

ГБОУ СОШ № 22 СП «ДЮСШ № 1»

**План работы с 06 по 30 апреля 2020 года
тренера по кикбоксингу Карabanенко Р.В.**

Неделя	Кол-во занятий в неделю	Время занятия	Содержание занятия
6-11 апреля	1	70 мин 30 мин	Видеотрансляция <u>Разминка по кругу:</u> 1. ходьба на носочках 2. ходьба на пятках 3. высокое поднятие колен 4. захлест голени назад <u>Разминка на месте:</u> 1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.) 2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.) 4. наклоны стоя к одной ноге, в середину, к другой (10 р.) 5. выпады (10 р.) 6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.) 7. махи ногами (20 р.)
		20 мин	<u>ОФП:</u> 1. пресс раскладушка (10 р.) 2. поднятие колен к груди (10 р.) 3. приседания, руки перед собой (10 р.) 4. лодочка с поднятием одновременно рук и ног (10 р.) 5. отжимания от пола (10 р. – 2 подхода)
		20 мин	<u>Упр. на растяжку:</u> 1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину 2. сидя нога в сторону, другая согнута назад – наклон к прямой ноге, к согнутой ноге, в середину 3. то же с другой ноги 4. сидя одну ногу вперед, вторую под пах – наклоны 5. то же к другой ноге 5. сидя ноги в бабочку 6. шпагаты (продольные, поперечный)
	1	70 мин 10 мин	Видеотрансляция <u>Разминка по кругу:</u> 1. ходьба на носочках 2. ходьба на пятках 3. высокое поднятие колен 4. захлест голени назад <u>Разминка на месте:</u> 1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.) 2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.)

			<p>4. наклоны стоя к одной ноге, в середину , к другой (10 р.)</p> <p>5. выпады (10 р.)</p> <p>6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.)</p> <p>7. махи ногами (20 р.)</p>
		30 мин	<p><u>Упражнения на технику:</u></p> <p>1. Отработка прямых ударов в атаке с шагом</p> <p>2. Отработка прямых ударов в защите с шагом назад</p> <p>3. Отработка серийной работы руками левой - левой</p> <p>4. Отработка сдвоенной серии левой – правой (Двоячка)</p> <p><u>Защитные действия:</u></p> <p>1. Уклон в левую сторону</p> <p>2. Уклон в правую сторону</p>
			<p><u>Упражнения на развитие воображения:</u></p> <p>1. Бой с тенью (лев. Рука, лев. Нога)</p> <p>2. Бой с тенью (в атаке, руки ноги)</p> <p>3. Бой с тенью (защита, ответ)</p>
		30 мин	<p><i>Просмотр видеотчета</i> занимающихся</p> <p>Отработка шагов под музыку</p>
13-18 апреля	1	70 мин	<i>Видеотрансляция</i>
		30 мин	<p><u>Разминка по кругу:</u></p> <p>1. ходьба на носочках</p> <p>2. ходьба на пятках</p> <p>3. высокое поднятие колен</p> <p>4. захлест голени назад</p> <p><u>Разминка на месте:</u></p> <p>1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.)</p> <p>2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.)</p> <p>3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.)</p> <p>4. наклоны стоя к одной ноге, в середину , к другой (10 р.)</p> <p>5. выпады (10 р.)</p> <p>6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.)</p> <p>7. махи ногами (20 р.)</p>
		20 мин	<p><u>ОФП:</u></p> <p>1. пресс раскладушка (10 р.)</p> <p>2. поднятие колен к груди (10 р.)</p> <p>3. приседания, руки перед собой (10.р.)</p> <p>4. лодочка с поднятием одновременно рук и ног (10 р.)</p> <p>5. отжимания от пола (10 р. – 2 подхода)</p>
		20 мин	<p><u>Упр. на растяжку:</u></p> <p>1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину</p> <p>2. сидя нога в сторону, другая согнута назад – наклон к прямой ноге, к согнутой ноге, в середину</p> <p>3. то же с другой ноги</p> <p>4. сидя одну ногу вперед, вторую под пах – наклоны</p> <p>5. то же к другой ноге</p> <p>5. сидя ноги в бабочку</p> <p>6. шпагаты (продольные, поперечный)</p>
	1	70 мин	<i>Видеотрансляция</i>

		10 мин	<u>Разминка по кругу:</u> 1. ходьба на носочках 2. ходьба на пятках 3. высокое поднятие колен 4. захлест голени назад <u>Разминка на месте:</u> 1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.) 2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.) 4. наклоны стоя к одной ноге, в середину, к другой (10 р.) 5. выпады (10 р.) 6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.) 7. махи ногами (20 р.)
		30 мин	<u>Упражнения на развитие воображения:</u> 1. Бой с тенью (лев. Рука, лев. Нога) 2. Бой с тенью (в атаке, руки ноги) 3. Бой с тенью (защита, ответ) <u>Упр. на развитие гибкости:</u> 1. мостики из положения лёжа (10 р.) 2. мостики из положения стоя на коленях (10 р.) 3. кольцо лёжа на животе (10 р.) 4. коробочка (10 р.) 5. березка
		30 мин	<i>Просмотр видеотчета</i> занимающихся Отработка шагов под музыку
		70 мин 30 мин	<i>Видеотрансляция</i> <u>Разминка по кругу:</u> 1. ходьба на носочках 2. ходьба на пятках 3. высокое поднятие колен 4. захлест голени назад <u>Разминка на месте:</u> 1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.) 2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.) 4. наклоны стоя к одной ноге, в середину, к другой (10 р.) 5. выпады (10 р.) 6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.) 7. махи ногами (20 р.)
20-25 апреля	1	20 мин	<u>ОФП:</u> 1. пресс раскладушка (10 р.) 2. поднятие колен к груди (10 р.) 3. приседания, руки перед собой (10 р.) 4. лодочка с поднятием одновременно рук и ног (10 р.) 5. отжимания от пола (10 р. – 2 подхода)
		20 мин	<u>Упр. на растяжку:</u> 1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину

