|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на МС  МБОУ ДО  Дом детского творчества п. Сосьва  Протокол №\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | Утверждаю:  МБОУ ДО  Дом детского творчества п. Сосьва  Т.И. Лушникова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Тематическое планирование 1 год обучения**

**Октябрь месяц 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1  2 | Выполнение элементов упражнений в боксе  Комплексы упражнений гантелями и гирями для начинающих | Выполнение комплексов упражнений  Выполнение комплексов упражнений | 14  13 | 3  2 | 11  11 | Отчет в электронном виде (фото работы).  WhatsApp тел.:89826236693  е-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 |
| 1  2 | 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 | 4  5 | 2  2,5 | 2  2,5 | Отчет в электронном виде (фото работы).  WhatsApp тел.:89826236693  mail:morkovka1993@gmail.com |