

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	Утверждаю
педагогического совета ЦДО «Хоста»		Директор ЦДО «Хоста»	Чолакян К.Д.
Протокол № 1 от «28» августа 2023г.		Приказ № 445 от «28» августа 2023г.	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Звездный Олимп»

направление УШУ

Уровень: базовый

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (144 часа)

Возрастная категория: от 8 до 12 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 9801

Составитель:
Митьков Михаил Григорьевич
(Ф.И.О. преподавателя)
педагог дополнительного образо-
вания ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2023 г.

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

В современном обществе наиболее актуальной является проблема воспитания здорового молодого поколения.

Президент РФ Путин В.В. в одном из своих выступлений сказал: «Воспитание здорового поколения – стратегическая задача России... Развитие детского спорта – это один из приоритетов государства. Ведь здоровое поколение сегодня – это сильная и конкурентоспособная Россия завтра».

Занятия спортивным ушу способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию творчества в детях и лидерских качеств.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Звездный Олимп» направление ушу реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности**, так как ориентирована на укрепление здоровья учащихся, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Ушу является современным видом спорта, в процессе эволюции развившимся из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения. Заслуженный тренер России, президент Российской федерации ушу Г.Н. Музруков в своей книге «Основы ушу» писал: «Ушу...это и система единоборства, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нём. Ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность китайской культуры, истории и философии, являясь, по сей день одной из самых эффективных систем физического и нравственного формирования личности».

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

Новизна программы.

Новизна данной 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.

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 основной контингент обучающихся – дети 8-12 лет, для которых занятия ушу являются альтернативой отрицательного влияния «улицы» с ее пагубными привычками. Занятия ушу способствуют усвоению обучающимися норм поведения, мотивируют на здоровый образ жизни, на совершенствование своей личности и, как результат – на улучшение качества жизни.

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. Профилактика простудных заболеваний, дыхательных, неврологических заболеваний, плоскостопия, формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Занятия в коллективе позволяют снять стресс, решают проблему дефицита общения.

Отличительные особенности.

УШУ является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Занятия данным видом спорта способствует развитию практически всех двигательных качеств. Спортсмены, занимающиеся ушу, обладают высоким уровнем развития координационных и скоростно-силовых способностей, также на занятиях ушу особое внимание уделяется развитию гибкости и специальной выносливости, что способствует гармоничному развитию занимающихся.

Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий 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 8 до 12 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.

Программа предназначена для учащихся с различными психофизическими возможностями здоровья. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается нагрузка в соответствии со степенью работоспособности и возможностями каждого учащегося.

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном виде спорта могут продолжить обучение (или параллельно проходить) по программам физкультурно-спортивной направленности, реализующихся в ЦДО «Хоста» (необходимо при этом соблюдать допустимые нормы занятий (СанПиН).

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы - базовый.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы –144 часа.

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

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 15 минут, 144 часа в год. (36 учебных недель)

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий /

консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретной программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Количество учащихся в группе 15 человек.

Формы организации деятельности:

- Групповая, с возможностью работы по индивидуальному плану тренировки.

Формы организации занятий:

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

Комплектование групп производится с учетом уровня подготовленности на основе стартовой диагностики физических данных учащихся вновь пришедших в объединение и учащихся прошедших обучение на ознакомительном уровне.

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 4)

Цели и задачи программы.

Целью данной программы является создание условий для раскрытия и развития спортивного и личностного потенциала ребенка посредством овладения основами 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 китайского языка, касающегося 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 сложно-координационных 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;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание коммуникативных навыков, дисциплинированности, уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- знакомство с профессиями будущего на основе Атласа профессий.
- воспитание творческих, интеллектуальных способностей;
- воспитание скромности и внимательности к окружающим;
- воспитание гражданина своей страны, патриота, с активной жизненной позицией.

Решить поставленные задачи позволит работа над формированием целого комплекса универсальных учебных действий (УУД).

Личностные УУД: обеспечение возможностей обучающегося самостоятельно осуществлять учебную деятельность, ставить цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.

