

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 09 июня 2023г. № 373

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

**«Общая физическая подготовка с элементами ушу»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Составитель программы:
Венедиктов Игорь Алексеевич
педагог дополнительного образования

Комплекс основных характеристик программы **Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Общая физическая подготовка с элементами ушу**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2018 году, в 2023 году внесена корректировка в соответствии с современными требованиями и состоянием науки.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также на занятиях физической культурой;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Актуальность программы обусловлена её практической значимостью. Учащиеся ЦРТДиЮ «Полярис» смогут применить полученные знания, практические умения и

навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, роста спортивных результатов, укрепления здоровья на всех последующих жизненных этапах Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в ходе выполнения задач занятий происходит развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств учащихся. Активная двигательная деятельность ведёт к росту культуры взглядов на здоровье, к изменению режима труда, отдыха, питания, следованию другим требованиям личной гигиены, закаливанию, может многое перестроить в характере и привычках, заставив отказаться от наиболее вредных из них.

Отличительные особенности программы.

Физические упражнения, которые включены в программу, имеют широкое комплексное воздействие на все функции организма и прежде всего, способствуют его укреплению, а спортивная направленность способствует росту мастерства учащихся, воспитанию волевых качеств, утверждению в обществе, профессиональному определению. Это комплекс мероприятий, направленных на духовное развитие, пробуждение внутренней энергии и физическое совершенствование с помощью специфических быстрых, медленных и статических упражнений. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Это позволяет учащимся проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; в достижении спортивного результата.

Адресат программы: учащиеся 7 - 17 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест).

В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе:

1 год обучения – 15 человек,

2 – 3 год обучения – 12 человек,

4 год обучения – 10 человек,

5 год обучения – не менее 8 человек

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 864 часа.

Срок освоения программы: 5 лет.

Ежегодная продолжительность обучения:

1 год обучения – 72 часа,

2 год обучения – 144 часа,

3 - 5 годы обучения – по 216 часов.

Еженедельная продолжительность обучения:

1 год обучения – 2 часа,

2 год обучения – 4 часа,

3- 5 годы обучения – 6 часов.

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 академическому часу,

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа,

3 - 5 год обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности. В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для гармоничного развития, физического и духовного воспитания учащихся посредством общей физической подготовки и обучения элементам ушу.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники выполнения базовых видов двигательных действий;
- обучить технике выполнения движений в ушу.

Развивающие:

- способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся за счёт повышения их двигательной культуры;
- повышать уровень физической подготовленности учащихся;
- развивать специальные двигательные способности.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, морально-волевые и эстетические качества;
- воспитывать потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.
- воспитывать спортивную этику и этику ушу.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- смогут применять комплексы упражнений для развития физических качеств (выносливости, гибкости, быстроты, силы, координации);
- смогут выполнять базовые элементы ушу;
- смогут выполнять комплексы спортивного и традиционного ушу в соответствии с требованиями к возрастной категории;
- смогут правильно и безопасно заниматься со спортивным и традиционным оружием ушу.

Метапредметные результаты

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности.
- овладеют основами самоконтроля и самооценки.

-овладеют основами принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные результаты

-будут готовы к самообразованию на основе мотивации к достижению личных результатов;

-смогут продемонстрировать достижения в соревновательной деятельности по спортивному и традиционному ушу.

В результате освоения программного материала, учащиеся должны:

К концу первого года обучения *знать*:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- краткие характеристики техники выполнения физических упражнений;
- требования к спортивной форме и обуви для ушу.

***уметь*:**

- выполнять упражнения по общей физической подготовке;
- выполнять базовые элементы ушу;
- выполнять комплексы упражнений, способствующих развитию быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации;
- выполнять учебный комплекс 16 форм чанцюань.

К концу второго года обучения *знать*:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- гигиенические основы знаний;
- о закаливании;
- правила соревнований по ушу. Общие положения.

***уметь*:**

- выполнять ударную технику рук, ног, позиции, равновесия;
- выполнять учебный комплекс 20 форм чанцюань.

К концу третьего года обучения *знать*:

- о центральной нервной системы; о группах мышц, участвующих в основных движениях спортсмена;
- о понятии «спортивная форма»;
- Правила соревнований по ушу. Критерии оценивания «общего впечатления»

***уметь*:**

- составлять и выполнять комплексы упражнения по общей физической подготовке;
- выполнять базовые элементы ушу;
- выполнять базовые упражнения со спортивным оружием: цзяньшу (прямой меч) и гуньшу (посох);
- выполнять учебные комплексы 32 формы чанцюань и цзяньшу

К концу четвертого года обучения *знать*:

- терминологию ушу;
- об основах спортивной тренировки;
- правила соревнований по ушу - состав судейской коллегии

уметь:

- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять прыжковую технику ушу;
- выполнять комплексы ушу по программе спортивного многоборья (категория - юноши, девушки 9-11 лет)

К концу пятого года обучения знать:

- о самоконтроле на занятии;
- о традиционных видах ушу;
- об элементах повышенной сложности.

