

«Согласовано»
Протокол ПС
МБУДО «ДЮЦ «Надежда»
№ 5 от 06.04.2020 г.

«Утверждено»
Приказ МБУДО «ДЮЦ «Надежда»
№__ от 06.04.2020 г.
Директор В.В. Соколов _____

**Планы конспекты учебных занятий по ушу на апрель 2020 г
(с применением дистанционных образовательных технологий).
Для групп 1 года обучения**

Группа № 1, 1-го года обучения 10.04.2020

Творческое объединение:	УШУ
ФИО Педагога:	Павлов Роман Валериевич
Тема:	Общая физическая подготовка (ОФП)
Какие материалы требуются для занятия:	Спортивная форма (шорты/трико, футболка) спортивный коврик
Вводная инструкция для обучающихся:	Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
Теория:	
Практика (ссылка на источники) или описание действий:	Разминка как на тренировке (суставная, динамическая (бег на месте, «звездочка»; захлест бедра, голени - на месте) Повторяем основные стойки: мабу, пубу, гунбу, через перекаты на другую ногу, каждая по 10 раз. Выполняем растяжку.
Задание обучающимся для самостоятельного выполнения	Самостоятельно выполняем комплекс ОФП (каждое упражнение по 10 раз- 3 подхода не на время) 1. Прыжки высоко подтягивая колени 2. Отжимания от пола 3. Приседания Пресс - книжечка

Группа № 1, 1-го года обучения 11.04.2020

Творческое объединение:	УШУ
ФИО Педагога:	Павлов Роман Валериевич
Тема:	Отработка базовых позиций Ушу. Основные виды позиций: бинбу, мабу, гунбу, пубу.
Какие материалы требуются для занятия:	Спортивная форма (шорты/трико, футболка) спортивный коврик
Вводная инструкция для обучающихся:	Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
Практика (ссылка на источники) или описание действий:	Разминка как на тренировке (суставная, динамическая (бег на месте, «звездочка»; захлест бедра, голени - на месте) Выполняем растяжку.
Задание обучающимся для самостоятельного выполнения	Повторяем основные стойки : мабу, пубу, гунбу, бинбу через перекаты на другую ногу, каждая по 10 раз.

Группа № 1, 1-го года обучения 12.04.2020

Творческое объединение:	УШУ
ФИО Педагога:	Павлов Роман Валериевич
Тема:	Разминка. Растяжки. Отработка базовой техники Ушу. Основные виды движений ногами :даньтуй, дэнтуй, хэнбайтуй, чжэнтитуй.
Какие материалы требуются для занятия:	Спортивная форма (шорты/трико, футболка) спортивный коврик
Вводная инструкция для обучающихся:	Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
Практика (ссылка на источники) или описание действий:	Разминка как на тренировке (суставная) Стоя выпрыгивания вверх с подъемом рук вверх и разведением ног в стороны по 3 мин. Ходьба на носках, пятках, тыльной и внутренней стороне ступни по 3 мин. Бег на месте с высоким коленом, бег на месте забрасыванием ног назад с натянутым носком по 3 мин.
Задание обучающимся для самостоятельного выполнения	Растяжка: - сидя наклон вперед (ноги вместе, колени прямые) - 3 по 30 раз. - сидя ноги в стороны наклон вперед и к каждой ноге – по 30 раз. - поставить ноги в стороны и присесть, согнув одно колено (вторая нога прямая), выполнять переход с одного колена на другое, при этом оставляя вторую ногу прямой – по 10 раз. - сидя согнуть колени и развести в стороны (колени тянуть к полу), сомкнуть ступни вместе, выполнять наклон вперед -т3 по 30 раз. - шпагат поперечный, продольный на правую и левую ногу стоя упираясь руками в пол – все группы по 2 мин на каждый шпагат Упражнение «стульчик» 3 подхода по 40 сек. Сидя опереться на руки сзади и поднять корпус вверх (пола касаться только ладонями и пятками), выполнять махи прямой ногой в этом положении (чередую правую и левую) 3 по 20 раз. Стоя в стойке, выполнять разные удары одной ногой на скорость, с быстрым возвратом ноги в стойку (потом другой ногой и так чередовать) - 3 подхода по 45 сек каждой ногой. Лежа на спине подъем корпуса с выполнением 2-х прямых ударов руками по воздуху - 3 подхода по 30 раз. Выполнять разные удары ног со сменой стойки, стойку менять быстро, прыжком - 3 подхода по 1 мин. Передвижение в стойке вперед, назад, вправо и влево, уклоны и нырки в защите – по 3 мин. Удары рук в стойке и в передвижении - 5 мин. Дыхательная гимнастика, восстановление дыхания 2-3 мин.

