Участие в соревнованиях | 24 | |
| Итого часов: | | **30** | |
|  | | **342** | |