

**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-3

Возраст детей: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Тренер-преподаватель: Вейсалов Рустам Махмуджанович

**Волгодонской район,
х. Пирожок
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									
	7	10	12	14	17	19	21	24	26	29
I. Теория										
Памятка: Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции https://infourok.ru/pamyatka-profilaktika-grippa-i-koronavirusnoj-infekcii-4133645.html	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Учебный материал										
Круговая тренировка по боксу https://youtu.be/E8wSe8E38P8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП Техника отработки ближнего бокса https://youtu.be/8TkdggURiiE										
Значимость владение техники в бою									+	+
Тактика						+	+			
Финты				+	+				+	+
Обыгрывание в боксе										
Просмотр финальных боев по боксу.										
Первенство ЮФО по боксу https://www.youtube.com/watch?v=xAaX5yxoC8c&feature=youtu.be	+	+	+	+						
Финальные бои по боксу среди юношей 15-16 лет https://youtu.be/wvQcUF4eH18	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+			+	+