

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ
СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета ЦДО «Хоста»
Протокол № 1 от «28» августа 2023г.

Утверждаю
Директор ЦДО «Хоста»
Чолакян К.Д.
Приказ № 445 от «28» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Звездный Олимп» направление УШУ

Уровень: ознакомительный

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (108 часов)

Возрастная категория: от 6,5 до 10 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 5173

Составитель:

Митьков Михаил Григорьевич

(Ф.И.О. преподавателя)

педагог дополнительного образования
ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2023 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»
объем, содержание, планируемые результаты
Пояснительная записка программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Звёздный Олимп. Направление ушу» ознакомительного уровня - физкультурно-спортивная, ориентирована на формирование навыков здорового образа жизни, популяризации восточных видов единоборств, укрепление здоровья ребенка.

Ушу является современным видом спорта, который появился в процессе эволюции традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения.

В основу учебной программы положены основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;

10. Уставом ЦДО «Хоста».

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивным ушу способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию в детях творческих и лидерских качеств.

Кроме детей, физически одаренных, большая часть современных детей обладает слабым физическим развитием, вследствие чего не имеет возможности заниматься в спортивных школах. Дополнительная общеобразовательная программа «Ушу»:

во-первых, удовлетворяет запросы детей и их родителей на занятия физической культурой и любимым видом спорта,

во-вторых, укрепляет физическое и психическое здоровье детей и подростков и обучает навыкам, необходимым в повседневной жизни,

в-третьих, способствует выявлению детей, одаренных в этом виде спорта и способных достичь в будущем высоких спортивных результатов.

Новизна программы состоит в использовании различных способов обучения навыкам ушу, в ней предусматривается не только освоение восточных боевых искусств как методов самообороны, но и всесторонняя закалка ребенка, знакомство с другими видами спорта.

Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп занимающихся. Учебный процесс адаптирован к индивидуальным особенностям учащихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции; развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Педагогическая целесообразность программы заключается, в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом возможностей материально-технической базы. Ушу как вид спортивной деятельности решает задачу оздоровления детей, профилактики простудных заболеваний, дыхательных, неврологических заболеваний, плоскостопия, формирования правильной осанки и укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия в коллективе позволяют снять стресс, решают проблему дефицита общения.

Отличительные особенности программы. Программа ориентирована на развитие физических способностей и творческого потенциала детей младшего школьного возраста, соразмерно личной индивидуальности. Использование игровых заданий на занятиях повышает мотивацию детей к обучению, развивает

их познавательную активность. Также учитывает возрастные и психологические особенности детей. Она составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала.

Программа предусматривает использование следующих основных принципов обучения: наглядности, доступности, индивидуального подхода, из известных приемов обучения в программе используются объяснение, демонстрация, повседневное наблюдение за работой учащегося. Занятия ушу призваны сформировать уверенных в собственных силах, целеустремленных, физически крепких и здоровых личностей.

Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» других форс- мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной программы: от 6,5 до 10 лет. В группах занимаются как девочки, так и мальчики, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Кроме того, на основании показателей тестирования в группу может производиться набор в течение всего года обучения.

После успешного прохождения курса обучения по данной программе, учащиеся могут продолжить обучение по программе «Звёздный Олимп. Направление ушу» базового уровня.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы - ознакомительный. Объем программы –108 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения

Форма обучения - очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 академическому часу

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по классам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Формы работы с учащимися:

- групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом;

Формы проведения занятий:

- теоретические (беседы, лекции, рассказы, изучение литературы, формирование выводов, просмотр фото, кино, видеоматериалов, обсуждение);
- теоретико-практические (выезд на просмотр соревнований, анализ результатов участия в соревнованиях, инструкторско-методические занятия, учебно-тренировочные сборы);
- практические (учебно-тренировочные занятия, подготовка и участие в показательных выступлениях);
- досуговые и воспитательные мероприятия;
- соревнования.

При организации образовательного процесса и отборе содержания программного материала акцентируется внимание на здоровье-сберегающих технологиях.

Юные учащиеся за время обучения развиваются личностно и интеллектуально, приобретают стремление к здоровому образу жизни, к духовной и физической гармонии, происходит значительное укрепление их общего физического состояния, они становятся более дисциплинированными, внимательными и участливыми к окружающим. Дети приобретают знания об истории, традициях и культуре китайского боевого искусства, изучают специальную терминологию на китайском языке, тактические и технические приёмы ушу. Кроме того, учащиеся приобретают навыки самостоятельности, целеустремленности, быстрого и правильного тактического мышления и опыт соревновательной деятельности.

Программа предусматривает использование следующих основных принципов обучения: наглядности, доступности, индивидуального подхода. Из известных приемов обучения в программе используются объяснение, демонстрация, повседневное наблюдение за работой учащегося.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Яндекс Телемост, Сферум по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством Телеграмм, ВКонтакте задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Реализация воспитательной работы с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении.

Целью воспитательной и внеучебной работы с учащимися является всестороннее развитие социализированной личности, обладающей социальной активностью и качествами гражданина Российской Федерации. (Приложение 3)

Цели и задачи программы.

Цель программы - создание условий для раскрытия и развития спортивного и личностного потенциала учащегося посредством знакомства с техникой ушу.

