

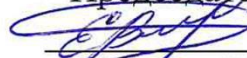
муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение города Ростова-на-Дону  
«Школа № 111 имени дважды Героя Советского Союза Лелюшенко  
Д.Д.»

---

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете

Председатель методсовета

 /Е.В.Булаева/  
Протокол № 1 от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа №111»

/О.П.Бондарева/

Приказ № 08.31.1-од  
от 31.08.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
Спортивная направленность<sup>1</sup>

«УШУ»

**Уровень программы:** базовый  
**Вид программы:** модифицированная  
**Форма реализации программы:** модульная  
**Возраст детей:** от 7 до 10 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Разработчик:** Тонеева Наталья  
Александровна, заместитель директора по  
ВР

г. Ростов-на-Дону  
2023

---

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.....	3-7
2. Учебный план.....	8
3. Содержание учебного плана.....	8-9
4. Календарный учебный график.....	9-13
5. Методическое обеспечение программы.....	14-17
6. Список литературы.....	17-18

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ушу – это сложный комплекс высоко координированных целенаправленных

практических движений, которые объединены с глубоким диафрагмальным дыханием,

концентрацией, медитацией и адаптацией к среде и несут большую эмоциональную и

оздоровительную нагрузку. Главное отличие китайской гимнастики ушу от европейских

– это рассматривание человека как многоуровневой, сложной системы, где тело – её

низший уровень. Поэтому в ушу придаётся большое значение тренировке не только

тела, но и «жизненных энергий», психики, сознания, воспитанию моральных качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу» относится к

физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность обусловлена современной жизнью: высокий

уровень требований общества, предъявляемых к ребёнку (увеличившиеся в разы объём информации и

скорость её обработки, темп жизни, конкуренция, раннее самоопределение) на фоне общего снижения

физической активности привели к ослаблению целых поколений молодых людей. Растёт число детей

с хроническими заболеваниями, с ограничениями по занятиям физкультурой в основной медицинской

группе, с различными неврозами. Врачи рекомендуют занятия в группах ушу как оздоровительную,

реабилитационную, адаптационную систему воздействия на подрастающего человека. Ушу

позволяет ребёнку через физические упражнения как можно раньше увидеть, ощутить мир, научиться

понимать его свойства и противоречия, открыть в нем способность и потребность к разумному

действию, творческому поиску и самовыражению, привить навыки здорового образа жизни. Наиболее

благоприятными условиями для развития физических, творческих способностей и активности детей

располагают занятия ушу в детских объединениях в системе дополнительного образования, для

которых составлена данная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу»

является разноуровневой по степени сложности: 1 год обучения относится к

стартовому уровню, 2 и 3 года обучения – к базовому, 4 и 5 года обучения – к

продвинутому.

Адресатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Ушу» являются дети в возрасте от 6 до 16 лет основной медицинской и

подготовительной медицинской группы здоровья. Данное направление подходит как для

мальчиков, так и для девочек.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы «Ушу» - год.

Режим и продолжительность занятий

Занятия проводятся в группах по 6-18 человек.

Первый год обучающиеся занимаются - 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год),

Для успешной и эффективной реализации программы используются различные формы

организации деятельности: индивидуальные задания, работа в парах и группах, выполнение

коллективных работ. Методы ведения занятия: фронтальный, поточный, посменный, групповой,

индивидуальный. Типы занятий: вводное, занятия ознакомления с новым материалом, занятия

совершенствования выполнения пройденного материала, смешанные занятия, зачётные занятия, участие

в соревнованиях.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Цель программы - создание условий для физического, эстетического, нравственного,

этического развития детей и подростков, предупреждения и профилактики заболеваний

всех систем органов человеческого организма, обретения и поддержания физического

здоровья, душевного равновесия, единения с природой и самим собой, раскрытия

творческого потенциала каждого ребенка, развития мышления детей, их интеллектуальных и

творческих способностей. Цель обучения конкретизируется в следующих основных

задачах:

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ :**

обучить детей выполнению общих физических упражнений;

обучить выполнению специальных физических упражнений;

сформировать у обучающихся двигательные навыки, в том числе и прикладного

характера;

изучить способы и сформировать навык работы с источниками информации;

обучить способам и средствам психологической разгрузки, коррекции эмоционального состояния.

