**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** |