Данная цель реализуется через решение следующих задач:

Образовательные:

- обучение приемам, технике и тактике ушу;
- получение знаний об истории, традициях и культуре китайского боевого искусства, терминологии на китайском языке, касающейся ушу;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов ушу;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм;
- получение знаний о структуре и проведении учебного занятия и отдельных блоков;
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта;
- получение знаний и обучение элементарной первой медицинской помощи;

Личностные:

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости;
- развитие двигательных умений и навыков (техники и тактики);
- развитие специфических способностей, освоение сложнокоординационных движений;
- развитие морально-волевых качеств личности;
- развитие когнитивных процессов личности (память, внимание);
- развитие тактического, логического, образного мышления;
- развитие самоконтроля, саморегуляции, психофизической устойчивости;
- формирование познавательной активности.

Метапредметные:

- воспитание устойчивого интереса к самосовершенствованию посредством занятий ушу;
- знакомство с профессиями будущего на основе Атласа профессий.
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание коммуникативных навыков, дисциплинированности, уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание творческих, интеллектуальных способностей;
- воспитание скромности и внимательности к окружающим;

- воспитание гражданина своей страны, патриота, с активной жизненной позицией

На ознакомительном уровне обучения учащийся овладевает совокупностью специальных подготовительных упражнений, имеющих целью подготовить организм занимающегося к специфическим видам нагрузки, характерным для спортивного ушу, овладевает основными техническими элементами, изучает комплексы чанцюань («20 форм») начального уровня.

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи: формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;

- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

Содержание программы

Учебный план

№	Название разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов учебных занятий		Формы аттестации/ контроля
			теоретические	практические	
1.	Вводное занятие	1	1	--	Текущий контроль / входной контроль
2.	Развитие гибкости (жоугун)	11	--	11	Текущий контроль / демонстрационные
3.	Акробатические упражнения	10	-	10	Текущий контроль / демонстрационные
4.	Техника равновесий (пинхэн)	10	1	9	Текущий контроль / демонстрационные
5.	Техника рук	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
6.	Техника ног	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
7.	Техника передвижений в позициях	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
8.	Техника перемещений	10	1	9	Текущий контроль / демонстрационные
9.	Техника прыжков	10	1	9	Текущий контроль / демонстрационные
10.	Комплекс «32 формы»	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
11.	Профессии будущего	2	1	1	Текущий контроль / беседа
12.	Подвижные игры	13	--	13	Текущий контроль / Педагогическая диагностика
13.	Итоговое занятие	1		1	Итоговый контроль / отчетное мероприятие
	Всего часов	108	13	95	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Значение физических упражнений в режиме дня для здоровья, для учебы и отдыха. Питание при занятиях спортом. Выдающиеся спортсмены ушу таолу.

Тема 2. Развитие гибкости (жоугун) (11 часов)

Практика:

Выполнение комплекса упражнений, направленных на самостоятельное совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата.

Развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах.

Тема 3. Акробатические упражнения (10 часов)

Теория: Повторение техники безопасности на занятиях акробатическими упражнениями

Практика:

Обучение акробатическим упражнениям: кувырок назад (хоубэй), «колесо» (цешоуфан), прыжок вверх с винтом 360°.

Тема 4. Техника равновесий (пинхэн) (10 часов)

Теория: Виды балансировок. Терминология. Просмотр иллюстраций.

Практика:

Техника равновесия (пинхэн):

- Дулибу – равновесие с поднятой ногой, согнутой в коленном суставе;
- Чаотандэн – равновесие с отведенной в сторону прямой ногой;
- Яншипинхэн – равновесие с отведенной назад прямой ногой.

Тема 5. Техника рук.

Теория: Техника выполнения движений руками. Просмотр видео и иллюстраций. Терминология.

Практика:

Основные положения кисти (шоусин):

- Инчжао – «когти орла»;
- Лунчжао – «когти дракона»;
- Даньчжи – «одиночный палец»;
- Хучжао – «когти тигра»

Выполнение движений руками (шоуфа):

- Пицюань – удар кулаком сверху вниз;
- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Чаоцюань – удар полусогнутой рукой сверху вниз;

- Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед.

Тема 6. Техника ног (10 часов)

Теория: Техника выполнения движений ногами. Просмотр видео и иллюстраций. Стаческая и динамическая сила.

Практика:

Удар ногой – дэньтуй.

Махи:

- Джентитуй – прямой мах;
- Вайбайтуй – круговой мах наружу;
- Лихэтуй – круговой мах внутрь.

Выполнение ранее изученных упражнений в усложненных условиях.

Выполнение упражнений, развивающих динамическую и статическую силу мышц нижних конечностей.

Тема 7. Техника перемещений в позициях (10 часов)

Теория: Позиции и их сочетания. Роль силы мышц ног при выполнении перемещений в позициях.

Практика:

Перемещения на месте из позиции в позицию:

- мабу-гунбу;
- гунбу-пубу.

Развивать статическую и динамическую выносливость мышц нижних конечностей.

Тема 8. Техника передвижений (10 часов)

Теория: Техника выполнения передвижений. Понятие «координация»

Практика:

Выполнение передвижений– цзунбу, синбу;

Выполнение передвижений в усложненных условиях.

Выполнение упражнений на развитие координационных способностей: ориентацию в пространстве, чувство расстояния, точность движения.

Тема 9. Техника прыжков (10 часов)

Теория:

Основы техники прыжков в спортивном ушу. Виды прыжков.

