

**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.

## **Изменения и дополнения в рабочую программу по боксу**

Этап: Т-2

Возраст детей: 13-16 лет

Срок реализации: 2 года

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 занятию 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.

## Календарно-тематическое планирование

Апрель 2020г.

Содержание занятий	Дата занятия										
	6	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
<b>I. Теория.</b>											
Памятка: Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции <a href="https://infourok.ru/pamyatka-profilaktika-grippa-i-koronavirusnoj-infekcii-4133645.html">https://infourok.ru/pamyatka-profilaktika-grippa-i-koronavirusnoj-infekcii-4133645.html</a>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>II. Учебный материал</b>											
СФП Тренировка на кардио выносливость <a href="https://youtu.be/plkXnc_DVmo">https://youtu.be/plkXnc_DVmo</a>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отработка техники удара <a href="https://youtu.be/KtBkatQydbM">https://youtu.be/KtBkatQydbM</a> .	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передвижения с элементами удара <a href="https://youtu.be/DTr3tvoMxU">https://youtu.be/DTr3tvoMxU</a>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговая тренировка по боксу <a href="https://youtu.be/E8wSe8E38P8">https://youtu.be/E8wSe8E38P8</a>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Просмотр финальных боев по боксу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Первенство ЮФО по боксу <a href="https://youtu.be/xAaX5yxoC8c">https://youtu.be/xAaX5yxoC8c</a>											
<b>III. Инструкторская и судейская практика</b>		+		+		+	+	+			
<b>IV. Упражнения на расслабление, дыхательная гимнастика</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+