## **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развивать физические качества обучающихся;
- развивать мышление, память, внимание, повышать стрессоустойчивость;
- развивать творческие способности детей, двигательную активность;
- развивать самосознание, самоконтроль.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ :**

- воспитывать эстетический вкус;
- воспитывать сознательное отношение к труду;
- воспитывать умение работать в коллективе, вступать в коммуникативные и

межличностные отношения, уважительно относиться к старшим, помогать младшим

участникам группы;

- воспитывать потребность ведения здорового образа жизни;
- создавать условия для воспитания активной гражданской позиции ребёнка, его самоопределения.

## **ЗАДАЧИ СТАРТОВОГО УРОВНЯ**

- обучать общим развивающим упражнениям;
- обучать базовым специальным двигательным упражнениям;
- расширять запас двигательных навыков, закреплять их и привести в систему (через систему общих развивающих и специальных физических упражнений);
- прививать интерес и стремление к приобретению знаний и умений.

## **ЗАДАЧИ БАЗОВОГО УРОВНЯ**

- обучать навыкам анализа движения;
- обучать сложным техническим действиям, сложно координационным упражнениям;
- обучать самостоятельной работе с видеоматериалами;

развивать умение замечать и исправлять собственные ошибки при исполнении

технических комплексов;

формировать умение работать в коллективе, вступать в коммуникативные и

межличностные отношения;

## **ЗАДАЧИ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ**

обучать овладению сложным техническим действиям, сложно координационными

упражнениями;

формировать навык при выполнении комплексов отслеживать качество исполнения;

развивать пространственное мышление, память, внимание, физические качества;

развивать умение видеть и исправлять ошибки в выполнении сложных технических

действий;

воспитывать чувство собственного достоинства, уважительного отношения к другому

человеку, другой культуре;

воспитывать чувство значимости временного фактора, ценности здоровья своего и

окружающих.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Основу программы составляют разделы: «Общая физическая подготовка», «Ушу»,

«Акробатика», «Психологический».

### **Раздел I «Общая физическая подготовка»:**

Направлен на развитие подвижности суставов, эластичности и силы мышц,

гибкости, быстроты и резкости движений, вестибулярной устойчивости, координации

движений. Основная задача данного раздела – укрепить организм ребёнка, подготовить

его к физическим нагрузкам. Результативность оценивается тестированием физических

качеств.

## **Раздел II «Ушу»:**

Через освоение комплексов – тао – происходит развитие физических качеств

(выносливость, сила, прыгучесть, координация движений и т.д.), свойств психики

(мышление, память, концентрация внимания, умение расслабляться, пространственное

мышление). Раскрывается творческий потенциал ребёнка. Многообразие стилей,

самостоятельный выбор ребёнком программы позволяет создать ситуацию успешности и

перенести это состояние на другие сферы жизни. Формой осуществления контроля –

является участие в соревнованиях.

## **Раздел III «Акробатика»:**

Происходит освоение простых и сложных акробатических элементов, развиваются

те группы мышц, которые оказываются не задействованными при выполнении основного

раздела программы. Дополнительная работа вестибулярного аппарата приводит к лучшей



координации движения, освоению специальных двигательных навыков.  
Формой

осуществления контроля результатов являются соревнования.

#### **Раздел IV «Психологический»:**

Основанная задача – обучить и привить навыки саморелаксации, умению

оценивать своё психосоматическое состояние и корректировать его, разгружать нервную

систему и психику при помощи работы с цветом (интуитивная живопись, арт-терапия),

телесно-ориентированных методик, танцевальных импровизаций.

#### Учебно-тематический план 1-го года обучения

Виды деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1. Ушу	100	24	76	соревнования
1.1. Вводное занятие	2	1	1	
1.2. ОФП	30	6	24	тестирование
1.3. База	28	6	22	
1.4. Техника	38	10	28	
1.5. Заключительное занятие	2	1	1	
2. Акробатика	36	6	30	соревнования
2.1. Кувырки	12	2	10	
2.2. Колесо	12	2	10	
2.3. Стойка на	12	2	10	

руках				
3. Психологический раздел	8	2	6	цветотесты
ИТОГО:	144	32	112	

Содержание занятий 1 года обучения.

## I. Ушу

### 1.1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с системой ушу.

Практика.

Знакомство с суставной разминкой, упражнениями на гибкость, растяжку, общими

развивающими упражнениями. Тестирование физических качеств.

### 1.2. ОФП.

Теория.

