

**ГБОУ СОШ № 22 СП «ДЮСШ № 1»**

**План работы с 12 по 31 мая 2020 года  
тренера по кикбоксингу Карabanенко Р.В.**

Неделя	Кол-во занятий в неделю	Время занятия	Содержание занятия
12-17 мая	1	70 мин 30 мин	<p><b><i>Видеотрансляция</i></b>  <u>Разминка по кругу:</u>                      1. ходьба на носочках                      2. ходьба на пятках                      3. высокое поднятие колен                      4. захлест голеней 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.)</p>
		20 мин	<p><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)</p>
		20 мин	<p><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 (зицата, ответ)</p>
1	1	70 мин 10 мин	<p><b><i>Видеотрансляция</i></b>  <u>Разминка по кругу:</u>                      1. ходьба на носочках                      2. ходьба на пятках                      3. высокое поднятие колен                      4. захлест голеней 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.)</p>

			6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.) 7. махи ногами (20 р.)
		30 мин	<u>Упражнения на статику:</u> 1. Отработка удара маваша атаке на месте левой ногой 2. Отработка удара маваша атаке на месте правой ногой 3. Отработка серийной работы левой рукой прямой удар, правой ногой маваша 4. Отработка серийной работы правой рукой прямой удар, левой ногой маваша <u>Защитные действия:</u> 1. Подставка правой рукой, сбив 2. Подставка плеча, сбив
			<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
		30 мин	<b>Просмотр видеотчета</b> занимающихся Отработка шагов под музыку
<b>18-24 мая</b>	1	<b>70 мин</b>	<b>Видеотрансляция</b>
		30 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.)
		20 мин	<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
	20 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 (зицата, ответ)	
	1	<b>70 мин</b> <b>10 мин</b>	<b>Видеотрансляция</b> <u>Разминка по кругу:</u> 1. ходьба на носочках 2. ходьба на пятках 3. высокое поднятие колен

			<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 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 (зицата, ответ)</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><b>Просмотр видеотчета</b> занимающихся</p> <p>Отработка шагов под музыку</p>
25-31 мая	1	70 мин	<p><b>Видеотрансляция</b></p>
		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 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>
		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 другое ноге</p> <p>5. сидя ноги в бабочку</p> <p>6. шпагаты (продольные, поперечный)</p>
1	70 мин 10 мин	<p><b>Видеотрансляция</b></p> <p><u>Разминка по кругу:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ходьба на носочках</li> <li>2. ходьба на пятках</li> <li>3. высокое поднятие колен</li> <li>4. захлест голеней назад</li> </ol> <p><u>Разминка на месте:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.)</li> <li>2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.)</li> <li>3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.)</li> <li>4. наклоны стоя к одной ноге, в середину , к другой (10 р.)</li> <li>5. выпады (10 р.)</li> <li>6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.)</li> <li>7. махи ногами (20 р.)</li> </ol>
	30 мин	<p><u>Упражнения на технику:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка боковых ударов в атаке с шагом</li> <li>2. Отработка боковых ударов в защите с шагом назад</li> <li>3. Отработка серийной работы руками через уклон левой - левой</li> </ol> <p><u>Защитные действия:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нырок в левую сторону</li> <li>2. Нырок в правую сторону</li> </ol>
		<p><u>Упр. на развитие гибкости:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. мостики из положения лёжа (10 р.)</li> <li>2. мостики из положения стоя на коленях (10 р.)</li> <li>3. кольцо лёжа на животе (10 р.)</li> <li>4. коробочка (10 р.)</li> <li>5. березка</li> </ol>
	30 мин	<p><b>Просмотр видеотчета</b> занимающихся</p> <p>Отработка шагов под музыку</p>