

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: углубленный

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

Возрастная категория: от 10 до 16 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 21418

Составитель:

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

г. Сочи 2023 г.

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

Пояснительная записка программы

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

Ушу – древнее боевое искусство интересно не только своей разнообразной техникой, прыжками и поединками, но и является системой физического и духовного развития человека, основанной на восточной философии и мировоззрении. Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборства, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем.

Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп обучающихся. Занятия ушу имеют большой оздоровительно-профилактический эффект, они оказывают положительное психофизическое воздействие, помогают приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивают координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах.

Программа «Звездный Олимп направление ушу» углубленного уровня 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».

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

Новизна программы заключается в преемственности и последовательности программ «Звездный Олимп направление ушу» ознакомительного, базового и углубленного уровня, и данная программа является логическим и систематизированным продолжением программ предыдущих уровней, и опирается на знания и умения, приобретённые учащимися в ходе обучения.

Также новизной программы является то, что при её разработке использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортсменов по УШУ.

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что регулярные занятия ушу рекомендованы всем, а особенно детям с нарушениями осанки, заболеваниями суставов и опорно-двигательного аппарата, детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим простудными заболеваниями и заболеваниями, связанными с неблагоприятной экологической обстановкой. Занятия ушу развивают силу, гибкость, ловкость, координацию движений, быстроту реакции, чувство равновесия, выносливость, концентрацию внимания, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие, а кроме того дают необходимые навыки самообороны. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях позволяют провести внутреннюю переоценку способностей учащегося и выработать целый ряд полезных в жизни качеств, таких как целеустремленность, выносливость, решительность, способность мгновенно оценивать ситуацию и т.п.

Педагогическая целесообразность программы Данная образовательная программа по ушу педагогически целесообразна, так как содержит систематизированный материал, позволяющий эффективно конкретизировать цели и задачи по каждому виду подготовки. Систематизация имеющегося педагогического опыта, методических рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых, в процессе воспитания и обучения позволяет, применяя индивидуальный подход к каждому ребенку решать задачу, воспитания у детей правильного отношения к здоровому образу жизни. А затем достижения высоких

спортивных результатов, привлечение к осознанным систематическим занятиям спортом, направленным на разностороннее развитие личности.

Отличительные особенности программы:

Занятия ушу призваны сформировать уверенных в собственных силах, целеустремленных, физически крепких и здоровых личностей. Программа «Звездный Олимп направление ушу» углубленного уровня ориентирована на развитие физических способностей и творческого потенциала детей соразмерно личной индивидуальности; использование игровых технологий, что повышает мотивацию детей к занятиям, развивает их познавательную активность.

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

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.

В первую очередь программа «Звездный Олимп направление ушу» углубленного уровня предназначена учащимся, успешно окончившим обучение по программе «Звездный Олимп направление ушу» базового уровня. Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной программы: **от 10 до 16 лет**. В группах занимаются как девочки, так и мальчики, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (подтверждается медицинской справкой). Также при наличии свободных мест, на основании показателей тестирования имеется возможность, зачисления в группу детей прошедших обучение по программам ушу в других образовательных учреждениях.

Индивидуальный образовательный маршрут для детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации по программе планируется по форме (приложение 1).

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном виде деятельности (ушу) могут продолжить (или параллельно проходить) обучение по программе «Первые шаги к Олимпу. Направление ОФП» и др. (необходимо при этом соблюдать допустимые нормы занятий (САНПиН).

После обучения программе «Звездный Олимп» направление ушу» углубленного уровня, учащиеся могут продолжить свое обучение программе усовершенствования мастерства.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы - углубленный. Программа рассчитана на 1 год обучения общим объемом –144 часа.

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

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

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по группам 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 4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

На углубленном уровне обучения учащийся овладевает совокупностью специальных упражнений, имеющих целью подготовить организм занимающегося к специфическим видам нагрузки, характерным для спортивного ушу, овладевает основными техническими элементами работы с оружием (палка, меч), изучает комплексы чанцюань («20 форм»), комплекс «32 формы» начального уровня.

Специфика спортивной подготовки ушуистов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса.

Содержание спортивной подготовки ушуистов составляют:

- мотив – предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель – представление о результате действия (что необходимо достичь);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма, необходимых для достижения соревновательного результата.

Занятия ушуистов могут удовлетворить различные потребности занимающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий ушу. Формирование цели не происходит одномоментно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий ушу.

Отличительными признаками ушу являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Занятия и соревнования по ушу проходят на специальном ковре, который называется татами и состоит из совокупности отдельных матов размером 1 х 1 или 1 х 2 метра и толщиной 4 сантиметра, сделанных из полимерных материалов. Татами состоит из двух зон разного цвета: в его центре находится квадрат с минимальными размерами 8 х 8 метров и максимальными – 10 х 10 метров, который называется рабочей зоной и состоит из матов одного цвета. Внешняя часть татами, называемая зоной 7 безопасности, состоит из матов другого цвета и имеет по периметру размер не менее 3 метров. В центральной части рабочей зоны на расстоянии 4 метров друг от друга на маты нанесены белая и синяя полосы шириной около 10 сантиметров и длиной около 50 сантиметров, служащие для обозначения мест участников перед началом поединка и после его окончания. Любой поединок начинается и заканчивается поклоном обоих ушуистов друг другу.