уметь:

- контролировать свое самочувствие;
- выполнять комплекс традиционного ушу без оружия 3й группы;
- выполнять комплексы ушу по программе спортивного многоборья (категория - юноши, девушки 12-14 лет)
- взаимодействовать во время занятий с коллективом группы и во время соревновательной деятельности с соперниками.

Формы педагогического контроля

Таблица №1

Год обучения	Знания, умения, навыки	Формы оценки
Первый год	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения и технику безопасности на занятиях; - краткие характеристики техники выполнения физических упражнений - требования к спортивной форма и обуви для ушу 	наблюдение
	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения по общей физической подготовке; -выполнять базовые элементы ушу; -выполнять комплексы упражнений, способствующих развитию быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации; -выполнять учебный комплекс 16 форм чанцюань 	наблюдение; тестирование физической подготовки
Второй год	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения и технику безопасности на занятиях; - гигиенические основы знаний; - о закаливании; - правила соревнований по ушу. Общие положения. 	наблюдение, тестирование по теоретической подготовке
	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ударную технику рук, ног, позиции, равновесия; 	наблюдение, тестирование

	- выполнять учебный комплекс 20 форм чанцюань	физической подготовки, соревнования по ушу
Третий год	Должен знать: - о центральной нервной системы; о группах мышц, участвующих в основных движениях спортсмена; - о понятии «спортивная форма»; - правила соревнований по ушу. Критерии оценивания «общего впечатления»	наблюдение, тестирование по теоретической подготовке
	Должен уметь: - составлять и выполнять комплексы упражнения по общей физической подготовке; - выполнять базовые элементы ушу; - выполнять базовые упражнения со спортивным оружием: цзяньшу (прямой меч); - выполнять комплексы 32 формы чанцюань и цзяньшу	наблюдение, тестирование базовой техники /в процессе занятий/, соревнования по ушу
Четвёртый год	Должен знать: - терминологию ушу; - об основах спортивной тренировки; - правила соревнований по ушу - состав судейской коллегии	наблюдение, тестирование по теоретической подготовке
	Должен уметь: - контролировать свое самочувствие; - согласованно выполнять двигательные действия; - выполнять прыжковую технику ушу; - выполнять комплексы ушу по программе спортивного многоборья (категория 9-11 лет)	наблюдение, тестирование базовой техники /в процессе занятий/, соревнования по ушу
Пятый год	Должен знать: - о самоконтроле на занятии; - о традиционных видах ушу; - об элементах повышенной сложности.	наблюдение, тестирование по теоретической подготовке
	Должен уметь: - контролировать свое самочувствие; - выполнять комплекс традиционного ушу без оружия 3й группы; - выполнять комплексы ушу по программе спортивного многоборья (категория 12-14 лет) - взаимодействовать во время занятий с коллективом группы и во время соревновательной деятельности с соперниками	наблюдение, соревнования по ушу

Формы аттестации / контроля

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). (Приложения № 2,3)

Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная /как оценка результатов обучения за каждое полугодие/ и итоговая /по окончании полного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе/. Оценочные материалы. (Приложения № 4,5,6,7,8)

По окончанию обучения учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. (Приложение № 13)

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце каждого учебного года. (Приложение № 10)

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 11)

По окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учащиеся получают удостоверения.

Учебный план по годам обучения

Таблица №2

Виды программного материала	Количество часов				
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Теоретическая подготовка	2	4	4	4	4
Гимнастика и акробатические упражнения	9	18	18	17	16
Легкая атлетика	9	18	19	18	18
Подвижные и спортивные игры	9	18	12	12	11
Элементы ушу	38	81	158	160	162
Контрольные нормативы	4	4	4	4	4
Итоговое занятие	1	1	1	1	1
Итого	72	144	216	216	216

Учебный план и содержание деятельности 1 год обучения

Таблица №3

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	Спортивная форма и обувь для ушу.	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
3	Гимнастика	9		9	наблюдение
4	Лёгкая атлетика	9		9	наблюдение
5	Подвижные и спортивные игры	9		9	наблюдение
6	Элементы ушу	38		38	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
7	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
8	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		72	2	70	

Раздел 1. Основы знаний (2 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. (1ч).

Теория.

Знакомство с педагогом и учащимися. Обзор места проведения занятий.

Расписание, направленность и содержание работы группы.

Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом.

Правила обращения со спортивным инвентарём.

2. Спортивная одежда и обувь для ушу. (1 ч).

Теория.

Требования к форме для занятий ушу. Требования к обуви для занятий ушу.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (70ч.)

3. Гимнастика (9ч).

Практика.

Строевые упражнения и перестроения: основная стойка, интервал, дистанция, шеренга, колонна, в колонну по одному, по два. Расчёт на месте, повороты на месте. Движение строевым шагом. Переход на ходьбу и бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения без предметов.

Для рук и плечевого пояса: круговые движения руками (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (на гимнастической скамейке, лёжа).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание согнутых ног из положения лёжа на спине, поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища из положения лёжа на животе (ноги держит партнёр).