Знакомство с упражнениями общей физической подготовки (укреплением мышц,

повышением их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести,

выносливости, скоростных качеств) и требованиям, предъявляемым к их выполнению.

Практика.

Выполнение упражнений общей физической подготовки (укрепление мышц, повышение

их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести,

выносливости, скоростных качеств) с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

### 1.3. База.

Теория.

Знакомство с элементами, составляющими основу технических комплексов ушу, и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Практика.

Выполнение и отработка элементов, составляющих основу технических комплексов ушу, с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

### 1.4. Техника.

Теория.

Знакомство со связками базовых элементов и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Знакомство с базовыми комплексами 32 формы.

Практика.

Выполнение и отработка связок базовых элементов с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

Выполнение и отработка базовых комплексов 32 формы с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

## 2. Акробатика.

### 2.1. Кувьрки

Теория.

Знакомство с общей акробатикой, знакомство с различными видами кувырков,

требованиями к их выполнению.

Техника безопасности выполнения акробатических элементов.

Практика.

Выполнение кувырков и различных связок с ними.

## 2.2. Колесо

Теория.

Знакомство с элементом, требованиями к его выполнению.

Практика.

Выполнение акробатического элемента и различных связок с ними.

## 2.3. Стойка на руках

Теория.

Знакомство с элементом, требованиями к его выполнению.

Практика.

Выполнение акробатического элемента и различных связок с ними.

## 3. Психологический раздел.

Теория.

Знакомство со средствами и приёмами интуитивной живописи. Знакомство со средствами

и приёмами танцевальной импровизации. Анализ движения.

Практика.

Цветотесты, выражение внутреннего состояния через рисунок и его коррекция.

Выражение своего внутреннего состояния посредством движения, снятие эмоционального

и мышечного напряжения. Коррекция эмоционального состояния.

5. Заключительное занятие.

Теория.

Подведение итогов.

Практика.

Проведение тестирования физических качеств.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

Предметные:

- разработана подвижность суставов с помощью специальной суставной разминки;
- укреплены мышцы и сухожилия специальными базовыми упражнениями.

Личностные:

- воспитано внимательное и бережное отношение друг к другу, инвентарю.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- развито умение владеть своим телом.

Познавательные УУД:

- сформирован интерес к физической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- сформировано умение работать в коллективе сверстников, вступать в

коммуникативные и межличностные отношения;

□ сформировано чувство собственного достоинства, уважительного отношения к

другому человеку, другой культуре.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

Виды деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1. Ушу соревнования	148	26	122	
1.1. Вводное занятие	2	1	1	
1.2. ОФП	42	8	34	тестирование
1.3. База	42	8	34	
1.4. Техника	60	8	52	
2. Акробатика	48	6	42	соревнования
2.1. Общая акробатика	18	2	16	
2.2. Специальная акробатика	30	4	26	
3. Психологический раздел	10	4	6	
4. Соревнования	10	10		
5. Заключительно занятие	2	1	1	
ИТОГО:	216	36	180	

Содержание занятий 2 года обучения.

I. Ушу

1.1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с планом на учебный год.

Практика.

Тестирование физических качеств.

## 1.2. ОФП.

Теория.

Знакомство с более сложными упражнениями общей физической подготовки

(укреплением мышц, повышением их эластичности, на гибкость, подвижность суставов,

развитие прыгучести, выносливости, скоростных качеств) и требованиям, предъявляемым к их выполнению.

Практика.

Выполнение сложных упражнений общей физической подготовки (укрепление мышц,

повышение их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести,

выносливости, скоростных качеств) с учётом требований, предъявляемых к их

выполнению.

## 1.3. База.

Теория.

Знакомство с элементами, составляющими основу технических комплексов ушу, и

требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Знакомство с элементами, составляющими основу технических комплексов ушу

традиционных стилей, и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Практика.

Выполнение и отработка базовых комплексов ушу 32 формы (троеборье), с учётом

требований, предъявляемых к их выполнению.

Выполнение и отработка элементов, составляющих основу технических комплексов ушу

традиционных стилей, с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

#### 1.4. Техника.

Теория.

Знакомство с комплексами традиционных стилей.

Практика.

Выполнение и отработка комплексов традиционных стилей.

Коррекция базовых комплексов 32 формы, отработка с учётом дополнительных

требований, предъявляемых к их выполнению (ритм, сила, скоординированность

действий).

### 2. Акробатика.

#### 2.1. Общая акробатика

Теория.