Регулятивные УУД: создание условий для гармоничного развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, необходимость которого обусловлена поликультурностью общества и высокой профессиональной мобильностью.

Познавательные УУД: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирование компетентностей в любой предметной области.

Коммуникативные УУД: выработка умения слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга; договариваться, вести дискуссию; правильно выражать свои мысли в речи; уважать в общении и сотрудничестве партнера и самого себя.

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	2	2	-	Текущий контроль / входной контроль
2.	Развитие гибкости (жоугун)	20	2	18	Текущий контроль / демонстрационные
3.	Акробатические упражнения	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
4.	Техника равновесий (пинхэн)	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
5.	Техника рук	16	2	14	Текущий контроль / демонстрационные
6.	Техника ног	16	2	14	Текущий контроль / демонстрационные
7.	Техника передвижений в позициях	12	2	10	Текущий контроль / демонстрационные
8.	Техника перемещений	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
9.	Техника прыжков	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
10.	Комплекс «32 формы»	26	2	24	Текущий контроль / демонстрационные
11.	Профессии будущего	2	1	1	Текущий контроль / беседа
12.	Подвижные игры	8	-	8	Текущий контроль / Педагогическая диагностика
13.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый контроль / отчетное мероприятие
	Всего часов	144	21	123	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

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) (20 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 (16 часов)

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 (16 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 (12 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» (26 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 (8 часов)

Практика:

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

Тема 13. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов. Показательные выступления

Планируемые результаты

Предметные:

По окончании обучения, учащиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятиях ушу таолу
- историю возникновения и традиции ушу таолу
- основные положения кисти
- движения руками(шоуфа)
- позиции «мабу», «гунбу», «пубу», «себу», «сюйбу» «дулибу» «бинбу»
- передвижения дзибу, юйбу
- удары ногами (туйфа)
- комплекс 20 форм.
- комплекс 32 формы
- махи (чжантитуй, вайбайтуй, лихэтуй)
- знать равновесия («пинхэн»)

Уметь:

- выполнять шпагаты
- выполнять акробатические упражнения («колесо», « мост», кувырок вперед и назад, стойку на руках)
- демонстрировать равновесия (пинхэн) не менее 10 секунд.
- выполнять силовые упражнения на различные группы мышц
- демонстрировать комплексы (20 и 32 формы)
- демонстрировать технику рук
- демонстрировать технику ног и перемещений
- демонстрировать прыжки

Личностные:

- Приобретение и закрепление навыков здорового образа жизни.
- Приобретение навыков самодисциплины и самоконтроля.
- Приобретение умения преодолевать трудности в достижении спортивных результатов.
- Знакомство с навыком мышления о будущем на примере материалов Атласа новых профессий;
- Приобретения навыков сотрудничества со сверстниками в различных видах деятельности.

Метапредметные:

- обеспечение возможностей обучающегося самостоятельно осуществлять учебную деятельность, ставить цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.

- обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирование компетентностей в любой предметной области.

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 «Звёздный Олимп. Направление ушу» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (показательных выступлений, сдачи нормативов и др.).

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 2.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал.

Раздевалки.

Инвентарь:

- скамейки
- маты
- Лапы, аквариумы, ударные подушки

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 видеоконференциях, вебинаров и т.д. (Яндекс Телемост, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум и др.).

Формы аттестации

Аттестация по программе «Звёздный Олимп. направление ушу» проводится в виде устного опроса, выполнения технических действий и сдачи

нормативов по общефизической, и специальной физической подготовке. Аттестация позволяет выявить степень освоения дополнительной общеразвивающей программы. Для этой цели используются карты контроля ЗУН. Проводятся вводный, промежуточный и итоговый контроль. Вводный контроль проводится в сентябре, промежуточный и итоговый согласно КУГУ

Оценочные материалы

Формы подведения итогов: методы педагогического наблюдения, анализ, участие в показательных выступлениях

На базовом 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.