Экипировка спортсмена, занимающегося ушу - это шорты, футболка, перчатки, защитный шлем для головы, защитный жилет для торса, капа, защиты голени и стопы.

Количество учащихся в группе 10-15 человек.

Формы организации деятельности:

- Групповая, с возможностью работы по индивидуальному плану тренировки.

Формы организации занятий:

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

Сроки реализации:

Данная программа рассчитана на один год обучения (36 недель).

Комплектование групп производится с учетом уровня подготовленности на основе стартовой диагностики физических данных учащихся вновь пришедших в объединение и учащихся прошедших обучение на базовом уровне. (Приложение 2)

Формы подведения итогов:

- сдача нормативов;
- выступления на соревнованиях;
- анализ результативности выступлений.

Способы проверки планируемых результатов:

Учебное тестирование, сдача нормативов, ведение дневников успешности, методы педагогического наблюдения, анализ участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

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 7)

Цель программы: создание условий для раскрытия и развития спортивного и личностного потенциала подростка посредством овладения мастерством ушу.

Данная цель реализуется через решение следующих задач:

Личностных:

- 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.

Метапредметных:

- 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;

Образовательных:

- 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;

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 темы	Всего	Из них		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности	2	2	-	Текущий контроль / входной контроль
2.	История возникновения боевого искусства ушу	2	2	-	Текущий контроль / демонстрационные
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	6	24	Текущий контроль / демонстрационные
3.1	Развитие гибкости (жоугун)	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
3.2	Акробатические упражнения	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
3.3	Силовые упражнения	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
4.	Техническая подготовка	50	10	40	Текущий контроль / демонстрационные
4.1	Техника равновесий	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
4.2	Техника рук	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
4.3	Техника ног	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
4.4	Техника перемещений	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
4.5	Техника прыжков	10	2	8	Текущий контроль / демонстрационные
5.	Комплекс «32 формы»	50	2	48	Текущий контроль / демонстрационные
6.	Профессии будущего	2	2	-	Текущий контроль / беседа
7.	Подвижные игры	6	-	6	Текущий контроль / Пед. диагностика
8.	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль / отчетное мероприятие
	Всего часов	144	24	120	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория:

Инструктаж техники безопасности. Беседа о правилах поведения на занятиях, о технике безопасности во время пользования техническими средствами, о дисциплине во время обучения, правилах ПДД.

Тема 2. История возникновения боевого искусства ушу (2 часа)

Теория: Что такое ушу? История возникновения боевого искусства ушу. Краткое содержание программы, о ее целях и задачах. Значение физических упражнений в режиме дня для здоровья, для учебы и отдыха. Питание при занятиях спортом. Выдающиеся спортсмены ушу таолу.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (30 часов)

Тема 3.1 Развитие гибкости (жоугун)

Теория: Роль гибкости в жизни человека, различных видах спорта и в ушу. Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном ушу.

Практика:

Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах, тренировка мышечно-связочного аппарата. Упражнения на развитие подвижности стопы, в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах. Упражнения на эластичность мышц ног: поперечный шпагат, продольные шпагаты (левый и правый), «складочка», «бабочка». Упражнения на эластичность мышц спины: «лягушка», «мостик», «лодочка», «паучок».

Тема 3.2. Акробатические упражнения

Теория:

Роль акробатики в спортивном ушу. Какие бывают акробатические упражнения? Повторение техники безопасности при исполнении акробатических упражнений.

Практика:

Обучение акробатическим упражнениям: различные упражнения на равновесия («ласточка», «пистолет»), всевозможные кувырки через голову вперед-назад, упражнение «колесо», стойки на голове, руках, ходьба на руках и прочие упражнения. Дулибу – равновесие с поднятой ногой согнутой в коленном суставе. Кувырок назад (хоубэй), «колесо» (цешоуфан), прыжок вверх с винтом 360°.

Тема 3.3: Силовые упражнения

Теория: Что такое нормативы ГТО?

Практика: Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиванием вверх, прыжки в

длину, приседания с выпрыгиванием вверх, отжимание в упоре, подъем туловища. Сдача нормативов.

Тема 4: Техническая подготовка (50 часов)

Тема 4.1. Техника равновесий (пинхэн)

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 4.2. Техника рук

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

Практика:

Практика: Повторение пройденного материала.

Положения кисти (шоусин):

Хучжао – «когти тигра»;

Инчжао – «когти орла»;

Лунчжао – «когти дракона».

Выполнение движений руками (шоуфа):

Цзайцюань – удар тыльной стороной кулака сверху вниз;

Пайби – удар ладонью в пол;

Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь;

Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу;

Шанцзя – блокирующее движение предплечьем вверх;

Лоушоу – захват снаружи внутрь;

Бяньцюань – горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;

Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз.

Тема 4.3. Техника ног

Теория:

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

Практика:

Удар ногой – дэньтуй.