Знакомство с общей акробатикой – перевороты через плечо, связка стойка – кувырок,

стойка – мост, рандат – требования по выполнению.

Техника безопасности выполнения акробатических элементов.

Практика.

Выполнение элементов общей акробатики и полуакробатики.



### 3. Психологический раздел.

Теория.

Знакомство со средствами и приёмами интуитивной живописи. Методы овладения

самоконтролем за внутренними ощущениями.

Практика.

Цветотесты, выражение внутреннего состояния через рисунок и его коррекция.

Выполнение творческих тематических работ. Выражение своего внутреннего состояния

посредством движения, снятие эмоционального и мышечного напряжения. Коррекция

эмоционального состояния.

### 5. Соревнования.

Практика.

Участие в соревнованиях группы А.

### 6. Заключительное занятие.

Теория.

Подведение итогов.

Практика.

Проведение тестирования физических качеств.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Предметные:

освоена терминология основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков,

базовых элементов техники гунь шу (палки), цзянь шу (прямого меча), дао шу (широкого меча), цян

шу (копье);

сформированы двигательные навыки, они разнообразны и многочисленны. Развита

координация движений на основе техники ушу.

Личностные:

заложен навык самостоятельной работы;

сформировано чувство ценности фактора здоровья.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

выработана внутренняя дисциплина через регулярность и систематичность занятий;

привит навык к труду;

сформированы навыки оценки собственного эмоционального состояния, его коррекции,

разгрузки нервной системы;

Познавательные УУД:

выработаны методы, способы, средства работы с источниками информации,

используемыми в различных видах деятельности, скорость и качество обработки

информации увеличились;

развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль,

самосознание;

Коммуникативные УУД:

□ сформировано умение работать в коллективе детей разного возраста, вступать в

коммуникативные и межличностные отношения;

ребёнком самостоятельно сделан выбор видов соревновательной программы.  
Учебно-тематический план 3-го года обучения

Виды деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1. Ушу	148	22	126	соревнования
1.1. Вводное занятие	2	1	1	
1.2. ОФП	34	4	30	тестирование
1.3. База	44	6	38	
1.4. Техника	66	10	56	
2. Акробатика	48	6	42	соревнования
2.1. Общая акробатика	18	2	16	
2.2. Специальная акробатика	30	4	26	
3. Психологический раздел	10	4	6	цветотесты
4. Соревнования	10	10		
5. Заключительно занятие	2	1	1	
ИТОГО:	216	32	184	

Содержание занятий 3 года обучения.

## I. Ушу

### 1.1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с планом на учебный год.

Практика.

Тестирование физических качеств.

### 1.2. ОФП.

Теория.

Знакомство с более сложными упражнениями общей физической подготовки

(укреплением мышц, повышением их эластичности, на гибкость, подвижность суставов,

развитие прыгучести, выносливости, скоростных качеств) и требованиям, предъявляемым к их выполнению.

Практика.

Выполнение сложных упражнений общей физической подготовки (укрепление мышц,

повышение их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести,

выносливости, скоростных качеств) с учётом требований, предъявляемых к их

выполнению.

### 1.3. База.

Теория.

Знакомство с элементами, составляющими основу соревновательных комплексов ушу, и

требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Знакомство с элементами, составляющими основу технических комплексов ушу

традиционных стилей, и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Практика.

Выполнение и отработка элементов, составляющих основу соревновательных комплексов

ушу, с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

Выполнение и отработка элементов, составляющих основу технических комплексов ушу

традиционных стилей, с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

#### 1.4. Техника.

Теория.

Знакомство с комплексами соревновательной программы.

Практика.

Выполнение комплексов соревновательной программы (пятиборье) с учётом требований,

предъявляемых к выполнению базовых элементов.

## 2. Акробатика.

### 2.1. Общая акробатика

Теория.

Знакомство с общей акробатикой – различные виды кувырков отдельно и в связках с

другими элементами – требования по выполнению.

Техника безопасности выполнения акробатических элементов.

Практика.

Выполнение элементов общей акробатики и полуакробатики.

### 2.2. Специальная акробатика

Теория.

Сложно-координационные прыжки, фляк, маховое сальто с поворотом.  
Требования к их

выполнению.

Техника безопасности выполнения акробатических элементов.

Практика.

Выполнение элементов специальной акробатики.

### 3. Психологический раздел.

Теория.