Для ног: стоя, различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах; маховые движения; выпады с дополнительными пружинящими движениями; поднимание на носки; различные прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении; выпрыгивания из глубокого приседа вверх и вперёд.

Упражнения с предметами.

Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд и назад на одной, двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической стенке: вис спиной к гимнастической стенке на прямых и согнутых руках; в висе поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение; лазание; стоя у стенки, наклоны вперёд, опорой ногой о рейку.

На гимнастической скамейке: упражнения в равновесии на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания; подтягивание лежа на животе; прыжки через гимнастическую скамейку с упором на руки, без упора; различные прыжки на скамейку из разных положений.

Упражнения на равновесие.

На полу: стойка на носках, на одной ноге, повороты на носках и одной ноге, повороты прыжком на 90, 180 градусов.

Акробатика: группировки; перекаты в группировке; стойка на лопатках; кувырок вперёд, «мост» из положения лёжа на спине.

4. Легкая атлетика (9ч).

Практика.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег: обычный, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными шагами, челночный бег, эстафеты и игры в беге, ускорения.

Прыжки: прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 и 180 гр., с продвижением вперед, в длину с места, эстафеты с прыжками.

5. Подвижные и спортивные игры (9 ч).

Практика.

Подвижные игры: «Перестрелка», различные варианты эстафет.

Спортивные игры: мини-футбол /по упрощённым правилам/.

6.Элементы ушу (38ч).

Практика.

Наиболее важными в данном разделе являются средства для развития гибкости (жоугун), поскольку ушу основано на широко амплитудных движениях, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, плечевой, тазобедренный и голеностопный суставы, мышцы передней и задней поверхности бедра.

Упражнения для развития гибкости подразделяются на три группы:

- цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- яобу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
- туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Основные базовые элементы ушу включают в себя:

- основные виды движений руками: пинчунцюань – прямой удар кулаком; пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; туйчжан – удар ладонью; пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз;
- основные виды позиций: мабу – П – образная позиция; баньмабу – полу –П – образная позиция; гунбу – позиция выпада; сюйбу – позиция «пустого шага»; пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; бинбу – позиция «стопы вместе»;
- основные виды перемещений: шанбу – шаг вперёд; чабу – позиция зашагивания; гайбу – отшагивание;
- основные виды движений ногами: чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд – вверх; сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; даньтуй – удар ногой (носком) вперёд разгибом в колене; дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;
- основные равновесия: яньши пинхэн – равновесие «ласточка»; тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом;
- выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях;
- комплекс чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань.

Раздел 3. Диагностика физической подготовки (4 ч)

7. Контрольные нормативы (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м с кубиками;
- прыжок в длину с места;
- поднятие туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;

Специальная физическая подготовка:

- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (оценка гибкости в см).

Раздел 4. Подведение итогов (1 ч).

8. Итоговое занятие(1 ч).

Практика.

Подведение итогов за год. Демонстрация учебного комплекса 16 форм чанцюань.
Индивидуальный план на лето.

Учебный план и содержание деятельности 2 год обучения

Таблица №4

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Влияние физических упражнений на развитие детского организма	1	1		наблюдение
2	Гигиенические основы знаний	1	1		наблюдение
3	Значение средств закаливания для организма	1	1		наблюдение
4	Правила соревнований по ушу. Общие положения	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	18		18	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	18		18	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	18		18	наблюдение
8	Элементы ушу	81		81	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
10	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		144	4	140	

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Влияние физических упражнений на развитие детского организма (1 ч).

Теория.

Расписание, направленность и содержание работы группы. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарём.

Роль физических упражнений для развития человека.

2. Гигиенические основы знаний (1 ч)

Теория.

Требования к экипировке для спортивного зала; для занятий на улице. Виды закаливания. Режим дня. Режим питания.

3. Значение средств закаливания для организма (1 ч)

Виды закаливания (воздух, солнце, вода). Влияние на организм (выносливость, иммунитет, укрепление ЦНС).

4. Правила соревнований по ушу. Общие положения. (1 ч)

Теория.

Критерии оценки техники спортивных видов ушу. Правила выхода на ковёр. Правила ухода с ковра. Форма, обувь для выступлений. Возрастные категории. Продолжительность комплексов. Спортивное оружие.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (140ч).

На втором году обучения совершенствуется техника выполнения изученных движений, повышается интенсивность их выполнения, изучаются новые базовые упражнения ушу.

5. Гимнастика (18ч)

Практика.

Построения: в две, три шеренги, в колонну по два, по три.

Перестроения и передвижения: из колонны по одному в колонну по два, по три; повороты на месте на 90, 180 градусов, кругом; перестроения в движении; строевые команды, навыки взаимодействия с группой.

ОРУ без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки.