Махи:

Повторение пройденного материала.

Обучение удару ногой – цэчуайтуй.

Обучение махам:

Хоуляотуй – прямой мах;

Сэтитуй – прямой мах к противоположному плечу;

Цэтитуй – боковой мах.

Обучение технике выполнения махов с хлопками (вайбайпайцзяо, лихэпайцзяо, даньпайцзяо, сепайцзяо).

Совершенствование приобретенных умений и навыков в усложненных условиях.

Выполнение ранее изученных упражнений в усложненных условиях.

Выполнение упражнений развивающих динамическую и статическую силу мышц нижних конечностей.

Тема 4.4. Техника перемещений

Теория:

Позиции и их сочетания. Роль силы мышц ног при выполнении перемещений в позициях. Виды оружия в ушу. Инструктаж по технике безопасности при работе с оружием. Что такое короткое оружие, длинное оружие? Работа с различными видами оружия.

Практика:

Перемещения на месте из позиции в позицию:

- мабу-гунбу;
- гунбу-пубу.

Развивать статическую и динамическую выносливость мышц нижних конечностей.

Выполнение передвижений – цзунбу, синбу;

Выполнение передвижений в усложненных условиях.

Выполнение упражнений на развитие координационных способностей: ориентацию в пространстве, чувство расстояния, точность движения. Формирование представления об основах техники владения оружием в спортивном ушу. Вращения, проколы, удары.

Тема 4.5. Техника прыжков

Теория:

Основы техники прыжков в спортивном ушу. Виды прыжков.

Практика:

Техника прыжков тэнкунфэйцзяо и сюанцзы. Подводящие упражнения для прыжка сюанфэнцзяо. Подводящие упражнения для прыжка вайбайляньцзяо. Развитие скоростно-силовых качеств.

Выполнение подводящих упражнений для прыжка тэнкунфэйцзяо.

Выполнение подводящих упражнений для прыжка сюанцзы.

Тема 5. Базовый комплекс «32 формы» (50 часов)

Теория: Комплекс вида «даошу». Просмотр учебного видео материала и с соревнований.

Практика: Выполнение первой и второй частей комплекса «32 формы». Разучивание базового комплекса «32 формы даошу». Добиться правильного и самостоятельного выполнения комплекса. Разучивание нового базового комплекса «дуйлянь». Добиться правильного и самостоятельного выполнения комплекса. Постановка показательного выступления, с использованием выученного материала: упражнения на гибкость, акробатические упражнения, силовые упражнения, прыжки, базовый комплекс 32 формы гуньшу, 32 формы даошу, дуйлянь.

Тема 6. Профессии будущего (2 часа)

Теория: Беседа-путешествие по атласу новых профессий

Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательной вертикали

Тема 7. Подвижные игры (6 часов)

Практика:

- «Тигры и драконы»;
- «Вороной конь»
- «Цепи кованы»
- «День и ночь»
- « Третий лишний»
- «Жмурки»
- «Мафия»
- «Пиф-паф».

Тема 8. Итоговое занятие (2 часа)

Практика:

Подведение итогов. Показательные выступления

Ожидаемые результаты

Предметные:

По окончании обучения, учащиеся будут

Знать:

- правила техники безопасности на занятиях ушу таолу
- историю возникновения и традиции ушу таолу
- терминологию ушу

- правила соревнований спортивного ушу
- упражнения на развитие силовых способностей
- основные положения кисти
- движения руками (шоуфа)
- позиции «мабу», «гунбу», «пубу», «себу», «сюйбу» «дулибу» «бинбу»
- передвижения дзибу, юйбу
- удары ногами (туйфа)
- комплекс 32 формы
- махи (чжантитуй, вайбайтуй, лихэтуй)
- знать равновесия («пинхэн»)
- виды подвижных и спортивных игр, их правила;

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 комплекс 20 форм
- демонстрировать технику рук
- демонстрировать технику ног и перемещений
- демонстрировать прыжки
- выполнять комплексы 32 формы цзяньшу, традиционный чуаньтун цисе, дуйлянь.

Метапредметные:

- Научатся самостоятельности, настойчивости, выдержке, самообладанию;
- знакомство с навыком мышления о будущем на примере материалов Атласа новых профессий;
- Будут иметь коммуникативные навыки, дисциплинированность, уважительное отношения к партнёрам, соперникам, окружающим;
- развитие творческих, интеллектуальных способностей;
- воспитание скромности и внимательности к окружающим;
- воспитание гражданина своей страны, патриота, с активной жизненной позицией;

Личностные:

- будут развиты основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость;
- будут развиты двигательные умения и навыки (техники и тактики);
- будут развиты специфические способности, освоение

сложнокоординационных движений;

- сформированы морально-волевые качества личности;
- развиты когнитивные процессы личности (память, внимание);
- сформировано тактическое, логическое, образное мышление;
- сформирован самоконтроль, саморегуляция, психофизическая устойчивость;
- сформирована познавательная активность.

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 проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчётных мероприятий.

Текущую и итоговую диагностику планируется осуществлять в виде анализа выполненных тестов, анализа достижений и развития качеств учащихся объединения.