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

Таблица 1

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнения	возраст					
	10	11	12	13	14	15
Прыжки в длину с места (см)	160	165	175	180	190	210
Подтягивание в висе	5	7	8	9	10	11
Поднимание туловища (отжимания)	18	19	20	23	25	32
Наклон вперед из положения сидя (см)	9	10	10	11	12	13
Пресс	30	35	40	45	48	50
Приседание за 1 мин	50	60	64	68	72	76
Прыжки на скакалке	30	34	46	46	56	60
Шпагат продольный (фиксация сек)	5	5	5	5	5	5
Шпагат поперечный (фиксация сек)	5	5	5	5	5	5
Шпагат поперечный (фиксация сек)	5	5	5	5	5	5
Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация сек)	5	5	5	5	5	5

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Таблица 2

Название упражнения	возраст					
	10	11	12	13	14	15
Прыжки в длину с места (см)	140	150	165	170	175	180
Вис (сек)	12	15				
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек	14	15	15	18	19	20
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	11	14	16	18	20
Пресс за 1 мин	28	30	35	38	38	40
Приседание за 1 мин	40	44	48	52	56	60
Прыжки на скакалке за 30 сек	40	44	48	52	62	66
Шпагат продольный (фиксация сек)	5	5	5	5	5	5
Шпагат поперечный (фиксация сек)	5	5	5	5	5	5
Шпагат поперечный (фиксация сек)	5	5	5	5	5	5

Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация сек)	5	5	5	5	5	5
--	---	---	---	---	---	---

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Отдел: СП ФСН. Направление: Физкультурно-спортивное.

Педагог Митьков М.Г.

№ п/ п	ФИ учащего я	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 суньянь). 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).

Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы «Ушу»

№	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,	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, жгуты. Методические материалы: Журналы, картинки.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, открытый урок, запись в дневник достижений.

			выполнение контрольных заданий.		
3	Акробатические упражнения	Инструктаж, практическое занятие, 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 упражнений,, просмотр иллюстраций, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки. Методические материалы: Журналы, картинки.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, открытый урок.
5	Техника рук	Беседа, практическое занятие, игровое занятие. контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические палки, гимнастическая стенка, жгуты, утяжелители, ударные подушки, лапы Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание.
6	Техника ног	Беседа, практическое	Методы:	Оборудование:	Обсуждение, обобщение

		е занятие, игровое занятие. контрольное занятие.	Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Гимнастические палки, гимнастическая стенка, жгуты, утяжелители, ударные подушки, лапы <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.
7	Техника передвижений в позициях	Беседа, практическое занятие, игровое занятие. контрольное 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> Видеозаписи(учебные, соревнования)	Обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.
8	Техника перемещений	Практическое занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений,	<u>Оборудование:</u> Гимнастические палки, гимнастическая стенка, <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи(учебные, соревнования), учебник. иллюстрации.	Обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.
9	Техника прыжков	Практическое занятие, контрольное занятие, беседа, инструктаж	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, просмотр видеозаписей, выполнение	<u>Оборудование:</u> гимнастическая стенка, гимнастические маты <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи(учебные, соревнования),	Обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.

			практических упражнений,	учебник. иллюстрации.	
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 32 форм	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие, открытое занятие,	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, практическое выполнение комплекса, показ иллюстраций, просмотр видеозаписей, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Утяжелители, Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), учебник, иллюстрации.	Соревнование, открытый урок, самостоятельная демонстрация комплекса.
12	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: соревновательно-игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, кегли Методические материалы: Журналы.	Обсуждение.
13	Соревнования	Беседа, инструктаж, практическое занятие, соревнования..	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Ковер 8х14 м Методические материалы: Видеозаписи(учебные, соревнования), учебник. иллюстрации	Торжественное построение, награждение, обсуждение, обобщение знаний и умений

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, Телеграмм, ВКонтакте, 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 (Яндекс Телемост, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум и др.);

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/ Курамшин Ю.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. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений./ Холодов Ж.К.// М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с
10. Электронный музей профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://profvibor.ru/>
11. 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.

