

«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 2 года обучения

**Группа № 2, 2-года обучения 8.04.2020**

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.
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	Самостоятельно выполняем комплекс ОФП (каждое упражнение по 10 раз - 3 подхода) 1. Прыжки высоко подтягивая колени 2. Отжимания от пола 3. Приседания 4. Выпрыгивания вверх с хлопком над головой 5. Упражнение берпи Пресс уголок – 1 минута Стульчик у стены – 40 сек.
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 № 2, 2-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.
Практика (ссылка на источники) или описание действий:	Разминка как на тренировке (суставная) Разминка как на тренировке (суставная, динамическая (бег на месте, «звездочка»); захлест бедра, голени - на месте) Кувырки вперед-назад. 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	Самостоятельно выполняем комплекс ОФП (каждое упражнение по 10 раз - 5 подходов) 1. Хлопок над головой 2. Прыжки высоко подтягивая колени 3. Отжимания от пола 4. Пружина 5. Приседания 6 Выпрыгивания вверх с хлопком над головой 7. Упражнение берпи Пресс уголок – 1 минута Стульчик у стены – 1 мин.
Дополнение	Утром выполняем комплекс ОФП (каждое упр-е по 10 раз- 3 подхода, не на время) 4. Прыжки высоко подтягивая колени 5. Отжимания от пола 6. Приседания Пресс - книжечка

**Группа № 2, 2-года обучения 11.04.2020**

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) Разминка как на тренировке (суставная, динамическая (бег на месте, «звездочка»; захлест бедра, голени - на месте) Кувырки <span style="float: right;">вперед-назад.</span> Махи ногами вперёд, 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) 7. Прыжки высоко подтягивая колени 8. Отжимания от пола 9. Приседания Пресс -книжечка

**Группа № 2, 2-года обучения 11.04.2020**

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) Разминка как на тренировке (суставная, динамическая (бег на месте, «звездочка»; захлест бедра, голени - на месте) Кувырки вперед-назад. 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 № 2, 2-го года обучения 15.04.2020**

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.
Практика (ссылка на источники) или описание действий:	Разминка как на тренировке (суставная) Разминка как на тренировке (суставная, динамическая (бег на месте, «звездочка»; захлест бедра, голени - на месте) Кувырки вперед-назад. 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	Передвижение в боевой стойке – 3 подхода по 1 мин. Отработка ударов рук (по сигналу) – 3 подхода, можно выполнять с гантелями в руках: 1) Прямой удар рукой – 15 раз на каждую руку 2) Боковой удар рукой – 10 раз на каждую руку 3) Апперкот – 10 раз на каждую руку Качаем пресс, пробиваем 2 прямых удара руками – 3 подхода по 10 раз.
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 № 2, 2-го года обучения 17.04.2020**

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) 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. Самостоятельно выполняем комплекс ОФП (каждое упражнение по 12 раз- 3 подхода не на время) 5. Упражнение пружина 6. Отжимания от пола 7. Приседания 8. Пресс Упражнение «стульчик» – 3 подхода по 30 сек. Упражнение «уголок» - 3 подхода по 20 сек. Пресс - книжечка Восстановление, дыхательная гимнастика.
Дополнение	

**Группа № 2, 2-го года обучения 18.04.2020**

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:	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. - растяжка спины и рук. Передвижение в стойке вперед, назад, вправо и влево, уклоны и нырки в защите – 3 мин. Удары руками по 10 раз (прямые, боковые). Удары рук в стойке и в передвижении 5 мин. Дыхательная гимнастика, восстановление дыхания 2-3 мин.
Дополнение	

**Группа № 2, 2-го года обучения 22.04.2020**

Творческое объединение:	УШУ
ФИО Педагога:	Павлов Роман Валериевич
Тема:	Техника перемещения в боевой стойки. Техника работы ногами.
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) 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. 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.
Дополнение	



**Группа № 2, 2-го года обучения 24.04.2020**

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) 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	Самостоятельно выполняем комплекс ОФП (каждое упражнение по 10 раз - 3 подхода) 1. Упражнение пружина 2. Отжимания от пола 3. Приседания 4. Выпрыгивания вверх с хлопком над головой 5. Упражнение берпи Пресс уголок – 1 минута Стульчик у стены – 40 сек.
Дополнение	

**Группа № 2, 2-го года обучения 25.04.2020**

Творческое объединение:	УШУ
ФИО Педагога:	Павлов Роман Валериевич
Тема:	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.
Теория:	
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	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. 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. Удары ногой с колена по сигналу – 3 подхода по 12 ударов на каждый вид. 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.
Дополнение	Утром выполняем комплекс ОФП (каждое упр-е по 10 раз- 3 подхода, не на время) 1. Прыжки, хлопок над головой 2. Отжимания от пола 3. Упражнение «альпинист» 4. Приседания Растяжка всего тела, расслабление спины.