II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Календарно-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:

1. Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал.

Раздевалки.

Ковер 8x14 м.

Инвентарь:

- Набивные мячи -15 шт.
 - Скакалки -15 шт
 - Жгуты -15шт
 - Утяжелители – 15шт
 - Гимнастические скамейки- 2 шт
 - Гимнастическая стенка - 10 шт
 - Гимнастические маты- 15 шт
 - Оружие ушу (палка, меч); по 1 шт на каждого учащегося
 - Лапы, аквары, ударные подушки - 5 шт
 - Кегли – 5 шт
 - Конусы-9 шт.
 - Кубики- 15 шт.
2. Методический материал и оргтехника:
- учебная литература;
 - учебные плакаты, схемы;
 - учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра.

3. Средства гигиены.

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 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 в декабре и итоговый в мае.

Оценочные материалы

Формы аттестации

сдача нормативов (Приложение 4);

выступления на соревнованиях;

присвоение ученических степеней («ю», «цзи») (Приложение 5);

анализ результативности выступлений (Приложение 6).

№	Тема	Форма организации 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: схемы, иллюстрации, видеоматериал	Обсуждение, обобщение знаний.
2.	Развитие гибкости	Беседа, практическое, контрольное занятие, тестирование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение,	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, открытый

			повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	стенка, жгуты. Методические материалы: схемы, иллюстрации, видеоматериал.	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: схемы, иллюстрации, видеоматериал.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, открытое занятие. 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: схемы, иллюстрации, видеоматериал.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, открытый урок.
5.	Техника рук	Беседа, практическое занятие, игровое занятие. контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение,	Оборудование: Гимнастические палки, гимнастическая стенка, жгуты, утяжелители, ударные подушки, лапы	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание.

			демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Методические материалы: схемы, иллюстрации, видеоматериал	
6.	Техника ног	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: схемы, иллюстрации, видеоматериал	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.
7.	Техника пере движений в позициях	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: схемы, иллюстрации, видеоматериал (учебные, соревнования)	Обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.
8.	Техника Перемещений	Практическое занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение демонстрация, выполнение практических	Оборудование: Гимнастические палки, гимнастическая стенка, Методические материалы: Видеозаписи (учебные,	Обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.

			упражнений,	соревнования), схемы, иллюстрации, видеоматериал.	
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: (учебные, соревнования) схемы, иллюстрации, видеоматериал.	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: схемы, иллюстрации, видеоматериал.	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 схемы, иллюстрации, видеоматериал (учебные, соревнования), учебник.	Соревнование, открытый урок, самостоятельная демонстрация комплекса.
12.	Подвижные	Инструктаж,	Методы:	Оборудование:	Обсуждени

	игры	игровое занятие	соревновательно-игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Мячи, кегли Методические материалы: схемы, иллюстрации, видеоматериал	е.
13	Соревнования	Беседа, инструктаж, практическое занятие, соревнования.	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований.	Оборудование: Ковер 8x14 м Методические материалы: схемы, иллюстрации, видеоматериал (учебные, соревнования), учебник.	Торжественное построение, награждение, обсуждение, обобщение знаний и умений

Методическое обеспечение образовательной программы

Данная программа учитывает возрастные и психологические особенности подросткового возраста детей. Она составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала, совершенствуются знания, умения и навыки. Комплектование групп производится с учетом уровня подготовленности.

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).

Юные спортсмены 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.

Программа учитывает индивидуальные 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, наблюдение за работой учащегося.

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 (Яндекс Телемост, 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, Яндекс Телемост, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум 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
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ КурамшинуЮ.Ф// М.: Советский спорт.- 2010
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
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
6. Карамов С. Оружие ушу: Практика владения традиционным китайским оружием./ Карамов С. //М.: Фаир-пресс, 2000
7. Маслов А.А. Длинный кулак: Чаньцюань. Ушу./ Маслов А.А. // - М.: Росторгреклама, 1991
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 цент "Академия", 2000
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
2. Глейбман А. Игры для детей./ Глейбман А. // Физкультура и спорт 2006
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 (тематический) учебный график обучения

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Звездный Олимп» направление ушу

Педагог дополнительного образования -

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.		История возникновения боевого искусства	2		Краткое содержание программы История возникновения боевого искусства ушу. Выдающиеся спортсмены ушу таолу.	Лекция, Инфоурок.	Текущий контроль
3.		СФП Развитие гибкости (жоугун). Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности	1	1	Роль гибкости в жизни человека, различных видах спорта. Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном ушу.	комбинированное	Текущий контроль
4.		СФП Развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах		2	Комплексы упражнений, направленных на самостоятельное совершенствование гибкости	Практика	Текущий контроль
5.		СФП Упражнения, на развитие подвижности стопы	1	1	Комплексы упражнений, направленных на развитие подвижности стопы, самостоятельное совершенствование гибкости	комбинированное	Текущий контроль
6.		СФП Развитие эластичности мышц ног, шпагаты.		2	Развитие подвижности эластичность мышц ног поперечный шпагат, продольные шпагаты (левый и правый), «складочка», «бабочка».	Практика	Текущий контроль