ОРУ с предметами: усложняются упражнения с мячами, палками.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической стенке: из положения вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках круговые движения ногами, поднимание прямых ног до прямого угла, боковые раскачивания; лазания различными способами; стоя у стенки, наклоны вперед, назад и в стороны с опорой ногой о рейку; стоя лицом к стенке.

На перекладине: подтягивание.

На гимнастической скамейке: подтягивание, лежа на животе, на спине; прыжки через скамейку с продвижением вперед.

Упражнения на равновесие.

На полу: наклоны вперед, стоя на одной ноге; повороты прыжком на 90, 180 градусов.

На гимнастической скамейке: упражнения в равновесии на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания; повороты; упражнения в смешанных упорах; бег и прыжки с ноги на ногу; подтягивание лёжа на животе; прыжки через гимнастическую скамейку с упором на руки, без упора; различные прыжки на скамейку из разных положений.

Акробатические упражнения: кувырок вперед; кувырок назад.

6. Легкая атлетика (18ч).

Практика.

Ходьба: с чередованием темпа; с переходом на бег и обратно.

Бег: спринтерский бег с высокого старта до 10м, с низкого старта до 10м; бег с ускорением по диагонали, 6 минутный бег.

Метания: метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 – 8м, метание малых мячей на дальность с 3 шагов разбега, метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений с места и с разбега. ЧАСОВ

7.Подвижные и спортивные игры (18ч).

Практика.

Подвижные игры: «Вышибала», «Перестрелка», различные варианты эстафет, направленные на развитие: быстроты; ловкости.

Спортивные игры: мини-футбол (по упрощённым правилам).

8.Элементы ушу (81 ч).

Практика.

Упражнения для развития гибкости /жоугун/:

- цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- яобу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
- туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Основные базовые элементы ушу:

- основные виды движений руками: пинчунцюань – прямой удар кулаком; пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; туйчжан – удар ладонью; пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз;
- основные виды позиций: мабу – П – образная позиция; баньмабу – полу –П – образная позиция; гунбу – позиция выпада; суйбу – позиция «пустого шага»; пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; бинбу – позиция «стопы вместе»;
- основные виды перемещений: шанбу – шаг вперёд; чабу – позиция зашагивания; гайбу – отшагивание;
- основные виды движений ногами: чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд – вверх; сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой: хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; даньтуй – удар ногой (носком) вперёд разгибом в колене; дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;
- основные равновесия: яньши пинхэн – равновесие «ласточка»; тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом; паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой;
- основные движения прыжковой техники: тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой;
- выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях;
- учебный комплекс 20 форм чанцюань.

Раздел 3. Диагностика физической подготовки (4 ч)

9.Контрольные нормативы (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м с кубиками;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;

Специальная физическая подготовка:

- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз);
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (оценка гибкости в см)

Раздел 4. Подведение итогов (1 ч)

10. Итоговое занятие(1 ч).

Практика.

Подведение итогов учебного года. Демонстрация комплексов ушу, согласно требованиям к возрастным категориям. Индивидуальный план на лето.

**Учебный план и содержание деятельности
3 год обучения**

Таблица №5

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем	1	1		наблюдение
2	Основы о строении центральной нервной системы; о группах мышц, участвующих в основных движениях спортсмена	1	1		наблюдение
3	О понятии «спортивная форма»	1	1		
4	Правила соревнований по ушу. Критерии оценивания «общего впечатления»	1	1		
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	18		18	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	19		19	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	12		12	наблюдение
8	Элементы ушу	158		158	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
10	Итоговое занятие	1		1	наблюдение

ИТОГО	216	4	212	
--------------	------------	----------	------------	--

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем. (1 ч)

Теория

Расписание, направленность и содержание работы группы.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Инструктаж по технике безопасности. Правила обращения со спортивным инвентарём. Правила обращения со спортивным оружием.

2. Основы о строении центральной нервной системы; о группах мышц, участвующих в основных движениях спортсмена.

Теория

Строение нервной системы. Нервные окончания. Функция нервной системы.

Основные группы мышц. Роль мышц.

3. О понятии «спортивная форма»

Теория

Оптимальные показатели специальной работоспособности, функционального состояния организма. Адаптация к нагрузкам.

4. Правила соревнований по ушу. Критерии оценивания «общего впечатления».

Теория

Состав судейской бригады, оценивающей «общее впечатление». Критерии оценивания. Максимальная оценка.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (212 ч).

На третьем году обучения совершенствуется техника выполнения изученных движений, повышается интенсивность их выполнения, изучаются новые движения.

5. Гимнастика (17 ч).

Практика.

Построения: в две, три шеренги, в колонну по два, по три.

Перестроения и передвижения: из колонны по одному в колонну по два; повороты на месте на 90, 180 градусов, кругом; строевые команды, навыки взаимодействия с группой.

ОРУ без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки.

На гимнастической стенке: из положения вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках поднимание прямых ног до прямого угла; стоя у стенки, наклоны вперед, с опорой ногой о рейку, стоя лицом к стенке.

На перекладине: подтягивание.

На гимнастической скамейке: прыжки через скамейку с продвижением вперед.