Знакомство со средствами и приёмами интуитивной живописи. Методы овладения

самоконтролем за внутренними ощущениями.

Практика.

Цветотесты, выражение внутреннего состояния через рисунок и его коррекция.

Выполнение творческих тематических работ. Тренировка концентрации внимания,

контроля за внутренними ощущениями. Нарботка переноса внутренней работы в

комплексы соревновательной программы. Выражение своего внутреннего состояния

посредством движения, снятие эмоционального и мышечного напряжения. Коррекция

эмоционального состояния.

### 4. Соревнования.

Практика.

Участие в соревнованиях группы А.

5. Заключительное занятие.

Теория.

Подведение итогов.

Практика.

Проведение тестирования физических качеств.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Предметные:

освоена терминология основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков,

базовых элементов техники гунь шу (палки), цзянь шу (прямого меча), дао шу (широкого меча), цян

шу (копье);

сформированы двигательные навыки, они разнообразны и многочисленны. Развита

координация движений на основе техники ушу.

Личностные:

заложен навык самостоятельной работы;

сформировано чувство ценности фактора здоровья.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

выработана внутренняя дисциплина через регулярность и систематичность занятий;

привит навык к труду;

сформированы навыки оценки собственного эмоционального состояния, его коррекции,

разгрузки нервной системы;

Познавательные УУД:

выработаны методы, способы, средства работы с источниками информации,

используемыми в различных видах деятельности, скорость и качество обработки

информации увеличились;

развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль,

самосознание;

Коммуникативные УУД:

сформировано умение работать в коллективе детей разного возраста, вступать в

коммуникативные и межличностные отношения;

ребёнком самостоятельно сделан выбор видов соревновательной программы.  
Учебно-тематический план 4-го года обучения

Виды деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1. Ушу	148	22	126	соревнования
1.1. Вводное занятие	2	1	1	
1.2. ОФП	34	4	30	тестирование
1.3. База	44	6	38	
1.4. Техника	66	10	56	
2. Акробатика	48	6	42	соревнования
2.1. Общая акробатика	18	2	16	



2.2. Специальная акробатика	30	4	26	
3. Психологический раздел	10	4	6	цветотесты
4. Соревнования	10	10		
5. Заключительно занятие	2	1	1	
ИТОГО:	216	32	184	

Содержание занятий 4 года обучения.

I. Ушу

1.1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с планом на учебный год.

Практика.

Тестирование физических качеств.

1.2. ОФП.

Теория.

Знакомство с более сложными упражнениями общей физической подготовки

(укреплением мышц, повышением их эластичности, на гибкость, подвижность суставов,

развитие прыгучести, выносливости, скоростных качеств) и требованиям, предъявляемым к их выполнению.

Практика.

Выполнение сложных упражнений общей физической подготовки (укрепление мышц,

повышение их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести,

выносливости, скоростных качеств) с учётом требований, предъявляемых к их

выполнению.

1.3. База.

Теория.

Знакомство с элементами повышенной сложности и требованиями, предъявляемыми к их

выполнению.

Практика.

Выполнение и отработка элементов повышенной сложности с учётом требований,

предъявляемых к их выполнению.

1.4. Техника.

Теория.

Знакомство с комплексами соревновательной программы с элементами повышенной

сложности.

Знакомство с требованиями, предъявляемыми к выполнению соревновательного

троеборья.

Практика.

Выполнение комплексов соревновательной программы с элементами повышенной

сложности с учётом требований, предъявляемых к выполнению элементов повышенной

сложности.

Выполнение комплексов соревновательной программы (пятиборье) с учётом

дополнительных требований, предъявляемых к их выполнению (ритм, приложение силы,

координация действий, исполнение под музыкальное сопровождение)

## 2. Акробатика.

### 2.1. Общая акробатика

Теория.

Знакомство с общей акробатикой – различные виды кувырков отдельно и в связках с

другими элементами – требования по выполнению.

Техника безопасности выполнения акробатических элементов.

Практика.

Выполнение элементов общей акробатики и полуакробатики.

### 2.2. Специальная акробатика

Теория.

Сложно-координационные прыжки, фляк, маховое сальто с поворотом.

Требования к их

выполнению.

Техника безопасности выполнения акробатических элементов.

Практика.

Выполнение элементов специальной акробатики.

## 3. Психологический раздел.

Теория.

Знакомство со средствами и приёмами интуитивной живописи. Базовые основы цигун.