Практика:

Выполнение подводящих упражнений для прыжка тэнкунфэйцзяо.

Выполнение подводящих упражнений для прыжка сюанцзы.

Тема 10. Базовый комплекс «32 формы» (10 часов)

Теория: Просмотр учебного видео.

Практика:

Выполнение первой и второй частей комплекса «32 формы».

Тема 11. Профессии будущего (2 часа)

Теория: Беседа-путешествие по атласу новых профессий

Практика: Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательной вертикали

Тема 12. Подвижные игры (13 часов)

Практика:

- «Тигры и драконы»;
- «Пятнашки»;
- «Море волнуется раз!»;
- «День и ночь»

Тема 13. Итоговое занятие (1 час)

Практика: Показательные выступления. Подведение итогов

Предполагаемые результаты обучения

Учащиеся за время обучения развиваются личностно и интеллектуально, происходит значительное укрепление их общего физического состояния, они приобретают стремление к здоровому образу жизни, к духовной и физической гармонии; становятся более дисциплинированными, внимательными и участливыми к окружающим. Они приобретают знания истории, традиций и культуры китайского боевого искусства, специальной терминологии на китайском языке, тактических и технических приёмов ушу. Кроме того, приобретают навыки самостоятельности, уравновешенности, целеустремленности, быстрого и правильного тактического мышления и опыт соревновательной деятельности.

Предметные:

- история развития ушу;
- основы философии и психологии ушу;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- требования техники безопасности при занятиях;
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики ушу, дисциплине;

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи образовательной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать

учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;

- знакомство с навыком мышления о будущем на примере материалов Атласа новых профессий;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха образовательной, физкультурной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении в физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Личностные:

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

При реализации программы (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами.
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Звездный Олимп, направление Ушу» о.у. проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

Начало учебного периода определяется Приказом;

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ

КУГ в Приложении 1.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал.

Раздевалки.

Ковер.

Инвентарь:

- Набивные мячи 1 шт. на каждого учащегося
- Скакалки 1 шт. на каждого учащегося
- Жгуты 1 шт. на каждого учащегося
- Утяжелители 1 шт. на каждого учащегося
- Гимнастические скамейки 1 шт.
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические маты
- Оружие ушу (палка, меч); по 1 шт на каждого учащегося
- Лапы, аквары, ударные подушки 1 шт. на каждого учащегося
- Кегли
- Конусы
- Кубики

Программа может быть реализована на основе договора о сетевой форме реализации образовательной программы, где базовая организация – ЦДО «Хоста» и организация-участник – муниципальное общеобразовательное учреждение. Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: помещение, мебель, оборудование. При этом программа для учащихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных Базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы Организации-участника используются Базовой организацией на безвозмездной основе.

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с

колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Яндекс Телемост, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум и др.).

Формы подведения итогов

Важное место в системе управления подготовкой юных спортсменов отводится научно-обоснованному педагогическому контролю, совершенствование которого является важнейшей предпосылкой повышения эффективности тренировочного процесса.

Под контролем принято понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

В.М. Зациорский выделяет три основные разновидности контроля в зависимости от состояния учащегося (спортсмена):

Этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние (подготовленность) учащегося;

Текущий контроль, основная задача которого определить повседневные (текущие) колебания в состоянии учащегося;

Оперативный контроль, цель которого — экспресс-оценка состояния учащегося в данный момент.

Физическая подготовленность занимающихся ушу является одним из важнейших факторов, от которого зависит результативность технической подготовленности. Чтобы получить объективную количественную оценку подготовленности спортсмена на различных этапах его подготовки, необходимо использовать в процессе контроля двигательные тесты.

Точность измерений зависит от стандартности измерительных процедур, при проведении тестирования важно соблюдать:

- режим дня, предшествующего тестированию, где исключаются большие нагрузки и проводятся занятия поддерживающего или восстановительного характера;

- разминку, которая перед тестированием должна быть стандартной (по подбору упражнений, правилам их выполнения и продолжительности);

- тестирование должны проводить одни и те же специалисты (тренеры);

- схему выполнения теста, которая должна быть одинакова для всех спортсменов и не меняется от тестирования к тестированию;

- интервалы отдыха между повторениями, одного и того же теста, должны быть достаточными, для восстановления функциональных систем организма спортсмена;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на ознакомительном уровне

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнения	Возраст (лет)			
	7	8	9	10
Прыжки в длину с места (см)	145	150	155	160
Подтягивание в висе	-	-	1	5
Поднимание туловища (отжимания)	15	16	17	18
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	7	8	9
Пресс	20	25	28	30
Приседание за 1 мин	20	30	40	50
Прыжки на скакалке	15	20	25	30

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнения	Возраст (лет)			
	7	8	9	10
Прыжки в длину с места (см)	125	130	135	140
Вис (сек)	5	8	10	12
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек	11	12	13	14
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	10
Пресс за 1 мин	18	22	25	28
Приседание за 1 мин	20	25	30	40
Прыжки на скакалке за 30 сек	25	30	35	40

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Отдел: СП ФСН. Направление: Физкультурно-спортивное.

Педагог Митьков М.Г.

№ п/п	ФИ учащегося	Знания, умения, навыки, предусмотренные программой																Примечания
		Физическая подготовка				Базовая физическая подготовка				Специальная подготовка				Теоретическая подготовка				
1.																		
2.																		