Упражнения на равновесие.

На полу: повороты прыжком на 90,180, 360 градусов.

На гимнастической скамейке: упражнения в равновесии на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания; повороты; упражнения в смешанных упорах; прыжки через гимнастическую скамейку с упором на руки, без упора; различные прыжки на скамейку из разных положений.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд; кувырок назад; переворот в сторону /колесо/, стойка на руках.

6. Легкая атлетика (18 ч).

Практика.

Ходьба: разновидности ходьбы.

Бег: бег, спринтерский бег с высокого старта до 10м, с низкого старта до 10м; бег с ускорением по диагонали, 6 минутный бег.

Прыжки: в длину с 2х ног, на одной ноге с перемещением по залу, выпрыгивания из седа.

7. Подвижные и спортивные игры (12 ч).

Практика.

Спортивные игры: мини–футбол.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Вышибала», «Мяч центральному» различные варианты эстафет направленных на развитие быстроты, выносливости, ловкости.

8. Элементы ушу (168 ч).

Практика.

Упражнения для развития гибкости /жоугун/:

- цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- яобу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
- туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Базовые элементы ушу:

- основные движения ногами без хлопков: вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу; лихэтуи – удар выпрямленной ногой снаружи вовнутрь; даотитуй – удар ногой прогнувшись; цэчуайтуй – удар ногой в сторону; хоудэнтуй – прямой удар ногой назад; фуди хоусаотуй – задняя круговая подсечка с опорой; чжишень цяньсаотуй – передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом;
- основные движения ногами с хлопками: даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъёму ноги; лихэпайцзяо – удар снаружи вовнутрь с хлопком по стопе; вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу;
- основные движения прыжковой техники: тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой; тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу; тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с поворотом и ударом по стопе снаружи вовнутрь; сюаньцзы – прыжок – переворот в горизонтальной плоскости; цэкуньфань – боковое маховое сальто;
- основные равновесия: яньши пинхэн – равновесие «ласточка»; тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом; паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой;

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дзундо).

- цзянь чжи – положение пальцев в форме «меча»;
- баоцзянь – способ удержания меча;
- цыцзянь – прокалывание мечом;
- пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- сяцыцзянь – прокалывание вниз;
- шанцыцзянь – прокалывание вверх;
- пицзянь – «рубящее» движение мечом;
- дяньцзянь – укол мечом сверху вниз;
- бюнцзянь – движение «вспарывания» мечом, работа запястья;
- гуацзань – круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
- ляоцзянь – «подрезающее» движение снизу вверх в вертикальной плоскости;
- моцзянь – движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
- чжаныцзянь – горизонтальное рубящее движение мечом;
- цзецзянь – блокирующее движение средней частью лезвия;
- тяоцзянь – «вздёргивание» мечом снизу вверх прямой рукой;
- юньцзянь – круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;
- сяоцзянь – «секущее» движение мечом;
- цзяцзянь – блок – подставка от удара сверху.
- соревновательные комплексы чанцюань и цзяньшу для возрастной категории юноши и девушки (9-11 лет)

Раздел 3. Диагностика физической подготовки (4 ч)

9. Контрольные нормативы (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

- челночный бег 3х10 м с кубиками;
- прыжок в длину с места;
- поднятие туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;

Специальная физическая подготовка:

- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз);
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (оценка гибкости в см)

Раздел 4. Подведение итогов (1 ч)

10. Итоговое занятие(1 ч).

Практика.

Подведение итогов учебного года. Демонстрация нормативных комплексов ушу, соответствующих требованиям к возрастным категориям учащихся. Индивидуальный план на лето.

Учебный план и содержание деятельности 4 год обучения

Таблица №6

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем	1	1		наблюдение
2	Терминология ушу	1	1		наблюдение
3	Основы спортивной тренировки	1	1		
4	Правила соревнований - состав судейской коллегии	1	1		
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	17		17	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	18		18	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	12		12	наблюдение
8	Элементы ушу	160		160	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
10	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	4	212	

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем (1ч).

Теория.

Расписание, направленность и содержание работы группы.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Инструктаж по технике безопасности. Правила обращения со спортивным инвентарём. Правила обращения со спортивным оружием.

2. Терминология ушу.

Теория

Названия элементов. Названия групп элементов. Дополнительные термины. (Приложение №2)

3. Основы спортивной тренировки.

Теория.

Стороны подготовки спортсмена. Комплексное воздействие сторон подготовки направленных на достижение наивысших спортивных показателей.

4. Правила соревнований - состав судейской коллегии.

Теория

Состав судейской коллегии. Виды судейских бригад и их функции.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (212 ч).

На четвёртом году обучения совершенствуется техника выполнения изученных движений, равновесия, комбинации с прыжковой техникой, совершенствуются программы для выступлений в возрастной категории юноши, девушки, изучаются новые движения для выполнения программ для группы юниоров, юниорок.

5. Гимнастика (7 ч).

Практика.

