

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
протокол № _____
от _____ 202__ г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР
_____ М.В. Серко
_____ 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ С.В. Немченко
_____ 202__ г.

**Дополнения и изменения в рабочую
программу по боксу**

Этап: НП-1

Возраст детей: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Тренер-преподаватель: Вейсалов Рустам Махмуджанович

**Волгодонской район,
ст. Дубенцовская
2020 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

На основании приказа Отдела образования администрации Волгодонского района №136 от 06.04.2020г., в целях реализации Указа Президента Российской Федерации от 02.04.2020 №239 «О мерах по обеспечению санитарно эпидемического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», в соответствии с распоряжением Губернатора Ростовской области от 16.03.2020 №43 «О введении режима повышенной готовности на территории Ростовской области и мерах по предотвращению распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)», от 27.03.2020 №60 «О дополнительных мерах по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», от 05.04.2020 №74 «О внесении изменений в распоряжение Губернатора Ростовской области от 16.03.2020 №43 и признании, утратившими силу некоторых распоряжений Губернатора Ростовской области.

На основании приказа директора МБУ ДО ДЮСШ №33 «Об организации дополнительного образования обучающихся», в период с 06.04.2020 по 30.04.2020 обеспечить реализацию программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в соответствии. С Временным порядком сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Утвержденных приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 №103. Разработать дистанционные проекты (конкурсы, квесты, акции и.т.п.) с обязательным анонсированием в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», официальном сайте образовательной организации для вовлечения в интерактивные формы занятий несовершеннолетних Волгодонского района в свободное время в период нахождения дома.

Изменения в тематическом планировании с 06 апреля по 30 апреля направлены на дистанционную форму обучения. Обучающимся будут заданы домашние задания (теоретические задания), способствующие развитию и поддержанию интереса к занятиям боксом. Также по скайпу или

телефону будут даны задания и рекомендации для поддержания физической формы. Упражнения направлены на общую физическую подготовку, развития прыгучести, развития гибкости. Специальные упражнения, с мячом позволяющие совершенствовать технику. Обучающимся рекомендовано использовать ресурсы Интернета для просмотра финальных боев по боксу. Мировая лига, чемпионаты Европы, чемпионаты Мира, Олимпийские игры. Просмотр спортивных программ и передач. Посещение образовательного сайта Российское электронная школа, раздел физическая культура. Обучающиеся смогут по ссылке смотреть видео уроки, тренировки для начинающих.

Календарно-тематическое планирование

Апрель 2020 г.

Содержание занятий	Дата занятия										
	6	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
I. Теория.											
Памятка: Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции https://infourok.ru/pamyatka-profilaktika-grippa-i-koronavirusnoj-infekcii-4133645.html	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Учебный материал											
ОФП https://youtu.be/bd8_5Wm4qj0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП с элементами бокса для начинающих https://youtu.be/it4N8oOew2Q	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП Тренировка на кардиовыносливость https://youtu.be/QP3mtwR-V0Q	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отработка защитных элементов https://www.youtube.com/watch?v=UX5yaAjhSBQ&feature=youtu.be	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Уклоны, рывки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тренировка для начинающих https://youtu.be/it4N8oOew2Q	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отработка кардинационных заданий											
Просмотр финальных боев по боксу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Первенство ЮФО по боксу https://youtu.be/xAaX5yxoC8c											
III. Упражнения на расслабление,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

дыхательная гимнастика											
-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--