Методическое обеспечение программы

Основные методы, применяемые при работе с обучающимися в соответствии с целью и задачами программы:

1. **Методы строго регламентированного упражнения** (цзибэньгун, цзухэ лянсьи, таолу сюньлянь). Являются в ушу превалирующими. Основываются на следующих релевантных критериях: а) наличие чётко расписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения; б) точное нормирование нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха; в) создание внешних условий, облегчающих управление

действиями занимающихся (использование вспомогательных снарядов, тренажёров и других технических устройств, способствующих дозированию нагрузки и контролю над её воздействием).

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на 2 противоположные группы: методы стандартно-повторного упражнения (цзухэ лянсьи, таолу суньянь) и методы вариативного (переменного) упражнения (цзибэньгун).

2. Игровой метод. Особенности данного метода при занятиях ушу являются: а) отсутствие жёсткой регламентации действий, вероятные условия их выполнения; б) широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал; в) игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не предполагают все конкретные формы их действий. Отсюда импровизационный характер движений и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности и других личностных качеств. Игровой метод используется не столько для начального обучения движениям, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях.

3. Соревновательный метод (Бисай).

а) Конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьба за первенство или возможно высокое достижение.

б) Особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

в) Унификация (единообразие) порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Соревновательный метод позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода в развитии волевых качеств.

4. Идеомоторный метод.

Использование возможностей мобилизации психических начал для направленной регуляции состояний организма и выявления его функциональных возможностей.

Основу этого метода составляют:

а) идеомоторные упражнения (многократное мысленное воспроизведение движения с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или неудавшихся сложных элементах);

б) эмоциональная самонастройка на предстоящее действие (с помощью образов, привлекаемых из жизненного опыта, литературы, кино, создать необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации сил).

№	Тема	Форма организации и занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
---	------	-----------------------------	------------------	--------------------------	-------------------------

1	Вводное занятие	Практическое, инструктаж, беседа	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация	Оборудование: Гимнастические коврики, скакалки. Методические материалы: Журналы, картинки.	Обсуждение, обобщение знаний.
2	Развитие гибкости	Беседа, практическое, контрольное занятие, тестирование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, жгуты. Методические материалы: Журналы, картинки.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, открытый урок, запись в дневник достижений.
3	Акробатические упражнения	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие,	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, открытый урок. контрольное тестирование.
4	Техника равновесий (пинхэн)	Беседа, практическое занятие, игровое занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки. Методические материалы: Журналы, картинки.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, открытый урок.

			упражнений,, просмотр иллюстраций, выполнение контрольных заданий.		
5	Техника рук	Беседа, практическ ое занятие, игровое занятие. контрольно е занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические палки, гимнастическая стенка, жгуты, утяжелители, ударные подушки, лапы <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание.
6	Техника ног	Беседа, практическ ое занятие, игровое занятие. контрольно е занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические палки, гимнастическая стенка, жгуты, утяжелители, ударные подушки, лапы <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.
7	Техника передви жений в позиция х	Беседа, практическ ое занятие, игровое занятие. контрольно е занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений,	<u>Оборудование:</u> Гимнастические палки, гимнастическая стенка, жгуты, утяжелители, ударные подушки, лапы <u>Методические материалы:</u>	Обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.

			выполнение контрольных заданий.	Видеозаписи(учебные, соревнования)	
8	Техника перемещений	Практическое занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений,	Оборудование: Гимнастические палки, гимнастическая стенка, Методические материалы: Видеозаписи(учебные, соревнования), учебник. иллюстрации.	Обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.
9	Техника прыжков	Практическое занятие, контрольное занятие, беседа, инструктаж	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, просмотр видеозаписей, выполнение практических упражнений,	Оборудование: гимнастическая стенка, гимнастические маты Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), учебник. иллюстрации.	Обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.
10	Техника владения оружием (гунь)	Практическое занятие, контрольное занятие, беседа, инструктаж	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, просмотр видеозаписей, выполнение практических упражнений,	Оборудование: Спортивное оружие гунь (шест) Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), учебник. иллюстрации.	Обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.
11	Комплекс с 32 форм	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие, открытое занятие,	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы:	Оборудование: Утяжелители, Методические материалы: Видеозаписи (учебные,	Соревнование, открытый урок, самостоятельная демонстрация комплекса.

			Объяснение, демонстрация, практическое выполнение комплекса, показ иллюстраций, просмотр видеозаписей, выполнение контрольных заданий.	соревнования), учебник, иллюстрации.	
12	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: соревновательной -игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, кегли Методические материалы: Журналы.	Обсуждение.
13	Соревнования	Беседа, инструктаж, практическое занятие, соревнования.	Методы: соревновательной -игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Ковер 8x14 м Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), учебник. иллюстрации	Торжественное построение, награждение, обсуждение, обобщение знаний и умений

Формы организации деятельности:

- Групповая

Формы организации занятий:

- Практические занятия
- Беседа
- Открытые уроки
- Показательные выступления
- Соревнования
- Контрольное тестирование
- Игровое занятие

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для

учащихся, не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Яндекс Телемост, Сферум и др.);

онлайн - семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред

видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб – занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, Телеграмм, ВКонтакте и пр.

Консультирование учащихся по мере необходимости.

Анализ полученных от учащегося решений.

Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия.