Группа № 1, 1-го года обучения 17.04.2020

Творческое объединение:	УШУ
ФИО Педагога:	Павлов Роман Валериевич
Тема:	Техника перемещения в боевой стойки. Техника работы ногами. · Основные виды движений ногами :даньтуй, дэнтуй, хэнбайтуй, чжэнтитуй.
Какие материалы требуются для занятия:	Спортивная форма (шорты/трико, футболка) спортивный коврик
Вводная инструкция для обучающихся:	Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
Практика (ссылка на источники) или описание действий:	Разминка как на тренировке (суставная) Стоя выпрыгивания вверх с подъемом рук вверх и разведением ног в стороны по 3 мин. Ходьба на носках, пятках, тыльной и внутренней стороне ступни по 3 мин. Бег на месте с высоким коленом, бег на месте забрасыванием ног назад с натянутым носком по 3 мин.
Задание обучающимся для самостоятельного выполнения	Растяжка: - сидя наклон вперед (ноги вместе, колени прямые) по 30 раз. - сидя ноги в стороны наклон вперед и к каждой ноге – по 30 раз. - поставить ноги в стороны и присесть, согнув одно колено (вторая нога прямая), выполнять переход с одного колена на другое, при этом оставляя вторую ногу прямой – по 10 раз. - сидя согнуть колени и развести в стороны (колени тянуть к полу), сомкнуть ступни вместе, выполнять наклон вперед по 30 раз. - шпагат поперечный, продольный на правую и левую ногу стоя упираясь руками в пол – все группы по 2 мин на каждый шпагат. Упражнение «стульчик» – 3 подхода по 30 сек. Сидя опереться на руки сзади и поднять корпус вверх (пола касаться только ладонями и пятками), выполнять махи прямой ногой в этом положении (чередую правую и левую) - 16 раз. Стоя в стойке, выполнять разные удары одной ногой на скорость, с быстрым возвратом ноги в стойку (потом другой ногой и так чередовать) – 3 подхода по 30 сек каждой ногой. Восстановление, дыхательная гимнастика.

Группа № 1, 1-го года обучения 18.04.2020

Творческое объединение:	УШУ
ФИО Педагога:	Павлов Роман Валериевич
Тема:	Отработка базовой техники Ушу. Техника равновесий (пинхэн): Дулибу, Чаотандэн.
Какие материалы требуются для занятия:	Спортивная форма (шорты/трико, футболка) спортивный коврик
Вводная инструкция для обучающихся:	Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
Практика (ссылка на источники) или описание действий:	Разминка как на тренировке (суставная) Стоя выпрыгивания вверх с подъемом рук вверх и разведением ног в стороны по 3 мин. Ходьба на носках, пятках, тыльной и внутренней стороне ступни по 3 мин. Бег на месте с высоким коленом, бег на месте забрасыванием ног назад с натянутым носком по 3 мин.
Задание обучающимся для самостоятельного выполнения	Растяжка: - сидя наклон вперед (ноги вместе, колени прямые) по 30 раз. - сидя ноги в стороны наклон вперед и к каждой ноге – по 30 раз. - поставить ноги в стороны и присесть, согнув одно колено (вторая нога прямая), выполнять переход с одного колена на другое, при этом оставляя вторую ногу прямой – по 10 раз. - сидя согнуть колени и развести в стороны (колени тянуть к полу), сомкнуть ступни вместе, выполнять наклон вперед по 30 раз. - шпагат поперечный, продольный на правую и левую ногу стоя опираясь руками в пол – все группы по 2 мин на каждый шпагат. Упражнение «стульчик» – 3 подхода по 30 сек. Упражнения Дулибу, Чаотандэн – 3 подхода по 40 сек. Восстановление, дыхательная гимнастика.

