

**ГБОУ СОШ № 22 СП «ДЮСШ № 1»**

**План работы с 06 по 30 апреля 2020 года  
тренера по кикбоксингу Кривоzubова А.В.**

Неделя	Кол-во занятий в неделю	Время занятия	Содержание занятия
6-11 апреля	1	70 мин 30 мин	<b>Видеотрансляция</b> <u>Разминка:</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 (20 р.) 2. пресс, лежа на спине поднятие прямых ног (20 р.) 3. приседания, руки перед собой (20 р.) 4. лодочка с поднятием одновременно рук и ног (10 р.) 5. отжимания от пола (20 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	<b>Видеотрансляция</b> <u>Разминка:</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 технику:</u> 1. Отработка прямых ударов в атаке с шагом 2. Отработка прямых ударов в защите с шагом назад 3. Отработка серийной работы руками левой - левой 4. Отработка сдвоенной серии левой – правой (Двоячка)

			<p><u>Защитные действия:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уклон в левую сторону</li> <li>2. Уклон в правую сторону</li> </ol>
			<p><u>Упражнения на развитие воображения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бой с тенью (лев. Рука, лев. Нога)</li> <li>2. Бой с тенью (в атаке, руки ноги)</li> <li>3. Бой с тенью (зищата, ответ)</li> </ol>
		30 мин	<p><b>Просмотр видеотчета</b> занимающихся</p> <p>Отработка шагов под музыку</p>
<b>13-18 апреля</b>	1	70 мин 30 мин	<p><b>Видеотрансляция</b></p> <p><u>Разминка:</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>
		20 мин	<p><u>ОФП:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. пресс раскладушка (20 р.)</li> <li>2. пресс, лежа на спине поднятие прямых ног (20 р.)</li> <li>3. приседания, руки перед собой (20 р.)</li> <li>4. лодочка с поднятием одновременно рук и ног (10 р.)</li> <li>5. отжимания от пола (20 р. – 2 подхода)</li> </ol>
		20 мин	<p><u>Упр. на растяжку:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину</li> <li>2. сидя нога в сторону, другая согнута назад – наклон к прямой ноге, к согнутой ноге, в середину</li> <li>3. то же с другой ноги</li> <li>4. сидя одну ногу вперед, вторую под пах – наклоны</li> <li>5. то же к другой ноге</li> <li>5. сидя ноги в бабочку</li> <li>6. шпагаты (продольные, поперечный)</li> </ol>
	1	70 мин 10 мин	<p><b>Видеотрансляция</b></p> <p><u>Разминка:</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 развитие воображения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бой с тенью (лев. Рука, лев. Нога)</li> <li>2. Бой с тенью (в атаке, руки ноги)</li> <li>3. Бой с тенью (зищата, ответ)</li> </ol>

			<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	<b><i>Просмотр видеотчета</i></b> занимающихся Отработка шагов под музыку
<b>20-25 апреля</b>	1	70 мин 30 мин	<b><i>Видеотрансляция</i></b> <u>Разминка:</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 (20 р.) 2. пресс, лежа на спине поднятие прямых ног (20 р.) 3. приседания, руки перед собой (20 р.) 4. лодочка с поднятием одновременно рук и ног (10 р.) 5. отжимания от пола (20 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	<b><i>Видеотрансляция</i></b> <u>Разминка:</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 технику:</u> 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"> <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 видеозаписей</b> занимающихся</p> <p>Отработка шагов под музыку</p>
27-30 апреля	1	70 мин	<p><b>Видеотрансляция</b></p>
		30 мин	<p><u>Разминка:</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>
		20 мин	<p><u>ОФП:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. пресс раскладушка (20 р.)</li> <li>2. пресс, лежа на спине поднятие прямых ног (20 р.)</li> <li>3. приседания, руки перед собой (20 р.)</li> <li>4. лодочка с поднятием одновременно рук и ног (10 р.)</li> <li>5. отжимания от пола (20 р. – 2 подхода)</li> </ol>
	1	70 мин 10 мин	<p><b>Видеотрансляция</b></p>
			<p><u>Разминка:</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> </ol>

		<p>3. Отработка серийной работы руками через уклон левой - левой</p> <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><i>Просмотр видеотчета</i></b> занимающихся</p> <p>Отработка шагов под музыку</p>