7.	СФП Развитие пластичности корпуса		2	Комплексы Упражнения на эластичность мышц спины: «лягушка», «мостик», «лодочка», «паучок».	Практи ка	Текущий контроль
8.	СФП Акробатические упражнения. Техника безопасности на занятиях по акробатике Дулибу	2		Повторение техники безопасности на занятиях по акробатике	теория	Текущий контроль
9.	СФП Акробатические упражнения. Кувырок назад (хоубэй)		2	Обучение акробатическим упражнениям: кувырок назад (хоубэй).	Практи ка	Текущий контроль
10.	СФП Акробатические упражнения. «Колесо» (цешоуфан)		2	Акробатические упражнения. «Колесо» (цешоуфан)	Практи ка	Текущий контроль
11.	СФП Акробатические упражнения. Прыжок вверх с винтом 360 ⁰		2	Акробатические упражнения. Прыжок вверх с винтом 360 ⁰	Практи ка	Текущий контроль
12.	СФП Акробатические упражнения. Особенности стиля «чан цюань».		2	Акробатические упражнения. особенности стиля «чан цюань».	Практи ка	Зачет
13.	СФП_Силовые упражнения, Что такое нормативы ГТО?	2		Силовые упражнения Что такое нормативы ГТО?	Лекция Теория	Текущий контроль
14.	СФП Силовые упражнения. Бег		2	Выполнение упражнений Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиванием вверх	Практи ка	Текущий контроль
15.	СФП Силовые упражнения прыжки в длину		2	Выполнение упражнений Прыжки в длину, приседания с выпрыгиванием вверх	Практи ка	Текущий контроль
16.	СФП Силовые упражнения отжимание в упоре, подъем туловища		2	Выполнение упражнений Силовые упражнения отжимание в упоре, подъем туловища	Практи ка	Текущий контроль
17.	СФП Силовые упражнения Сдача нормативов		2	Выполнение упражнений Силовые упражнения Сдача нормативов	Практи ка	Зачет

18.	1.	Техническая подготовка Техника равновесий (пинхэн) Виды балансировок. Терминология.	2		Техника равновесий (пинхэн) Виды балансировок. Терминология. просмотр иллюстраций	теория	Текущий контроль
19.	2.	Техническая подготовка Техника равновесий (пинхэн) Изучение равновесий Дулибу		2	Дулибу – равновесие с поднятой ногой согнутой в коленном суставе.	Практика	Текущий контроль
20.	3.	Техническая подготовка Техника равновесий (пинхэн) изучение равновесия Чаотандэн		2	Чаотандэн – равновесие с отведенной в сторону прямой ногой;	Практика	Текущий контроль
21.	4.	Техническая подготовка Техника равновесий (пинхэн) изучение равновесия Яншипинхэн	1	1	Яншипинхэн – равновесие с отведенной назад прямой ногой.	комбинированное	Текущий контроль
22.	5.	Техническая подготовка Техника равновесий (пинхэн) Выполнение изученных равновесий		2	Техника равновесий (пинхэн) Выполнение изученных равновесий не менее 10 секунд	Практика	Текущий контроль
23.	6.	Техническая подготовка Техника рук Основные положения кисти	1	1	Техника рук Основные положения кисти	комбинированное	Текущий контроль
24.	7.	Техническая подготовка Техника рук Движения руками (шоуфа), терминология	1	1	Техника рук Движения руками (шоуфа)	комбинированное	Текущий контроль
25.	8.	Техническая подготовка Техника рук Основные положения кисти		2	Техника рук Основные положения кисти	Практика	Текущий контроль
26.	9.	Техническая подготовка Техника рук		2	Техника рук Инчжао – «когти орла», Лунчжао – «когти дракона»	Практика	Текущий контроль

		Инчжао – «когти орла», Лунчжао – «когти дракона»					
27.	10.	Техническая подготовка Техника рук Даньчжи – «одиночный палец», Хучжао–«когти тигра»		2	Техника рук Даньчжи – «одиночный палец», Хучжао–«когти тигра»	Практика	Текущий контроль
28.	11.	Техническая подготовка Техника рук Сдача нормативов		2	Сдача нормативов Даньчжи – «одиночный палец», Хучжао–«когти тигра» Инчжао – «когти орла», Лунчжао – «когти дракона»	Практика	Зачет
29.	12.	Техническая подготовка Техника ног Техника выполнения движений ногами. Терминология.	1	1	Техника ног Техника выполнения движений ногами.	комбинированное	Текущий контроль
30.	13.	Техническая подготовка Техника ног Статическая и динамическая сила ног		2	Техника ног Статическая и динамическая сила ног	Практика	Текущий контроль
31.	14.	Техническая подготовка Техника ног Махи ногами		2	Техника ног Махи ногами	Практика	Текущий контроль
32.	15.	Техническая подготовка Техника ног Джентитуй – прямой мах;		2	Техника ног Джентитуй – прямой мах;	Практика	Текущий контроль
33.	16.	Техническая подготовка Техника ног Вайбайтуй – круговой мах наружу;		2	Техника ног Вайбайтуй – круговой мах наружу;	Практика	Текущий контроль
34.	17.	Техническая подготовка Позиции передвижения их сочетания, терминология		2	Изучение Позиций терминология передвижений их сочетания,	Инфоурок лекция	Текущий контроль