Список литературы для педагога.

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. / Музруков Г.Н.//Москва-2004 г.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ КурамшинуЮ.Ф// М.: Советский спорт.- 2010.- 320стр.
3. Страдина М.С. Возрастная морфология. /Учебно-методическое пособие. СПб ГУФК, 2005
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/ Петров П.К.//М.: Гуманитарно-издательский центр «Владос».- 2000.-447стр

5. Абовян Т.Ж., Высочин Ю. В., Лукоянов В.В. Предсоревновательная подготовка в ушу./ Абовян Т.Ж., Высочин Ю. В., Лукоянов В.В. // СПб.: ГАФК, 1999.-109с
6. Карамов С. Оружие ушу: Практика владения традиционным китайским оружием./ Карамов С. //М.: Фаир-пресс, 2000. – 400с.
7. Маслов А.А. Длинный кулак: Чаньцюань. Ушу./ Маслов А.А. // - М.: Росторгреклама, 1991. - 76с
8. Энциклопедия Ушу. Северные стили. Комплекс упражнений, посвященный спортивному ушу. DVD-ROM. – ИД «Равновесие», 2007.
9. Электронный музей профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://profvibor.ru/>
10. Атлас новых профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://atlas100.ru/catalog/>

Список литературы для учащихся.

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. / Музруков Г.Н.//Москва-2004 г.
2. Глейбман А. Игры для детей./ Глейбман А. // Физкультура и спорт 2006г.-280с.
3. Энциклопедия Ушу. Северные стили. Комплекс упражнений, посвященный спортивному ушу. DVD-ROM. – ИД «Равновесие», 2007.
4. RU,Tube – видеохостинг для загрузки видео

Интернет-ресурсы для организации online обучения:

1. Платформа Яндекс Телемост (<https://telemost.yandex.ru/>)
2. Сферум - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://sferum.ru/>)
3. RuTube – видеохостинг для загрузки видео
4. Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)
5. Телеграмм - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://web.telegram.org/z/>)
6. «В контакте» <https://vk.com/@edu-for-distant>

Приложение 1

Календарный учебный график обучения по программе «Звёздный Олимп. Направление ушу» ОУ

Педагог дополнительного образования:

Место проведения:

Время проведения:

№	Дата	Тема	Кол-во часов		Краткая характеристика занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие	1		Инструктажи по правилам поведения в помещении и техники безопасности.	Лекция	Вводный контроль
2.		Развитие гибкости (жоугун). Развитие подвижности в суставах.	1	-	Развитие подвижности в суставах.	Теория	Текущий контроль
3.		Развитие гибкости (жоугун). Развитие подвижности в плечевых суставах.		1	Развитие подвижности в плечевых суставах.	Практика	Текущий контроль
4.		Развитие гибкости (жоугун). Развитие подвижности в тазобедренных суставах.		1	Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	Практика	Текущий контроль
5.		Развитие гибкости (жоугун) Развитие подвижности в лучезапястных суставах		1	Развитие подвижности в лучезапястных суставах.	Практика	Текущий контроль
6.		Развитие гибкости (жоугун) Развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах.		1	Развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах.	Практика	Текущий контроль
7.		Подвижные игры. «Сторона света»		1	Подвижные игры. «Сторона света»	Практика	Текущий контроль

8.		Развитие гибкости (жоугун). Упражнения, на самостоятельное совершенствование гибкости		1	Комплексы упражнений, направленных на самостоятельное совершенствование гибкости	Практика	Текущий контроль
9.		Развитие гибкости (жоугун)		1	Выполнение комплекса упражнений, направленных на самостоятельное совершенствование гибкости.	Практика	Текущий контроль
10.		Развитие гибкости (жоугун). Подвижность в суставах,		1	Самостоятельное совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата.	Практика	Текущий контроль
11.		Развитие гибкости (жоугун). Совершенствование гибкости		1	Выполнение комплекса упражнений, направленных на совершенствование гибкости	Практика	Текущий контроль
12.		Развитие гибкости (жоугун). Тренировка мышечно-связочного аппарата.		1	Выполнение комплекса упражнений, подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата.	Практика	зачет
13.		Акробатические упражнения. Техника безопасности на занятиях по акробатике	1		Повторение техники безопасности на занятиях акробатическими упражнениями	Лекция Теория	Текущий контроль
14.		Акробатические упражнения. Изучение Кувырока назад (хоубэй)		1	Обучение акробатическим упражнениям: кувырок назад (хоубэй), «колесо» (цешоуфан), прыжок вверх с винтом 360 ⁰ .	Практика	Текущий контроль
15.		Подвижные игры «Проведи приём»		1	Подвижные игры «Проведи приём»	Практика	Текущий контроль
16.		Акробатические упражнения. Повторение кувырока назад (хоубэй)		1	Акробатические упражнения. «Колесо» (цешоуфан)	Практика	Текущий контроль
17.		Акробатические упражнения. Элементы выполнения «Колесо» (цешоуфан)		1	Акробатические упражнения. Прыжок вверх с винтом 360 ⁰	Практика	Текущий контроль