Построения: в две, три шеренги, в колонну по два, по три.

Перестроения и передвижения: из колонны по одному в колонну по два; повороты на месте на 90, 180 градусов, кругом; строевые команды, навыки взаимодействия с группой.

ОРУ без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки.

На гимнастической стенке: из положения вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках поднимание прямых ног до прямого угла; стоя у стенки, наклоны вперед, с опорой ногой о рейку, стоя лицом к стенке.

На перекладине: подтягивание.

На гимнастической скамейке: прыжки через скамейку с продвижением вперёд.

Упражнения на равновесие.

На полу: повороты прыжком на 90, 180, 360 градусов.

На гимнастической скамейке: упражнения в равновесии на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания; повороты; упражнения в смешанных упорах; прыжки через гимнастическую скамейку с упором на руки, без упора; различные прыжки на скамейку из разных положений.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд; кувырок назад; переворот в сторону /колесо/, стойка на руках.

6. Легкая атлетика (18 ч).

Практика.

Ходьба: разновидности ходьбы.

Бег: бег, спринтерский бег с высокого старта до 10м, с низкого старта до 10м; бег с ускорением по диагонали, 6 минутный бег.

Прыжки: в длину с 2х ног, на одной ноге с перемещением по залу, выпрыгивания из седа.

7. Подвижные и спортивные игры (12 ч).

Практика.

Спортивные игры: мини-футбол, волейбол (по упрощённым правилам).

Подвижные игры: «Перестрелка», «вышибала», различные варианты эстафет направленных на развитие быстроты, выносливости, ловкости.

8.Элементы ушу (170 ч).

Практика.

Упражнения для развития гибкости /жоугун/:

- цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- яобу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
- туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Базовые элементы ушу:

- основные движения ногами без хлопков: вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу; лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи вовнутрь; даотитуй – удар ногой прогнувшись; цэчуайтуй – удар ногой в сторону; хоудэнтуй – прямой удар ногой назад; фуди хоусаотуй – задняя круговая подсечка с опорой; чжишень цяньсаотуй – передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом;
- основные движения ногами с хлопками: даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъёму ноги; лихэпайцзяо – удар снаружи вовнутрь с хлопком по стопе; вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу;
- основные движения прыжковой техники: тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой; тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу; тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с поворотом и ударом по стопе снаружи вовнутрь; сюаньцзы – прыжок – переворот в горизонтальной плоскости; цэкуньфань – боковое маховое сальто;
- основные равновесия: яньши пинхэн – равновесие «ласточка»; тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом; паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой;

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дзундо).

Базовые движения с посохом (гуньшу цзибэнь дзундо)

- пигунь – «рубящее» движение сверху вниз по косой линии;
- шуайгунь – удар сверху вниз концом посоха;
- луньгунь – «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
- саогунь – «секущее» движение посохом;
- ляогунь – удар палкой снизу вверх;
- бэнгунь – «вздёргивающее» движение посохом – блок – подставка;
- чогунь – «протыкающее» движение – «толчок»;
- цзигунь – круговые движения концом посоха;
- юньгунь – горизонтальный поворот посоха;
- цзягунь – блок – подставка от удара сверху;
- баогунь – удержание посоха двумя руками в горизонтальной плоскости;
- цзюгунь - удержание посоха двумя руками в вертикальной плоскости;
- бэйгунь - удержание посоха одной рукой за спиной;
- тиляоухуагунь – вращение посохом от себя в вертикальной плоскости;
- шуаншоухуагунь – вращение посохом попеременно справа и слева в вертикальной плоскости.

➤ комплексы спортивного многоборья для возрастной категории юноши и девушки (9-11 лет)

Раздел 3. Диагностика физической подготовки (4 ч)

9. Контрольные нормативы (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м с кубиками;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;

Специальная физическая подготовка:

- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз);
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (оценка гибкости в см)

Раздел 4. Подведение итогов (1 ч)

10. Итоговое занятие(1 ч).

Практика.

Подведение итогов учебного года. Демонстрация нормативных комплексов ушу, соответствующих требованиям к возрастным категориям учащихся. Индивидуальный план на лето.

Учебный план и содержание деятельности 5 год обучения

Таблица №7

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем	1	1		наблюдение
2	Самоконтроль на занятии	1	1		наблюдение
3	Традиционные виды ушу	1	1		наблюдение
4	Элементы повышенной сложности	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	16		16	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	18		18	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	11		11	наблюдение
8	Элементы ушу	162		162	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
10	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	4	212	

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем (1ч).

Теория.

Расписание, направленность и содержание работы группы.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Инструктаж по технике безопасности. Правила обращения со спортивным инвентарём. Правила обращения со спортивным оружием.

2. Самоконтроль на занятии.

Теория

Средства самоконтроля. Дневник самоконтроля. Анализ самочувствия учащихся.

3. Традиционные виды ушу.

Теория

Классификация традиционных видов без оружия. Классификация традиционных видов с оружием. Особенности каждого вида.