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>

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

_____ учащегося
 творческого объединения _____
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
 «Звёздный Олимп. Направление ушу»
 педагог: _____
 на _____ учебный год

Таблица 1

№	Раздел	Наименование мероприятий
	Учебный план	Перечень пройденных тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
	«Творческие проекты»	Перечень тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

	Самостоятельная работа	<p>Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
	"Профессиональная ориентация"	<p>Перечень мероприятий, проведенных учащимся в помощь педагогу и ориентированных на выбор профессии, т.е. открытые занятия, помощь начинающим детям, участие в творческих мастерских:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>
	Участие в мероприятиях	<p>Перечень мероприятий:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>
		<p>Достижения:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>

Календарный учебный график обучения

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей «Звёздный Олимп. Направление ушу»

Педагог д.о.:

Место проведения:

Время проведения:

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

		плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах.			тазобедренном и лучезапястном суставах.		
7.		Развитие гибкости (жоугун). Упражнения, на самостоятельное совершенствование гибкости	1	1	Комплексы упражнений, направленных на самостоятельное совершенствование гибкости	Практика	Текущий контроль
8.		Развитие гибкости (жоугун). Развитие пластичности		2	Развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах.	Практика	Текущий контроль
9.		Развитие гибкости (жоугун). Развитие пластичности корпуса		2	Комплексы упражнений, направленных на самостоятельное совершенствование гибкости	Практика	Текущий контроль
10.		Развитие гибкости (жоугун). Развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах		2	Развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах.	Практика	Текущий контроль
11.		Развитие гибкости (жоугун). Развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах		2	Комплексы упражнений, направленных на самостоятельное совершенствование гибкости	Практика	Текущий контроль
12.		Акробатические упражнения. Техника безопасности на занятиях по акробатике	2		Повторение техники безопасности на занятиях по акробатике	Практика	Текущий контроль
13.		Акробатические упражнения. Кувырок назад (хоубэй)		2	Обучение акробатическим упражнениям: кувырок назад (хоубэй).	Практика	Текущий контроль

14.	Акробатические упражнения. «Колесо» (цешоуфан)		2	Акробатические упражнения. «Колесо» (цешоуфан)	Практика	Текущий контроль
15.	Акробатические упражнения. Прыжок вверх с винтом 360 ⁰		2	Акробатические упражнения. Прыжок вверх с винтом 360 ⁰	Практика	зачет
16.	Акробатические упражнения. особенности стиля «чан цюань».		2	Акробатические упражнения. особенности стиля «чан цюань».	Лекция Теория	Текущий контроль
17.	Техника равновесий (пинхэн) Виды балансировок. Терминология.	1	1	Техника равновесий (пинхэн) Виды балансировок. Терминология. просмотр иллюстраций	Практика	Текущий контроль
18.	Техника равновесий (пинхэн) Изучение равновесий Дулибу		2	Дулибу – равновесие с поднятой ногой согнутой в коленном суставе.	Практика	Текущий контроль
19.	Техника равновесий (пинхэн) изучение равновесия Чаотандэн		2	Чаотандэн – равновесие с отведенной в сторону прямой ногой;	Практика	Текущий контроль
20.	Техника равновесий (пинхэн) изучение равновесия Яншипинхэн	1	1	Яншипинхэн – равновесие с отведенной назад прямой ногой.	Практика	
21.	Техника равновесий (пинхэн) Выполнение изученных равновесий		2	Техника равновесий (пинхэн) Выполнение изученных равновесий не менее 10 секунд	Практика	
22.	Техника рук Основные положения кисти	1	1	Техника рук Основные положения кисти	Практика	Текущий контроль
23.	Техника рук Движения руками (шоуфа), терминология	1	1	Техника рук Движения руками (шоуфа)	Практика	Текущий контроль
24.	Техника рук Основные положения кисти		2	Техника рук Основные положения кисти	Практика	Текущий контроль