18.		Акробатические упражнения. «Колесо» (цешоуфан)		1	Акробатические упражнения. особенности стиля «чан цюань».	Практика	Текущий контроль
19.		Акробатические упражнения. Разучивание упражнения Прыжок вверх с винтом 360 ⁰		1	Акробатические упражнения. Ознакомление с техникой «гунь шу»	Практика	Текущий контроль
20.		Акробатические упражнения. Закрепление Прыжок вверх с винтом 360 ⁰		1	Акробатические упражнения. Закрепление Прыжок вверх с винтом 360 ⁰	Практика	Текущий контроль
21.		Акробатические упражнения. особенности стиля «чан цюань».		1	Акробатические упражнения. особенности стиля «чан цюань».	Практика	Текущий контроль
22.		Акробатические упражнения. Ознакомление с техникой «гунь шу»		1	Акробатические упражнения. Ознакомление с техникой «гунь шу»	Практика	Текущий контроль
23.		Акробатические упражнения. Повторение техники «гунь шу»		1	Акробатические упражнения. Повторение техники «гунь шу»	Практика	Текущий контроль
24.		Техника равновесий (пинхэн) Виды балансировок	1		Техника равновесий (пинхэн) Виды балансировок	Теория	Текущий контроль
25.		Техника равновесий (пинхэн) Терминология	1		Техника равновесий (пинхэн) Терминология	Практика	Текущий контроль
26.		Техника равновесий (пинхэн) Изучение техники Дулибу		1	Техника равновесий (пинхэн) Дулибу – равновесие с поднятой ногой согнутой в коленном суставе;	Практика	Текущий контроль
27.		Техника равновесий (пинхэн) Повторение техники Дулибу		1	Техника равновесий (пинхэн) Дулибу – равновесие с поднятой ногой согнутой в коленном суставе;	Практика	Текущий контроль
28.		Техника равновесий (пинхэн) Изучение техники Чаотандэн		1	Техника равновесий (пинхэн) Изучение техники Чаотандэн	Практика	Текущий контроль
29.		Техника равновесий (пинхэн) Повторение техники Чаотандэн		1	Техника равновесий (пинхэн) Чаотандэн – равновесие с отведенной в сторону прямой ногой	Практика	Текущий контроль

30.		Техника равновесий (пинхэн) Изучение техники Яншипинхэн		1	Техника равновесий (пинхэн) Изучение техники Яншипинхэн	Практика	Текущий контроль
31.		Техника равновесий (пинхэн) Закрепление техники Яншипинхэн		1	Техника равновесий (пинхэн) Яншипинхэн – равновесие с отведенной назад прямой ногой	Практика	Текущий контроль
32.		Техника равновесий (пинхэн) Выполнение изученных равновесий		1	Техника равновесий (пинхэн) Выполнение изученных равновесий.	Практика	Текущий контроль
33.		Техника равновесий (пинхэн) Сдача нормативов		1	Техника равновесий (пинхэн) Сдача нормативов	Практика	зачет
34.		Подвижные игры. «Гладиаторы»		1	Подвижные игры. «Гладиаторы»	Практика	Текущий контроль
35.		Техника рук Движения руками (шоуфа), терминология	1		Техника рук Движения руками (шоуфа), терминология	Теория Лекция	Текущий контроль
36.		Техника рук Изучение основных положений кисти		1	Техника рук Изучение основных положений кисти	Практика	Текущий контроль
37.		Техника рук Повторение основных положений кисти		1	Техника рук Повторение основных положений кисти	Практика	Текущий контроль
38.		Техника рук Инчжао – «когти орла», Лунчжао – «когти дракона»		1	Техника рук Инчжао – «когти орла», Лунчжао – «когти дракона»	Практика	Текущий контроль
39.		Техника рук Даньчжи – «одиночный палец», Хучжао – «когти тигра»		1	Техника рук Даньчжи – «одиночный палец», Хучжао – «когти тигра»	Практика	Текущий контроль
40.		Подвижные игры. «Борьба за ленточку»		1	Подвижные игры. «Борьба за ленточку»	Практика	Текущий контроль
41.		Техника рук Пицюань – удар кулаком сверху вниз;		1	Техника рук Пицюань – удар кулаком сверху вниз;	Практика	Текущий контроль

42.		Техника рук Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;		1	Техника рук Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;	Практика	Текущий контроль
43.		Техника рук Изучение удара Чаоцюань–сверху вниз, ладони вперед		1	Техника рук Изучение удара Чаоцюань–сверху вниз, ладони вперед	Практика	Текущий контроль
44.		Техника рук Повторение Чаоцюань– удара сверху вниз, ладони вперед		1	Техника рук Повторение Чаоцюань– удара сверху вниз, ладони вперед	Практика	Текущий контроль
45.		Техника рук повторение изученного материала Сдача нормативов		1	Техника рук повторение изученного материала Сдача нормативов	Практика	Текущий контроль
46.		Техника ног Техника выполнения движений ногами. Терминология.	1		Техника ног Техника выполнения движений ногами. Терминология.	Лекция	Текущий контроль
47.		Техника ног Статическая и динамическая сила ног		1	Техника ног Статическая и динамическая сила ног	Практика	Текущий контроль
48.		Техника ног. Махи ногами		1	Техника ног. Махи ногами	Практика	Текущий контроль
49.		Техника ног изучение движения Джентитуй – прямой мах;		1	Техника ног изучение движения Джентитуй – прямой мах;	практика	Текущий контроль
50.		Техника ног Вайбайтуй – круговой мах наружу;		1	Техника ног Вайбайтуй – круговой мах наружу;	Практика	Текущий контроль
51.		Техника ног Лихэтуй – круговой мах внутрь.		1	Техника ног Лихэтуй – круговой мах внутрь.	Практика	Текущий контроль
52.		Техника ног Изучение удара ногой – дэньтуй.		1	Техника ног Изучение удара ногой – дэньтуй.	Практика	Текущий контроль
53.		Техника ног Закрепление удара ногой – дэньтуй.		1	Техника ног Закрепление удара ногой – дэньтуй.	Практика	Текущий контроль