35.	18.	Техническая подготовка Техника передвижений в позициях «гунбу» «пубу» «себу»		2	Техника передвижений в позициях «гунбу», «пубу», «себу»	Практика	Текущий контроль
36.	19.	Техническая подготовка Техника передвижений в позициях «сюйбу» «дулибу» «бинбу» дзибу юйбу		2	Техника передвижений в позициях «сюйбу», «дулибу», «бинбу», «дзибу», «юйбу».	Практика	Текущий контроль
37.	20.	Техническая подготовка Техника перемещений Перемещения на месте из позиции в позицию: мабу-гунбу; гунбу-пубу		2	Техника перемещений Перемещения на месте из позиции в позицию: мабу-гунбу; гунбу-пубу.	Практика	Текущий контроль
38.	21.	Техническая подготовка Техника прыжков Виды прыжков		2	Техника безопасности при выполнении прыжков Виды прыжков.	Практика	Текущий контроль
39.	22.	Техническая подготовка Техника тэнкунфэйцзяо		2	Техника прыжков тэнкунфэйцзяо	Практика	Текущий контроль
40.	23.	Техническая подготовка Техника прыжков сюанцзы		2	Техника прыжков сюанцзы	Практика	Текущий контроль
41.	24.	Техническая подготовка Техника прыжков вайбайляньцзяо	1	1	Техника прыжков Подводящие упражнения для прыжка вайбайляньцзяо	комбинированное	Текущий контроль
42.	25.	Техническая подготовка Техника прыжков вайбайляньцзяо с усложнениями		2	Техника прыжков вайбайляньцзяо с усложнениями	Практика	Текущий контроль
43.		Комплекс «32 формы» Изучение теории. Дорожки. Терминология.	2		Комплекс «32 формы» Изучение теории. Дорожки. Терминология.	Практика	Текущий контроль
44.		Комплекс «32 формы» Комплекс вида «даошу»	2		Комплекс вида «даошу». Просмотр учебного видео материала и с соревнований.	Практика	Текущий контроль

45.		Комплекс «32 формы»		2	Комплекс вида 32 формы даошу изучение элементов.	Практика	Текущий контроль
46.		Комплекс «32 формы». Даошу изучение элементов.		2	Комплекс вида 32 формы даошу соединение элементов.	Практика	Текущий контроль
47.		Комплекс «32 формы»		2	Изучение базового комплекса 32 формы гуньшу	Практика	Текущий контроль
48.		Комплекс «32 формы. Форма гуньшу»		2	Закрепление базовый комплекс 32 формы гуньшу	Практика	Текущий контроль
49.		Комплекс «32 формы» Элементы формы гуньшу		2	Элементы базового комплекса 32 формы гуньшу	Практика	Текущий контроль
50.		Комплекс «32 формы». Соединение Элементов формы гуньшу		2	Соединение Элементов базового комплекса 32 формы гуньшу	Практика	Текущий контроль
51.		Комплекс «32 формы» Изучение базового комплекса дуйлянь.		2	Изучение базового комплекса 32 формы дуйлянь.	Практика	Текущий контроль
52.		Комплекс «32 формы» Элементы базового комплекса дуйлянь.		2	Изучение элементов базового комплекса 32 формы дуйлянь.	Практика	Текущий контроль
53.		Комплекс «32 формы» Соединение элементов дуйлянь		2	Соединение элементов базового комплекса 32 формы дуйлянь	Практика	Текущий контроль
54.		Комплекс «32 формы» Изучения комплекса цзяньшу, традиционный чуаньтун цисе,		2	Комплекс «32 формы» цзяньшу, традиционный чуаньтун цисе, дуйлянь.	Практика	Текущий контроль
55.		Комплекс «32 формы» Изучение комплекса «традиционный чуаньтун»		2	Изучение комплекса «традиционный чуаньтун»	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» Изучение первых пяти элементов второй дорожки		2	Комплекс «32 формы» Изучение первых пяти элементов второй дорожки	Практика	Текущий контроль
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	комбинированное	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»		2	Комплекс «32 формы» Соединение элементов третьей дорожки	Практика	Текущий контроль

		Соединение элементов третьей дорожки					
67.		Комплекс «32 формы» Выполнение изученных элементов дорожек		2	Комплекс «32 формы» Выполнение изученных элементов дорожек	Зачет	Итоговый контроль
68.		Профессии будущего	2		Путешествие по атласу новых профессий Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательной вертикали	Теория	комбинированное занятие текущий контроль
69.		Подвижные игры Техника безопасности на занятиях подвижными играми		2	Повторение техники безопасности на занятиях с подвижными играми, упражнениями для развития быстроты	практика	Текущий контроль
70.		Подвижные игры. «Цепи кованы» «День и ночь»		2	Подвижные игры. «Цепи кованы» «День и ночь»	Практика	зачет
71.		Подвижные игры. «Третий лишний» «Жмурки» «Мафия» «Пиф-паф».		2	Подвижные игры. «Третий лишний» «Жмурки» «Мафия» «Пиф-паф».	Практика	Текущий контроль
72.		Итоговое занятие		2	Рефлексия Сдача нормативов	Практика	итоговый контроль
Итого:144			24	120			