25.	Техника рук Инчжао – «когти орла», Лунчжао – «когти дракона»		2	Техника рук Инчжао – «когти орла», Лунчжао – «когти дракона»	Практик а	Текущий контроль
26.	Техника рук Даньчжи – «одиночный палец», Хучжао–«когти тигра»		2	Техника рук Даньчжи – «одиночный палец», Хучжао–«когти тигра»	Теория	Текущий контроль
27.	Техника рук Пицюань – удар кулаком сверху вниз;		2	Техника рук Пицюань – удар кулаком сверху вниз;	Практик а	Текущий контроль
28.	Техника рук Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;		2	Техника рук Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;	Практик а	Текущий контроль
29.	Техника рук Чаоцюань– удар сверху вниз, ладони вперед		2	Техника рук Чаоцюань– удар сверху вниз, ладони вперед	Практик а	
30.	Техника ног Техника выполнения движений ногами. Терминология.	1	1	Техника ног Техника выполнения движений ногами.	Практик а	Текущий контроль
31.	Техника ног Статическая и динамическая сила ног	1	1	Техника ног Статическая и динамическая сила ног	Практик а	Текущий контроль
32.	Техника ног Махи ногами		2	Техника ног Махи ногами	Практик а	Текущий контроль
33.	Техника ног Джентитуй – прямой мах;		2	Техника ног Джентитуй – прямой мах;	Практик а	Текущий контроль
34.	Техника ног Вайбайтуй – круговой мах наружу;		2	Техника ног Вайбайтуй – круговой мах наружу;	Практик а	Текущий контроль
35.	Техника ног Лихэтуй – круговой мах внутрь.		2	Техника ног Лихэтуй – круговой мах внутрь.	Практик а	Текущий контроль
36.	Техника ног Удар ногой – дэньтуй.		2	Техника ног Удар ногой – дэньтуй.	Практик а	зачет

37.	Техника ног выполнение ранее изученных упражнений		2	Техника ног выполнение ранее изученных упражнений		
38.	Техника передвижений в позициях Позиции и их сочетания, терминология	1	1	Позиции и их сочетания, терминология	Теория Лекция	Текущий контроль
39.	Техника передвижений в позициях позиции «мабу»		2	Техника передвижений в позициях позиции «мабу»	Практик а	Текущий контроль
40.	Техника передвижений в позициях «гунбу»		2	Техника передвижений в позициях «гунбу»	Практик а	Текущий контроль
41.	Техника передвижений в позициях «пубу»		2	Техника передвижений в позициях «пубу»	Практик а	Текущий контроль
42.	Техника передвижений в позициях «себу»		2	Техника передвижений в позициях «себу»	Практик а	Текущий контроль
43.	Техника передвижений в позициях «сюйбу»		2	Техника передвижений в позициях «сюйбу»	Практик а	Текущий контроль
44.	Техника перемещений «дулибу»		2	Техника перемещений «дулибу»	Практик а	Текущий контроль
45.	Техника перемещений «бинбу»		2	Техника перемещений «бинбу»	Практик а	Текущий контроль
46.	Техника перемещений передвижения дзибу		2	Техника перемещений передвижения дзибу	Лекция	Текущий контроль
47.	Техника перемещений передвижения юйбу		2	Техника перемещений передвижения юйбу	Практик а	Текущий контроль
48.	Техника перемещений Перемещения на месте из позиции в позицию: мабу-гунбу; гунбу- пубу.	1	1	Техника перемещений Перемещения на месте из позиции в позицию: мабу-гунбу; гунбу-пубу.	Практик а	Текущий контроль

49.	Техника прыжков Изучение упражнения "Сидя перепрыгивать с одной ноги на другую".	1	1	Техника прыжков Изучение упражнения "Сидя перепрыгивать с одной ноги на другую".	Практика	Текущий контроль
50.	Техника прыжков Закрепление упражнения "Сидя перепрыгивать с одной ноги на другую".		2	Техника прыжков Закрепление упражнения "Сидя перепрыгивать с одной ноги на другую".	Практика	Текущий контроль
51.	Техника прыжков Повторение упражнения "Сидя перепрыгивать с одной ноги на другую".		2	Техника прыжков Повторение упражнения "Сидя перепрыгивать с одной ноги на другую".	Практика	Текущий контроль
52.	Техника прыжков "Тебань цяо гун"	1	1	Техника прыжков "Тебань цяо гун"	Практика	Текущий контроль
53.	Техника прыжков "Тебань цяо гун" с усложнениями		2	Техника прыжков "Тебань цяо гун"	Практика	Текущий контроль
54.	Комплекс «32 формы» Изучение теории. Дорожки. Терминология.	1	1	Комплекс «32 формы» Изучение теории. Дорожки. Терминология.	Практика	Текущий контроль
55.	Комплекс «32 формы» 5 Элементов первой дорожки		2	Комплекс «32 формы» 5 Элементов первой дорожки	Теория	Текущий контроль
56.	Комплекс «32 формы» Закрепление пяти элементов первой дорожки.		2	Комплекс «32 формы» Закрепление пяти элементов первой дорожки.	Практика	Текущий контроль
57.	Комплекс «32 формы» Повторение пяти элементов первой дорожки.		2	Комплекс «32 формы» Повторение пяти элементов первой дорожки.	Практика	Текущий контроль
58.	Комплекс «32 формы» Соединение пяти элементов первой дорожки		2	Комплекс «32 формы» Соединение пяти элементов первой дорожки	Практика	Текущий контроль
59.	Комплекс «32 формы»		2	Комплекс «32 формы»	Практика	зачет

