

Комплекс
индивидуальных занятий обучающихся 7-9 лет по ДООП «Ушу»
в период с 01.04.2020 по 30.04.2020 года
(с применением дистанционных образовательных технологий).

педагог дополнительного образования – Павлов Роман Валериевич

Индивидуальный график выполнения комплекса занятий фиксируется обучающимся в тетради.
Образец заполнения Дневника индивидуальных занятий в Приложении 1
Время выполнения – 30 минут / 3 раза в неделю
Форма контроля – фото-отчет высылается педагогу.

Упражнения	1 год обучения 7-9 лет				
1.РАЗМИНКА	5 мин				
- быстрая ходьба, - бег трусцой на месте; - наклоны вперед (касаясь руками пола), в стороны и назад; - складка «вперед» (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперед, затем коснуться руками стопы, стараясь сохранить колени прямыми); - складка «ноги врозь» (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперед с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми); - «лодочка» (лёжа на животе, руки вытягиваем вперед, затем отрываем руки и ноги от пола и фиксируемся на несколько секунд)	1 мин 10 раз 10 раз 10 раз 8 раз				
2. ОТРАБОТКА БАЗОВЫХ СТОЕК	10 мин				
– мабу, гунбу, пубу, чженьбу, суйбу. Во время выполнения контролируем напряжение только тех мышц, которые участвуют в работе, остальные мышцы должны быть расслаблены. Отслеживаем дыхание: оно должно быть ровным, спокойным, нитевидным.	в каждой стойке по 2 минуты				
3. ОТРАБОТКА ВНУТРЕННЕГО БАЛАНСА	6 мин				
– стоим на одной ноге в позиции чженьбу с закрытыми глазами, концентрация внимания в нижнем дьяньтянь	по 3 минут на каждой ноге				
4. НЕЙГУН	4 мин				
«Ветер раскачивает иву» делаем по 2 минут с максимальной скоростью в каждую сторону					
5 ОТРАБОТКА УБУЦЮАНЬ	5 минут				
ИТОГО:	30 мин				

Дневник индивидуальных занятий

Ф.И. учащегося _____

Объединение _____ год обучения _____

Дата							
Упражнения	Время выполнения и кол-во раз	Отметка о выполнении	Комментарий родителя	Отметка о выполнении	Комментарий родителя	Отметка о выполнении	Комментарий родителя
1. РАЗМИНКА	5 мин						
- быстрая ходьба, бег трусцой на месте	1 мин						
- наклоны вперёд, в стороны и назад	10 раз						
- складка «вперёд»	10 раз						
- складка «ноги врозь»	10 раз						
- «лодочка»	8 раз						
2. ОТРАБОТКА БАЗОВЫХ СТОЕК	10 мин (в каждой стойке по 2 мин)						
- мабу							
- гунбу							
- пубу							
- чженьбу							
- суйбу							
3. ОТРАБОТКА ВНУТРЕННЕГО БАЛАНСА	6 мин						
- стоим на одной ноге в позиции чженьбу	по 3 мин на каждой ноге						
4. НЕЙГУН	4 мин						
«Ветер раскачивает иву»	по 2 мин						
5. ОТРАБОТКА УБУЦЮАНЬ	5 минут						

Пожелания/предложения педагогу _____

Дневник индивидуальных занятий

Ф.И. учащегося Бариновой НадеждыОбъединение «УШУ» год обучения 1

Дата		08.04		10.04		12.04	
Упражнения	Время выполнения и кол-во раз	Отметка о выполнении	Комментарий родителя	Отметка о выполнении	Комментарий родителя	Отметка о выполнении	Комментарий родителя
1. РАЗМИНКА	5 мин						
– быстрая ходьба, бег трусцой на месте	1 мин	+	Отлично!				
- наклоны вперёд, в стороны и назад	10 раз	+					
- складка «вперёд»	10 раз	+					
- складка «ноги врозь»	10 раз	+					
- «лодочка»	8 раз	+					
2. ОТРАБОТКА БАЗОВЫХ СТОЕК	10 мин (в каждой стойке по 2 мин)						
– мабу		+	Старайся!				
- гунбу		+					
- пубу		+					
- чженьбу		+					
- суйбу		+					
3. ОТРАБОТКА ВНУТРЕННЕГО БАЛАНСА	6 мин						
– стоим на одной ноге в позиции чженьбу	по 3 мин на каждой ноге	+	Молодец!				
4. НЕЙГУН	4 мин						
«Ветер раскачивает иву»	по 2 мин	+	Хорошо!				
5. ОТРАБОТКА УБУЦЮАНЬ	5 минут	+					

Пожелания/предложения педагогу _____