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки (Контрольные нормативы по ОФП)

Контрольные упражнения	Возраст Учащихся (лет)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м. (сек.)	Мал. (юн).	6,5	6,3	6,0	5,9	5,8	5,7	5,5	5,1	4,9	4,8	4,6
	Дев. (девушки)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,1	6,0	5,9	5,3	5,1	5,0	4,8
Бег 250 м.	Мал. (юн).	53,0	52,0	51,0	49,0							
	Дев. (девушки)	55,0	53,0	52,0	50,0							
Бег 500 м. (мин.)	Мал. (юн).					2,05	2,00	1,55	1,55	1,50	1,50	1,45
	Дев. (девушки)					2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,55	1,50
2-ой пр. в дл. с места (см.)	Мал. (юн).	280	290	330	350	390	400	420	440	480	490	500
	Дев. (девушки)	270	285	325	330	350	365	390	400	410	415	420
Челночный бег с мячами (и.п. сед ноги вперед, руки за головой 3*10 м* (сек.)	Мал. (юн).	10,2	10,0	9,9	9,8	9,6	9,4	9,0	8,9	8,7	8,6	8,5
	Дев. (девушки)	10,8	10,2	10,0	9,9	9,8	9,6	9,4	9,2	9,1	9,0	8,9
Подтягивание	Мал. (юн).	1	2	2	3	4	6	8	9	10	12	14
	Дев. (девушки)	0	1	1	1	2	3	3	3	3	3	4
Прыжки вверх за 1 мин. из и.п. упор присев	Мал. (юн).	16	18	20	25	26	28	30	35	38	40	42
	Дев. (девушки)	16	18	20	25	26	28	30	33	34	35	37
Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Мал. (юн).		5	7	8	10	12	15	17	20	22	25
	Дев. (девушки)		3	5	6	8	10	12	14	16	18	20

*Норматив выполняется из исходного положения сидя, ноги вперед на линии старта, руки за головой, 2 теннисных мяча лежат на линии старта. По команде спортсмен берет 1 мяч, переносит его за линию финиша, кладет, возвращается за 2 мячом. Результат фиксируется, когда 2-ой мяч положен за линию финиша.

Приложение 4

Комплексы контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки (Контрольные нормативы по СФП для перевода следующий этап спортивной подготовки)

Физические качества	Контрольные упражнения	Возраст Учащихся (лет)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Гибкость	Шпагат продольный (правый, левый) с фиксацией (сек)	Мал. (юн).	5	5	8	8	8	8	10	10	10	15	5
		Дев. (девушки)	5	5	5	8	8	8	8	10	10	10	15
Гибкость	Шпагат поперечный с фиксацией	Мал. (юн).	5	5	5	8	8	8	8	10	10	10	15
		Дев. (девушки)	5	5	5	8	8	8	8	10	10	10	15
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине расстояние от стоп до пальцев рук не более (см.)	Мал. (юн).	60	60	70	70	80	80	80	90	90	90	90
		Дев. (девушки)	60	60	70	70	80	80	80	90	90	90	90
Гибкость	"складка" - и.п. сед, ноги вместе наклон вперед не сгибая ног в коленно	Мал. (юн).	5	5	5	8	8	8	8	10	10	10	15
		Дев. (девушки)	5	5	5	8	8	8	8	10	10	10	15

	М суставе (сек.)												
Скоростно- силовые качества	прыжок в длину стандарт ного ковра (14мх18 м)	Мал. (юн).	12	11	10	9	8	8	8	7	7	6	6
		Дев. (девушк и)	14	13	12	11	10	10	9	8	8	7	7
Специальная выносливост ь	удержив ание позиции мабу (сек.)	Мал. (юн).	20	30	40	50	60	60	60	80	80	90	90
		Дев. (девушк и)	20	30	35	40	50	50	50	90	60	80	20
Специальная выносливост ь	упражне ние луньби на скорост ь	Мал. (юн).			15	17	20	22	24	28	30	33	35
		Дев. (девушк и)			15	17	20	22	24	28	30	33	35
Скоростно- силовые качества	приседа ния на 1 ноге в положен ии	Мал. (юн).		15	17	20	22	24	28	30	33	35	15
		Дев. (девушк и)		5	6	7	8	9	10	12	15	18	20
Техническое мастерство	Учениче ская техниче ская степень (цзи), мастерс кая техниче ская степень (дуань	Мал. (юн).	5 цзи	4 цзи	4 цзи	3 цзи	3 цзи	2 цзи	1 цзи	1 дуан ь	1 дуан ь	1 дуан ь	2 дуа нь
		Дев. (девушк и)	5 цзи	4 цзи	4 цзи	3 цзи	3 цзи	2 цзи	1 цзи	1 дуан ь	1 дуан ь	1 дуан ь	2 дуа нь

Приложение 5

Квалификационные разряды для спортсменов (цзи, дан) и нормативы для их выполнения

Ученические разряды — ЦЗИ (уровни)

6 цзи (уровень) — белый пояс: срок занятий ушу не менее трех месяцев демонстрация техники подготовительных упражнений (жоугун, бусин, буфа).