54.		Техника ног выполнение ранее изученных упражнений		1	Техника ног выполнение ранее изученных упражнений	Практика	Текущий контроль
55.		Техника ног Сдача нормативов		1	Техника ног Сдача нормативов	Практика	Текущий контроль
56.		Техника передвижений в позициях Техника безопасности	1		Техника передвижений в позициях Техника безопасности	Теория	Текущий контроль
57.		Техника передвижений в позициях Позиции и их сочетания, терминология		1	Техника передвижений в позициях Позиции и их сочетания, терминология	Практика	Текущий контроль
58.		Техника передвижений в позициях позиции «мабу»		1	Техника передвижений в позициях позиции «мабу»	Практика	Текущий контроль
59.		Техника передвижений в позициях «гунбу»		1	Техника передвижений в позициях «гунбу»	Практика	Текущий контроль
60.		Техника передвижений в позициях «пубу»		1	Техника передвижений в позициях «пубу»	Практика	зачет
61.		Подвижные игры. «Сторона света»		1	Подвижные игры. «Сторона света»	Практика	Текущий контроль
62.		Техника передвижений в позициях «себу»		1	Техника передвижений в позициях «себу»	Практика	Текущий контроль
63.		Техника передвижений в позициях «суйбу»		1	Техника передвижений в позициях «суйбу»	Практика	Текущий контроль
64.		Техника передвижений в позициях повторение изученных техник		1	Техника передвижений в позициях повторение изученных техник	Практика	Текущий контроль
65.		Техника передвижений в позициях закрепление изученных техник		1	Техника передвижений в позициях закрепление изученных техник	Практика	Текущий контроль
66.		Техника передвижений в позициях сдача нормативов		1	Техника передвижений в позициях сдача нормативов	Практика	Текущий контроль
67.		Техника перемещений терминология, техника безопасности	1		Техника перемещений терминология, техника безопасности	Практика	Текущий контроль

68.		Техника перемещений «дулибу»		1	Техника перемещений «дулибу»	Практика	Текущий контроль
69.		Техника перемещений «бинбу»		1	Техника перемещений «бинбу»	Теория	Текущий контроль
70.		Техника перемещений передвижения дзибу		1	Техника перемещений передвижения дзибу	Практика	Текущий контроль
71.		Техника перемещений передвижения юйбу		1	Техника перемещений передвижения юйбу	Практика	Текущий контроль
72.		Техника перемещений Перемещения на месте из позиции в позицию: мабу-гунбу; гунбу-пубу.		1	Техника перемещений Перемещения на месте из позиции в позицию: мабу-гунбу; гунбу-пубу.	Практика	зачет
73.		Техника перемещений Повторение изученных техник		1	Техника перемещений Повторение изученных техник	Практика	Текущий контроль
74.		Техника перемещений Закрепление изученных техник		1	Техника перемещений Закрепление изученных техник	Практика	Текущий контроль
75.		Техника перемещений Соединение элементов разных техник		1	Техника перемещений Соединение элементов разных техник	Практика	Текущий контроль
76.		Техника перемещений Сдача нормативов		1	Техника перемещений Сдача нормативов	Практика	Текущий контроль
77.		Техника прыжков Техника безопасности	1		Техника прыжков Техника безопасности	теория	Текущий контроль
78.		Техника прыжков Изучение упражнения "Сидя перепрыгивать с одной ноги на другую".		1	Техника прыжков Изучение упражнения "Сидя перепрыгивать с одной ноги на другую".	Практика	Текущий контроль
79.		Подвижные игры. «Вызов номеров»		1	Подвижные игры. «Вызов номеров»	Практика	Текущий контроль

80.		Техника прыжков Закрепление упражнения "Сидя перепрыгивать с одной ноги на другую".		1	Техника прыжков Закрепление упражнения "Сидя перепрыгивать с одной ноги на другую".	Практика	Текущий контроль
81.		Техника прыжков Повторение упражнения "Сидя перепрыгивать с одной ноги на другую".		1	Техника прыжков Повторение упражнения "Сидя перепрыгивать с одной ноги на другую".	Практика	Текущий контроль
82.		Техника прыжков Изучение "Тебань цяо гун"		1	Техника прыжков Изучение "Тебань цяо гун"	Практика	Текущий контроль
83.		Техника прыжков "Тебань цяо гун" с усложнениями		1	Техника прыжков "Тебань цяо гун" с усложнениями	Беседа, практика	Текущий контроль
84.		Техника прыжков "Тебань цяо гун" с усложнениями		1	Техника прыжков "Тебань цяо гун" с усложнениями	Практика	Текущий контроль
85.		Техника прыжков Повторение изученных элементов		1	Техника прыжков Повторение изученных элементов	Практика	Текущий контроль
86.		Техника прыжков закрепление изученных элементов		1	Техника прыжков закрепление изученных элементов	Теория	Текущий контроль
87.		Техника прыжков. Сдача нормативов		1	Техника прыжков. Сдача нормативов	Практика	Текущий контроль
88.		Комплекс «32 формы» Изучение теории. Дорожки. Терминология.	1		Комплекс «32 формы» Изучение теории. Дорожки. Терминология.	Практика	Текущий контроль
89.		Комплекс «32 формы» 5 Элементов первой дорожки		1	Комплекс «32 формы» 5 Элементов первой дорожки	Практика	Текущий контроль
90.		Комплекс «32 формы» Закрепление пяти элементов первой дорожки.		1	Комплекс «32 формы» Закрепление пяти элементов первой дорожки.	Практика	Текущий контроль
91.		Комплекс «32 формы» Повторение пяти элементов первой дорожки.		1	Комплекс «32 формы» Повторение пяти элементов первой дорожки.	Практика	Текущий контроль
92.		Комплекс «32 формы» Соединение пяти элементов первой дорожки		1	Комплекс «32 формы» Соединение пяти элементов первой дорожки	Практика	Текущий контроль
93.		Комплекс «32 формы»		1	Комплекс «32 формы»	Практика	зачет