4. Элементы повышенной сложности.

Теория

Виды сложных элементов. Категории сложности. Способы оценивания. Требования к выполнению.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (212 ч).

На пятом году обучения совершенствуется техника выполнения изученных движений, комбинации с прыжковой техникой, совершенствуются программы для выступлений в возрастной категории юноши, девушки, изучаются новые спортивные программы для группы юниоров, юниорок.

5. Гимнастика (6 ч).

Практика.

Построения: в две, три шеренги, в колонну по два, по три.

Перестроения и передвижения: из колонны по одному в колонну по два; повороты на месте на 90, 180 градусов, кругом; строевые команды, навыки взаимодействия с группой.

ОРУ без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки.

На гимнастической стенке: из положения вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках поднимание прямых ног до прямого угла; стоя у стенки, наклоны вперед, с опорой ногой о рейку, стоя лицом к стенке.

На перекладине: подтягивание.

На гимнастической скамейке: прыжки через скамейку с продвижением вперед.

Упражнения на равновесие.

На полу: повороты прыжком на 90, 180, 360 градусов.

На гимнастической скамейке: упражнения в равновесии на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания; повороты; упражнения в смешанных упорах; прыжки через гимнастическую скамейку с упором на руки, без упора; различные прыжки на скамейку из разных положений.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд; кувырок назад; переворот в сторону /колесо/, стойка на руках.

6. Легкая атлетика (18 ч).

Практика.

Ходьба: разновидности ходьбы.

Бег: бег, спринтерский бег с высокого старта до 10м, с низкого старта до 10м; бег с ускорением по диагонали, 6 минутный бег.

Прыжки: в длину с 2х ног, на одной ноге с перемещением по залу, выпрыгивания из седа.

7. Подвижные и спортивные игры (11 ч).

Практика.

Спортивные игры: мини-футбол.

Подвижные игры: «Перестрелка», различные варианты эстафет направленных на развитие быстроты, выносливости, ловкости.

8. Элементы ушу (172 ч).

Практика.

Упражнения для развития гибкости /жоугун/:

- цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- яобу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
- туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Базовые элементы ушу:

- основные движения ногами с хлопками: даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъёму ноги; лихэпайцзяо – удар снаружи вовнутрь с хлопком по стопе; вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу;
- основные движения прыжковой техники: тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой; тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу; тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с поворотом и ударом по стопе снаружи вовнутрь; сюаньцзы – прыжок – переворот в горизонтальной плоскости; цэкуньфань – боковое маховое сальто;
- основные равновесия: яньши пинхэн – равновесие «ласточка»; тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом; паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой;
- Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дзундо).
- Базовые движения с посохом (гуньшу цзибэнь дзундо)
- комплекс традиционного ушу без оружия 3й группы.

Раздел 3. Диагностика физической подготовки (4 ч)

9. Контрольные нормативы (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

- челночный бег 3х10 м с кубиками;

- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;

Специальная физическая подготовка:

- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз);
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (оценка гибкости в см)

Раздел 4. Подведение итогов (1 ч)

10. Итоговое занятие(1 ч).

Практика.

Подведение итогов учебного года. Демонстрация нормативных комплексов ушу, соответствующих требованиям к возрастным категориям учащихся.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение

Спортивное помещение

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;

Спортивный инвентарь и оборудование (Таблица 5)

Таблица 6

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1.	Аптечка доврачебной помощи	1 комплект
2.	Гимнастическая стенка	2 шт.
3.	Инвентарь для проведения подвижных и спортивных игр	1 комплект
4.	Коврик гимнастический	16 шт.
5.	Ковёр	1 шт.
6.	Кубик деревянный	2 шт.
7.	Мат гимнастический	4 шт.
8.	Мяч резиновый	1 шт.
9.	Ноутбук	1 шт.
10.	Оружие спортивное (мечи, посохи, спортивные веера)	15 шт.
11.	Палка гимнастическая	2 шт.
12.	Рулетка измерительная (3 м)	1 шт.
13.	Секундомер электронный	1 шт.
14.	Скакалка гимнастическая	10 шт.
15.	Скамья гимнастическая	8 шт.

Методическое обеспечение

Инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Методическая литература по основам физической культуры и ушу.

Диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП).

Учебные фильмы и видеоматериалы.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает:

-методы обучения (словесный, наглядный практический) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация);

-формы организации учебного занятия - беседа, игра, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие.

Педагогические технологии:

технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Критерии оценки результативности обучения

Теоретическая подготовка: тестирование (зачёт/не зачёт)

Физическая подготовка: контрольные нормативы (высокий, средний, низкий уровень)

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п).

Календарный учебный график. (Приложение № 1).