		Изучение первых пяти элементов второй дорожки			Изучение первых пяти элементов второй дорожки		
60.		Комплекс «32 формы» Закрепление первых пяти элементов второй дорожки		2	Комплекс «32 формы» Закрепление первых пяти элементов второй дорожки	Практика	Текущий контроль
61.		Комплекс «32 формы» Повторение первых пяти элементов второй дорожки		2	Комплекс «32 формы» Повторение первых пяти элементов второй дорожки	Практика	Текущий контроль
62.		Комплекс «32 формы» Соединение первых пяти элементов второй дорожки		2	Комплекс «32 формы» Соединение первых пяти элементов второй дорожки	Практика	Текущий контроль
63.		Комплекс «32 формы» Изучение элементов третьей дорожки	1	1	Комплекс «32 формы» Изучение элементов третьей дорожки	Практика	Текущий контроль
64.		Комплекс «32 формы» Закрепление элементов третьей дорожки		2	Комплекс «32 формы» Закрепление элементов третьей дорожки	Практика	Текущий контроль
65.		Комплекс «32 формы» Повторение элементов третьей дорожки		2	Комплекс «32 формы» Повторение элементов третьей дорожки	Практика	Текущий контроль
66.		Комплекс «32 формы» Соединение элементов третьей дорожки		2	Комплекс «32 формы» Соединение элементов третьей дорожки	Практика	Текущий контроль
67.		Профессии будущего	1	1	Профессии будущего Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательной вертикали		Комбинированное занятие текущий контроль
68.		Подвижные игры		2	Повторение техники безопасности на	Практика	Текущий контроль

		Техника безопасности на занятиях подвижными играми			занятиях с подвижными играми, упражнениями для развития быстроты		
69.		Подвижные игры «Эстафета»		2	Подвижные игры «Эстафета»	Практика	Текущий контроль
70.		Подвижные игры. «Перетягивание через черту»		2	Подвижные игры. «Перетягивание через черту»	Практика	зачет
71.		Подвижные игры. «Вызов номеров»		2	Подвижные игры. «Вызов номеров»	Практика	Текущий контроль
72.		Итоговое занятие		2	Отчетное мероприятие Рефлексия Сдача нормативов	Практика	Итоговый контроль
Итого: 144			21	123			

Фиксация контрольных нормативов

Карта фиксации личных индивидуальных достижений учащегося

Таблица 2

Дата	Мероприятие	Достижения

Таблица 3

Название упражнения	Эталонное значение	Дата фиксации									
		сент	окт	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	

Приложение 4

Список воспитательных мероприятий творческого объединения

«Звездный Олимп направление Ушу»

<i>месяц</i>	<i>тематика</i>	<i>мероприятие</i>
сентябрь	Правила ППД	Беседа
ноябрь	«Государственная символика Российской Федерации»	Презентация
декабрь	Мастерская Деда Мороза	Подготовка к новому году
февраль	23 февраля – День защитников Отечества	Подготовка к Дню защитников Отечества (письма солдатам, посылка солдатам)

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	Вежливость на каждый день.	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 презентации	декабрь
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 Хостинского района г. Сочи	май