			<p>2. сидя нога в сторону, другая согнута назад – наклон к прямой ноге, к согнутой ноге, в середину</p> <p>3. то же с другой ноги</p> <p>4. сидя одну ногу вперед, вторую под пах – наклоны</p> <p>5. то же к другой ноге</p> <p>5. сидя ноги в бабочку</p> <p>6. шпагаты (продольные, поперечный)</p>
	1	70 мин 10 мин	<p><i>Видеотрансляция</i> <u>Разминка по кругу:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба на носочках 2. ходьба на пятках 3. высокое поднятие колен 4. захлест голени назад <p><u>Разминка на месте:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.) 2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.) 4. наклоны стоя к одной ноге, в середину, к другой (10 р.) 5. выпады (10 р.) 6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.) 7. махи ногами (20 р.)
		30 мин	<p><u>Упражнения на технику:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка боковых ударов в атаке с шагом 2. Отработка боковых ударов в защите с шагом назад 3. Отработка серийной работы руками через уклон левой - левой <p><u>Защитные действия:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нырок в левую сторону 2. Нырок в правую сторону
			<p><u>Упр. на развитие гибкости:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. мостики из положения лёжа (10 р.) 2. мостики из положения стоя на коленях (10 р.) 3. кольцо лёжа на животе (10 р.) 4. коробочка (10 р.) 5. березка
		30 мин	<p><i>Просмотр видеотчета</i> занимающихся</p> <p>Отработка шагов под музыку</p>
27-30 апреля	1	70 мин 30 мин	<p><i>Видеотрансляция</i> <u>Разминка по кругу:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба на носочках 2. ходьба на пятках 3. высокое поднятие колен 4. захлест голени назад <p><u>Разминка на месте:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.) 2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.)

			<p>4. наклоны стоя к одной ноге, в середину , к другой (10 р.)</p> <p>5. выпады (10 р.)</p> <p>6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.)</p> <p>7. махи ногами (20 р.)</p>
	20 мин		<p><u>ОФП:</u></p> <p>1. пресс раскладушка (10 р.)</p> <p>2. поднятие колен к груди (10 р.)</p> <p>3. приседания, руки перед собой (10.р.)</p> <p>4. лодочка с поднятием одновременно рук и ног (10 р.)</p> <p>5. отжимания от пола (10 р. – 2 подхода)</p>
	20 мин		<p><u>Упр. на растяжку:</u></p> <p>1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину</p> <p>2. сидя нога в сторону, другая согнута назад – наклон к прямой ноге, к согнутой ноге, в середину</p> <p>3. то же с другой ноги</p> <p>4. сидя одну ногу вперед, вторую под пах – наклоны</p> <p>5. то же к другой ноге</p> <p>5. сидя ноги в бабочку</p> <p>6. шпагаты (продольные, поперечный)</p>
1	70 мин 10 мин		<p><i>Видеотрансляция</i></p> <p><u>Разминка по кругу:</u></p> <p>1. ходьба на носочках</p> <p>2. ходьба на пятках</p> <p>3. высокое поднятие колен</p> <p>4. захлест голеней назад</p> <p><u>Разминка на месте:</u></p> <p>1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.)</p> <p>2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.)</p> <p>3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.)</p> <p>4. наклоны стоя к одной ноге, в середину , к другой (10 р.)</p> <p>5. выпады (10 р.)</p> <p>6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.)</p> <p>7. махи ногами (20 р.)</p>
	30 мин		<p><u>Упражнения на технику:</u></p> <p>1. Отработка боковых ударов в атаке с шагом</p> <p>2. Отработка боковых ударов в защите с шагом назад</p> <p>3. Отработка серийной работы руками через уклон левой - левой</p> <p><u>Защитные действия:</u></p> <p>1. Нырок в левую сторону</p> <p>2. Нырок в правую сторону</p> <p><u>Упр. на развитие гибкости:</u></p> <p>1. мостики из положения лёжа (10 р.)</p> <p>2. мостики из положения стоя на коленях (10 р.)</p> <p>3. кольцо лёжа на животе (10 р.)</p> <p>4. коробочка (10 р.)</p> <p>5. березка</p>
	30 мин		<p><i>Просмотр видеотчета</i> занимающихся</p> <p>Отработка шагов под музыку</p>