5 цзи — желтый пояс: срок занятий ушу не менее одного года, демонстрация начальной базовой техники учебной программы: Чунцюань, туйчжан, пицюань, ляочжан, лянчжан, тяочжан, динчжоу, чжэнтитуй, лихэтуй, вайбайтуй, хоуляотуй, цзисянданьпайцзяо, даньтуй, цэчуайтуй, фу дихоусаотуй. 1 начальный комплекс цюаньшу (чанцюань/наньцюань) на выбор из единой всероссийской программы.

4 цзи — красный пояс: срок занятий ушу не менее 2 лет, демонстрация техники учебной программы по троеборью ушу — цюаньшу(на выбор); дуаньбин(на выбор); чанбин(на выбор) (единая всероссийская программа) демонстрация юнфа (применение техники ушу) с одним противником цюаньшу: Цэчуайтуй, Даньтуй, Лихэтуй, Вайбайтуй, Чунцюань, Ляочжан, Чаоцюань, Пицюань, Цзацюань.

3 цзи — зеленый пояс: срок занятий ушу не менее 3 лет, демонстрация техники пятиборья ушу (цюаньшу, дуаньбин, чанбин, чуаньтунцюаньшу, чуаньтунцисе) — на выбор. Демонстрация юнфа по любому из стилей традиционного цюаньшу или туйшоу (не менее десяти связок из трех - четырех движений) с одним противником.

2 цзи — синий пояс: срок занятий ушу не менее 4 лет, демонстрация техники соревновательной программы по пятиборью ушу, участие в соревнованиях не ниже Чемпионатов (первенств)(в том числе и стилевых) городов и областей. Демонстрация юнфа по любому из стилей ушу на выбор (не менее десяти комбинаций) с двумя противниками. 1 цзи — коричневый пояс: срок занятий ушу не менее 4 лет, демонстрация применения техники ушу в спортивном поединке — Дуйлянь(с оружием и без оружия), демонстрация техники цинна (захваты и удержания) по любому стилю ушу — не менее десяти комбинаций. Участие в соревнованиях не ниже зональных чемпионатов/первенств (этапов чемпионата(первенства) России).

Диагностическая карта контроля

№ п_п	ФИ учащегося	Творческий потенциал	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Личные качества	Уровень технической подготовки	Подготовленность к соревнованиям и участие в соревнованиях	Средний балл
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Виды упражнений и движений	Высокий (8-10 баллов)	Средний (7-4 баллов)	Низкий (3-1 баллов)
1.Общефизическая подготовка	Обладает хорошими навыками физической подготовки. Отлично сдает нормативы по физической подготовке	Обладает навыками физической подготовки. Хорошо сдает нормативы по физической подготовке	Слабо обладает навыками физической подготовки. Слабо сдает нормативы по физической подготовке
2.Специальная физическая подготовка	Хорошо развит вестибулярный аппарат. Высокая скорость и концентрация удара рукой и ногой.	Развит вестибулярный аппарат. Хорошая скорость и концентрация удара рукой и ногой.	Слабо развит вестибулярный аппарат. Слабая скорость и концентрация удара рукой и ногой.
3.Базовые технические элементы ушу	Хорошо знает и умеет выполнять комбинационные удары руками из боевых стоек. Знает, умеет и обладает навыками выполнения прямых ударов	Знает и умеет выполнять комбинационные удары руками из боевых стоек. Знает, умеет и обладает навыками	Не знает и не умеет выполнять комбинационные удары руками из боевых стоек. Слабо обладает навыками выполнения

	ногами. Отлично выполняет комплексные упражнения	выполнения прямых ударов ногами. Хорошо выполняет комплексные упражнения	прямых ударов ногами. С ошибками выполняет комплексные упражнения
4. Соревновательная деятельность.	Постоянно участвует на соревнованиях и показательных выступлениях	Участвует на соревнованиях и показательных выступлениях	Редко участвует на соревнованиях и показательных выступлениях
5. Работа в паре, с партнером.	Очень хорошая работа со спарринг-партнером. Высокая слаженность и активность в работе с партнером	Хорошая работа со спарринг-партнером. Хорошая слаженность и активность в работе с партнером	Слабая работа со спарринг-партнером. Отсутствие слаженности и активности в работе с партнером
6. Личностные качества	Дисциплинированный, трудолюбивый. Доводит начатое дело до конца. Обладает большой силой воли, хорошо понимает значение своих спортивных результатов.	Дисциплинированный, но не самостоятельный. Проявляет творческую активность. Пытается доводить начатое дело до конца.	Неорганизованный, не самостоятельный, слабая дисциплина. Слабо проявляет творческую активность.

Приложение 7

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