

Изменения в рабочей программе на период с 30.03.20 – 12.04.20

по секции ОФП МБУ Спортивный комплекс» - тренер Раджабова Т.А.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Название темы раздела, «Основная физическая подготовка обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО 1 – 2 ступени».	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы, урока	Примечание (форма обучения, ссылки на эл. ресурс)
03.04.2020	ОФП- 40 мин. СПФ- 40 мин Теория и совершенствование техники – 55 мин	135 мин.	Д/О - https://www.gto.ru/ https://ru.sportplus.live/ Комплекс ОРУ и ОФП. Укрепление мышц брюшного пресса. Прыжки через скакалку.
06.04.2020	ОФП- 40 мин. СПФ- 40 мин Теория и совершенствование техники – 55 мин	135 мин.	Д/О Д/О - https://www.gto.ru/ https://ru.sportplus.live/ Комплекс ОРУ и ОФП. Равномерный бег на месте с чередованием ходьбы.(5х3 раза) Нормативы и тесты ВФСК ГТО 1 – 2 ступени.
10.04.2020	ОФП- 40 мин. СПФ- 40 мин Теория и совершенствование техники – 55 мин	135 мин.	Д/О Д/О - https://www.gto.ru/ https://ru.sportplus.live/ Комплекс ОРУ и ОФП. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклоны из и.п. стоя и сидя на полу
13.04.2020	ОФП- 40 мин. СПФ- 40 мин Теория и совершенствование техники – 55 мин	135 мин.	Д/О Д/О - https://www.gto.ru/ https://ru.sportplus.live/ Комплекс ОРУ и ОФП. Совершенствование элементов комплекса ГТО 1 – 2 ступени