|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на МСМБОУ ДОДом детского творчества п. СосьваПротокол №\_\_\_\_«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | Утверждаю:МБОУ ДОДом детского творчества п. СосьваТ.И. Лушникова«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Тематическое планирование 1 год обучения**

**Октябрь месяц 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | Теория  | Практика | Формы контроля |
| 12 | Выполнение элементов упражнений в боксе Комплексы упражнений гантелями и гирями для начинающих | Выполнение комплексов упражнений Выполнение комплексов упражнений  | 1413 | 32 | 1111 | Отчет в электронном виде (фото работы).WhatsApp тел.:89826236693е-mail: morkovka1993@gmail.com |

Объединение «Ратник». Метельский Антон Дмитриевич педагог дополнительного образования Группа 1, занимается 3 раза в неделю. Возраст детей 6-18 лет. Первый год обучения.

**Тематическое планирование 1 год обучения**

**ноябрь месяц 2021 г.**

Объединение «Ратник». Метельский Антон Дмитриевич педагог дополнительного образования Группа 1, занимается 3 раза в неделю. Возраст детей 6-18 лет. Первый год обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | Теория  | Практика | Формы контроля |
| 12 | Выполнение ударной техники ([Прямые удары](https://fizrazvitie.ru/pryamoj-udar) из [фронтальной стойки](https://fizrazvitie.ru/frontalnaya-stojka-boxing), [Боковые удары](https://fizrazvitie.ru/boxing-bokovoj-udar) из фронтальной стойки, [Апперкоты](https://fizrazvitie.ru/boxing-udar-snizu) из фронтальной стойки)Выполнение подводящих упражнений бокса: (вольные движения), игра ног-шаги, веревочка (изучение техники), бой с тенью. | Выполнение комплексов упражнений Выполнение комплексов упражнений  | 45 | 22,5 | 22,5 | Отчет в электронном виде (фото работы).WhatsApp тел.:89826236693mail:morkovka1993@gmail.com |