Группа № 1, 1-го года обучения 19.04.2020

Творческое объединение:	УШУ
ФИО Педагога:	Павлов Роман Валериевич
Тема:	Техника перемещения в боевой стойки. Техника работы рук.
Какие материалы требуются для занятия:	Спортивная форма (шорты/трико, футболка) спортивный коврик
Вводная инструкция для обучающихся:	Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
Теория:	
Практика (ссылка на источники) или описание действий:	<p>Разминка как на тренировке (суставная)</p> <p>Стоя выпрыгивания вверх с подъемом рук вверх и разведением ног в стороны по 3 мин.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, тыльной и внутренней стороне ступни по 3 мин.</p> <p>Бег на месте с высоким коленом, бег на месте забрасыванием ног назад с натянутым носком по 3 мин.</p>
Задание обучающимся для самостоятельного выполнения	<p>Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сидя наклон вперед (ноги вместе, колени прямые) по 30 раз. - сидя ноги в стороны наклон вперед и к каждой ноге – по 30 раз. - поставить ноги в стороны и присесть, согнув одно колено (вторая нога прямая), выполнять переход с одного колена на другое, при этом оставляя вторую ногу прямой – по 10 раз. - сидя согнуть колени и развести в стороны (колени тянуть к полу), сомкнуть ступни вместе, выполнять наклон вперед по 30 раз. - растяжка спины и рук. <p>Передвижение в стойке вперед, назад, вправо и влево, уклоны и нырки в защите – 3 мин.</p> <p>Удары руками по 10 раз (прямые, боковые).</p> <p>Удары рук в стойке и в передвижении 5 мин.</p> <p>Дыхательная гимнастика, восстановление дыхания 2-3 мин.</p>

Группа № 1, 1-го года обучения 24.04.2020

Творческое объединение:	УШУ
ФИО Педагога:	Павлов Роман Валериевич
Тема:	Воспитание скоростных и координационных способностей.
Какие материалы требуются для занятия:	Спортивная форма (шорты/трико, футболка) спортивный коврик
Вводная инструкция для обучающихся:	Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
Практика (ссылка на источники) или описание действий:	Разминка как на тренировке (суставная) Стоя выпрыгивания вверх с подъемом рук вверх и разведением ног в стороны по 3 мин. Ходьба на носках, пятках, тыльной и внутренней стороне ступни по 3 мин. Махи ногами вперед, назад, по кругу снаружи во внутрь, изнутри наружу. Махи ногами с ускорением (по сигналу). Растяжка – продольный, поперечный шпагат. Растяжка рук и спины.
Задание обучающимся для самостоятельного выполнения	Подскоки на носках (вправо-влево), прямой удар правой, левой ногой (по сигналу) Подскоки на носках (вправо-влево), боковой удар правой, левой ногой в туловище (по сигналу) Подскоки на носках (вправо-влево) с прямыми ударами руками, прямой удар правой, левой ногой в туловище по сигналу. Подскоки на носках (вправо-влево) с прямыми ударами руками, прямой удар правой, левой ногой в туловище по сигналу на отходе сайдстеп. Подскоки на носках (вправо-влево) с прямыми ударами руками, боковой удар правой, левой ногой в туловище по сигналу. Подскоки на носках (вправо-влево) с прямыми ударами руками, боковой удар правой, левой ногой в туловище по сигналу на отходе сайдстеп. Подскоки на носках (вправо-влево) с прямыми ударами руками, прямой удар правой, левой ногой в голову по сигналу. Подскоки на носках (вправо-влево) с прямыми ударами руками, прямой удар правой, левой ногой в голову по сигналу на отходе сайдстеп. Подскоки на носках (вправо-влево) с прямыми ударами руками, боковой удар правой, левой ногой в голову по сигналу. Подскоки на носках (вправо-влево) с прямыми ударами руками, боковой удар правой, левой ногой в голову по сигналу на отходе сайдстеп. Ходьба с расслаблением ног Сидя на коленях, опускаться на спину Сидя на полу касание носков ног
Дополнение	Утром выполняем комплекс ОФП (каждое упр-е по 10 раз- 3 подхода, не на время) 1. Прыжки высоко подтягивая колени 2. Отжимания от пола 3. Приседания Пресс - книжечка