Методы овладения самоконтроля за внутренними ощущениями.

Практика.

Цветотесты, выражение внутреннего состояния через рисунок и его коррекция.

Выполнение творческих тематических работ. Тренировка концентрации внимания,

контроля за внутренними ощущениями. Нарботка переноса внутренней работы в

комплексы соревновательной программы. Выражение своего внутреннего состояния

посредством движения, снятие эмоционального и мышечного напряжения. Коррекция

эмоционального состояния.

#### 4. Соревнования.

Практика.

Участие в соревнованиях группы А, В.

#### 5. Заключительное занятие.

Теория.

Подведение итогов.

Практика.

Проведение тестирования физических качеств.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Предметные:

освоено соревновательное троеборье с элементами повышенной сложности (цюань шу, дуань цисе,

чан цисе) и традиционное двоеборье (традиционное цюань шу, традиционное цисе);

сформировано умение владеть своим телом и выполнять сложные координационные

элементы специализации, в том числе элементы повышенной сложности, элементы

акробатики и полуакробатики

Личностные:

сформировано умение совершенствовать выполнение сложных технических действий,

сложно координационных упражнений;

сформирован навык отслеживать качество исполнения при выполнении комплексов;

сформировано умение самостоятельной оценки собственного психического и

эмоционального состояния и умение вовремя корректировать его.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

выработана внутренняя дисциплина через регулярность и систематичность занятий;

привит навык к труду;

сформированы навыки оценки собственного эмоционального состояния, его коррекции,

разгрузки нервной системы;

Познавательные УУД:

выработаны методы, способы, средства работы с дополнительными источниками

информации, используемыми в различных видах деятельности, скорость и качество

обработки информации увеличились;

□ развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль,

самосознание;

Коммуникативные УУД:

ребёнком усвоены социальные нормы общения, сформировано чувство значимости

собственной индивидуальности, чувства собственного достоинства, уважительного

отношения к другому человеку.

Учебно-тематический план 5-го года обучения

Виды деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1. Ушу	148	14	134	соревнования
1.1. Вводное занятие	2	1	1	
1.2. ОФП	48	4	44	тестирование
1.3. База	26	4	22	
1.4. Техника	70	4	66	
2. Акробатика	36	6	30	соревнования
2.1. Общая акробатика	18	3	15	
2.2. Специальная акробатика	18	3	15	
3. Психологический раздел	16	4	12	цветотесты
4. Соревнования	16	16		

5. Заключительно занятие	2	1	1	
ИТОГО:	216	24	192	

Содержание занятий 5 года обучения.

I. Ушу

1.1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с планом на учебный год.

Практика.

Тестирование физических качеств.

1.2. ОФП.

Теория.

Знакомство с техникой выполнения сложных упражнений общей физической

подготовки (укрепление мышц, повышение их эластичности, на гибкость, подвижность

суставов, развитие прыгучести, выносливости, скоростных качеств, координации) и

требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Практика.

Выполнение сложных упражнений общей физической подготовки (укрепление мышц,

повышение их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести,

выносливости, скоростных качеств, координации) с учётом требований, предъявляемых

к их выполнению.

### 1.3. База.

Теория.

Знакомство с элементами повышенной сложности и требованиями, предъявляемыми к их

выполнению.

Практика.

Выполнение и отработка элементов повышенной сложности с учётом требований,

предъявляемых к их выполнению.

### 1.4. Техника.

Теория.

Знакомство с требованиями, предъявляемыми к комплексам соревновательной программы

с элементами повышенной сложности.

Знакомство с требованиями, предъявляемыми к выполнению соревновательного

троеборья.

Практика.

Выполнение комплексов соревновательной программы с элементами повышенной

сложности с учётом требований, предъявляемых к выполнению элементов повышенной

сложности.

Выполнение комплексов соревновательной программы (пятиборье) с учётом

дополнительных требований, предъявляемых к их выполнению (ритм, приложение силы,

координация действий, исполнение под музыкальное сопровождение)



## 2. Акробатика.

### 2.1. Общая акробатика

Теория.

Повторение с общей акробатикой – различные виды кувырков отдельно и в связках с

другими элементами – требования по выполнению.

Техника безопасности выполнения акробатических элементов.

Практика.

Выполнение элементов общей акробатики и полуакробатики.

### 2.2. Специальная акробатика

Теория.

Сложно-координационные прыжки, фляк, маховое сальто с поворотом.  
Требования к их

выполнению.