Список литературы для педагога

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1974- 119с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва. Издательство «Физкультура и спорт», 1988 – 330с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
4. Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Издательство Советский спорт, 1991- 61 с., ил.
5. Крючек Е.С., От удовольствия к мастерству и авторитету Гимнастический мир Санкт-Петербурга. №1, 1999.- 31с.
6. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для образовательных организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.: ил. – (Учимся с «Просвещением») – ISBN 978-5-09-038614-2.
7. Дидур М.Д., Потапчук А.А., Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений, СПб.: Речь, 2001 - 166с.
8. Курамшин Ю.Ф., Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Издательский центр «Академия». – 2009 – 480с.
9. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра – Спорт 2000 - 197с.
10. Мазуревич В.И., Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере – Мурманск: Областной научно-методический центр системы образования, 1994.- 196с.

11. Музруков Г.Н., «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2016 - 623с.
12. Музруков Г.Н., «Основы ушу /короткое спортивное оружие/». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2013 - 111с.
13. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 – 240с.
14. Чувалов Е.В., «Ушу». Учебная программа по ушу – таолу для спортивных школ, Сочи: «Феникс», 2002 - 40с.
15. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., «Физическое воспитание»: Высшая школа, 1984 - 98с.
16. Фёдоров А.И., Шарманова С.Б., Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников.- Челябинск: Урал ГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004 -88с.

Список литературы для детей и родителей

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 1997. - 320с.
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2001. - 256с.
3. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 1994. - 48с.
4. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровье, 1989. - 144с.
6. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высшая школа, 1993. -384с.
7. Малов В.И. Тайны великих спортсменов.- М.: Издательство Оникс, 2008 – 256 с
8. Музруков Г.Н., «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2016 - 623с.
9. Музруков Г.Н., «Основы ушу /короткое спортивное оружие/». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2013 - 111с.
10. Сермеев Б.В. и др. Физическое воспитание в семье. К.: Здоровья, 1986 - 296с.
11. Физическая культура в семье. /Под ред. Н.В. Школьниковой. - М.: ФИЗ, 2000 - 398с.

Перечень интернет ресурсов

1. Видеоприложение к учебнику Г.Н. Музрукова «Основы ушу»: <https://www.youtube.com/watch?v=ly4NARsl2U0>
2. Федерация Ушу России: <http://www.wushu-russ.ru/>
3. Федерация Ушу мурманской области: <https://vk.com/wushumur>

**Приложения к образовательной программе
«Общая физическая подготовка с элементами ушу»
5 лет обучения (базовый уровень)**

№ 1 Календарный учебный график.

№ 2 Терминология ушу

№ 3 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП.

№ 4 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по СФП.

№ 5 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /челночный бег/.

№ 6 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /прыжок в длину с места/.

№ 7 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек/.

№ 8 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по СФП /сгибания – разгибания рук в упоре лёжа/.

№ 9 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по СФП /наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке/.

№ 10 Тестирование теоретической подготовки.

№ 11 Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП и СФП.

№ 12 Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся».

№ 13 Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

№ 14 План воспитательной работы.

№ 15 План работы с родителями.

№ 16 Методическая работа.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
 примерное распределение учебных часов на 2023/2024 учебный год

Группа № 1, 2 года обучения.

Объединение: Ушу

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.Теоретические занятия:											
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Влияние физических упражнений на развитие детского организма.	1	1									
Гигиенические основы знаний.	1		1								
Значение средств закаливания для организма.	1			1							
Правила соревнований по ушу. Общие положения.	1				1						
Итого часов:	4										
2.Практические занятия:											
Гимнастика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Лёгкая атлетика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Спортивные и подвижные игры	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Элементы ушу	81	9	9	11	9	8	12	10	10	3	
Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4		2						2		
Итоговое занятие	1									1	
Итого часов:	140										
Всего часов:	144	16	18	18	16	14	18	16	18	10	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
 примерное распределение учебных часов на 2023/2024 учебный год

Группа № 2, 3 года обучения.

Объединение: ушу.

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.Теоретические занятия:											
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем		1									
Основы о строении центральной нервной системы; о группах мышц, участвующих в основных движениях спортсмена			1								
О понятии «спортивная форма»				1							
Правила соревнований по ушу. Критерии оценивания «общего впечатления»					1						
Итого часов:	4										
2.Практические занятия:											
Гимнастика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Лёгкая атлетика	19	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
Спортивные и подвижные игры	12	2	2	1	1	1	1	1	1	2	
Элементы ушу	158	18	17	20	20	15	17	19	19	13	
Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4		2						2		
Итоговое занятие	1									1	
Итого часов:	212										
Всего часов:	216	26	26	26	26	20	22	24	26	20	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
 примерное распределение учебных часов на 2023/2024 учебный год

Группа № 3, 4 года обучения.

Объединение: Ушу.

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем		1								
Терминология ушу			1							
Основы спортивной тренировки				1						
Правила соревнований - состав судейской коллегии					1					
Итого часов:	4									
2.Практические занятия:										
Гимнастика	17	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Лёгкая атлетика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Спортивные и подвижные игры	12	2	2	1	1	1	1	1	1	2
Элементы ушу	160	19	17	20	20	15	17	19	19	14
Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4		2						2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	212									
Всего часов:	216	26	26	26	26	20	22	24	26	20