		Изучение первых пяти элементов второй дорожки			Изучение первых пяти элементов второй дорожки		
94.		Комплекс «32 формы» Закрепление первых пяти элементов второй дорожки		1	Комплекс «32 формы» Закрепление первых пяти элементов второй дорожки	Беседа	Текущий контроль
95.		Комплекс «32 формы» Повторение первых пяти элементов второй дорожки		1	Комплекс «32 формы» Повторение первых пяти элементов второй дорожки	Практика	Текущий контроль
96.		Комплекс «32 формы» Выполнение изученных элементов дорожек		1	Комплекс «32 формы» Выполнение изученных элементов дорожек	Практика	Текущий контроль
97.		Комплекс «32 формы» Сдача нормативов		1	Комплекс «32 формы» Сдача нормативов	Практика	Текущий контроль
98.		Профессии будущего	1		Беседа-путешествие по атласу новых профессий	комбинированное занятие	текущий контроль
99.		Профессии будущего, Навигатор		1	Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательной вертикали	комбинированное занятие	текущий контроль
100.		Подвижные игры. «Перетягивание через черту»		1	Подвижные игры. «Перетягивание через черту»	Практика	Текущий контроль
101.		Подвижные игры. «Вызов номеров»		1	Подвижные игры. «Вызов номеров»	Практика	Текущий контроль
102.		Подвижные игры. «Сторона света»		1	Подвижные игры. «Сторона света»	Практика	Текущий контроль
103.		Подвижные игры. «Пятнашки»		1	Подвижные игры. «Пятнашки»	Практика	Текущий контроль
104.		Подвижные игры. «Гладиаторы»		1	Подвижные игры. «Гладиаторы»	Практика	Текущий контроль
105.		Подвижные игры. «Борьба за ленточку»		1	Подвижные игры. «Борьба за ленточку»	Практика	Текущий контроль

106.		Подвижные игры «Проведи приём»		1	Подвижные игры. «Проведи приём»	Практика	Текущий контроль
107.		Подвижные игры		1	Подвижные игры	Практика	Текущий контроль
108.		Итоговое занятие		1	Показательные выступления	Теория	Итоговый контроль
108			13	95			

Приложение 2

Таблица 2

Карта фиксации личных индивидуальных достижений учащегося

Дата	Мероприятие	Достижения

Таблица 3

Фиксация контрольных нормативов по ОФП

Название упражнения	Эталонное значение	Дата фиксации								
		сент	окт	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Прыжки в длину с места (см)										
Вис (сек)										
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек										
Наклон вперёд из положения сидя (см)										
Пресс за 1 мин										
Приседание за 1 мин										
Прыжки на скакалке за 30 сек										

Приложение 3

Список воспитательных мероприятий творческого объединения «Звездный олимп направление Ушу»

<i>Месяц</i>	<i>Тематика</i>	<i>Мероприятие</i>
Сентябрь	Правила пдд	Беседа
Ноябрь	День единства	Свободная тренировка с родителями
Декабрь	Мастерская Деда Мороза	Подготовка к новому году
Февраль	23 февраля – День защитников Отечества	Подготовка к Дню защитников Отечества
Март	Подготовка к 8 марта	Показательные выступления для родителей
Апрель	12 апреля – день Космонавтики	Подготовка к дню Космонавтики
Май	9 мая – День Победы	Подготовка к параду.

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении, в Центре

<i>№</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Формы проведения</i>	<i>Месяц</i>
1	Правила дорожного движения	Беседа, диспут.	сентябрь
2	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	Беседа о режиме дня.	октябрь
3	«Государственная символика Российской Федерации»	Беседа, презентация	ноябрь
4	История и традиции празднования Нового года и Рождества в России	Подготовка рефератов и	декабрь

		презентации	
5	«Вредные привычки и их последствия»	Обсуждение. Презентация	январь
6	Праздничное мероприятие ко Дню Защитника Отечества.	Игра «Вперед мальчишки»	февраль
7	Праздничное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 Марта	Показательные выступления для родителей	март
8	Знакомство с достопримечательностями г. Сочи	Мультимедийная презентация-экскурсия по городу	апрель
9	Мероприятие, посвященное 79-летию Победы в ВОВ – «Сочи – город-госпиталь»	Экскурсия в Музей истории Центрального района г. Сочи	май