Группа № 1, 1-го года обучения 25.04.2020

Творческое объединение:	УШУ
ФИО Педагога:	Павлов Роман Валериевич
Тема:	СФП. Имитация ударов.
Какие материалы требуются для занятия:	Спортивная форма (шорты/трико, футболка) спортивный коврик
Вводная инструкция для обучающихся:	Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
Практика (ссылка на источники) или описание действий:	Разминка как на тренировке (суставная) Стоя выпрыгивания вверх с подъемом рук вверх и разведением ног в стороны по 3 мин. Ходьба на носках, пятках, тыльной и внутренней стороне ступни по 3 мин. Махи ногами вперед, назад, по кругу снаружи во внутрь, изнутри наружу. Махи ногами с ускорением (по сигналу). Растяжка – продольный, поперечный шпагат. Растяжка рук и спины.
Задание обучающимся для самостоятельного выполнения	Отработка ударов рук (по сигналу) – 2 подхода: Прямой удар рукой – 15 раз на каждую руку. Боковой удар рукой – 15 раз на каждую руку. Отработка ударов ног (по сигналу) – 3 подхода: Прямой удар ногой – 10 раз на каждую ногу. Боковой удар в корпус – 10 раз на каждую ногу. Удар по бедру – 10 раз на каждую ногу.
Дополнение	Утром выполняем комплекс ОФП (каждое упр-е по 10 раз- 3 подхода, не на время) 1. Прыжки высоко подтягивая колени 2. Отжимания от пола 3. Приседания Пресс -книжечка

Группа № 1, 1-го года обучения 26.04.2020

Творческое объединение:	УШУ
ФИО Педагога:	Павлов Роман Валериевич
Тема:	Техника перемещения в боевой стойки. Техника работы ногами. · Основные виды движений ногами :даньтуй, дэнтуй, хэнбайтуй, чжэнтитуй.
Какие материалы требуются для занятия:	Спортивная форма (шорты/трико, футболка) спортивный коврик
Вводная инструкция для обучающихся:	Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
Практика (ссылка на источники) или описание действий:	Разминка как на тренировке (суставная) Стоя выпрыгивания вверх с подъемом рук вверх и разведением ног в стороны по 3 мин. Ходьба на носках, пятках, тыльной и внутренней стороне ступни по 3 мин. Махи ногами вперед, назад, по кругу снаружи во внутрь, изнутри наружу. Махи ногами с ускорением (по сигналу). Растяжка – продольный, поперечный шпагат. Растяжка рук и спины.
Задание обучающимся для самостоятельного выполнения	Отработка ударов ног (по сигналу) – 3 подхода: Прямой удар ногой с колена – 10 раз на каждую ногу. Боковой удар в корпус с колена – 10 раз на каждую ногу. Удар по бедру с колена – 10 раз на каждую ногу. Прямой удар ногой – 10 раз на каждую ногу. Боковой удар в корпус – 10 раз на каждую ногу. Удар по бедру – 10 раз на каждую ногу.
Дополнение	Утром выполняем комплекс ОФП (каждое упр-е по 10 раз- 3 подхода, не на время) 1. Прыжки высоко подтягивая колени 2. Отжимания от пола 3. Приседания Пресс - книжечка