Техника безопасности выполнения акробатических элементов.

Практика.

Выполнение элементов специальной акробатики.

## 3. Психологический раздел.

Теория.

Знакомство со средствами и приёмами интуитивной живописи. Методы овладения

самоконтролем за внутренними ощущениями. Основные выразительные приёмы в танце.

Практика.

Цветотесты, выражение внутреннего состояния через рисунок и его коррекция.

Выполнение творческих работ. Сочетания дыхательных упражнений с движениями.

Тренировка концентрации внимания, контроля за внутренними ощущениями.  
Наработка

переноса внутренней работы в комплексы соревновательной программы.  
Выражение

своего внутреннего состояния посредством движения, снятие  
эмоционального и

мышечного напряжения. Коррекция эмоционального состояния. Творческие  
задания.

Умение концентрироваться на отдельных частях своего тела. Выражение  
своего

внутреннего состояния, настроения посредством танцевальных движений.

#### 4. Соревнования.

Практика.

Участие в соревнованиях группы А, В.

#### 5. Заключительное занятие.

Теория.

Подведение итогов.

Практика.

Проведение тестирования физических качеств.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Предметные:

освоено соревновательное троеборье с элементами повышенной сложности (цюань шу, дуань цисе,

чан цисе) и традиционное двоеборье (традиционное цюань шу, традиционное цисе);

сформировано умение владеть своим телом и выполнять сложные координационные

элементы специализации, в том числе элементы повышенной сложности, элементы

акробатики и полуакробатики

Личностные:

сформировано умение совершенствовать выполнение сложных технических действий,

сложно координационных упражнений;

сформирован навык отслеживать качество исполнения при выполнении комплексов;

сформировано умение самостоятельной оценки собственного психического и

эмоционального состояния и умение вовремя корректировать его.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

выработана внутренняя дисциплина через регулярность и систематичность занятий;

привит навык к труду;

сформированы навыки оценки собственного эмоционального состояния, его коррекции,

разгрузки нервной системы;

Познавательные УУД:

выработаны методы, способы, средства работы с дополнительными источниками

информации, используемыми в различных видах деятельности, скорость и качество

обработки информации увеличились;

□ развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль,

самосознание;

Коммуникативные УУД:

ребёнком усвоены социальные нормы общения, сформировано чувство значимости

собственной индивидуальности, чувства собственного достоинства, уважительного

отношения к другому человеку.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение: занятия должны проходить в спортивном

зале, площадью не менее 8\*14 м<sup>2</sup>, поскольку комплексы тао выполняются на ковре

такого размера. Зал должен быть оснащён гимнастическими матами, шведскими

стенками, гимнастическими скамейками. Каждый обучающийся имеет собственный

инвентарь: дуань цисе, чан цисе – в зависимости от специализации; мягкие наколенники

- индивидуальные. Боксёрские лапы – 1шт. на двоих обучающихся, балансировочные

подушки 3-4 штуки на группу обучающихся 6-18 человек.

Для формирования правильного двигательного навыка и его отработки необходимо

информационное обеспечение – аудиозаписи (фонограммы для выступлений),

видеоматериалы (методические, художественные фильмы по данной тематике),

интернет источники (сайты по ушу таолу).

Кадровое обеспечение – педагог должен обладать базовыми знаниями в области

ушу таолу, акробатики, цветопсихологии. Ориентироваться в Международных правилах

судейства соревнований, редакции 2007 года.

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

- наблюдение педагога за деятельностью учащихся (в течение всего учебного года);
- тестирование по темам разделов программы (тестирование физических качеств, цветотесты);
- учет и фиксация личных достижений учащихся (портфолио, книжки спортсменов);
- участие в соревнованиях.

## СОДЕРЖАНИЕ ГОДОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация проводится в форме соревнований, тестирования физических качеств.

Результаты соревнований фиксируются в итоговом протоколе (электронная версия

программа Exe1e). Результаты тестирования физических качеств фиксируются в сводной

таблице.

По итогам тестирования, результатам участия в соревнованиях обучающиеся

переводятся на следующий год обучения.

Тестирование физических данных проводится 2 раза в год: в начале и конце

учебного года, возможно промежуточное тестирование в середине учебного года с целью

коррекции учебной программы и физической нагрузки.

В тест входят упражнения на выявление уровня силовой выносливости, скоростных данных, гибкости, координации, развития вестибулярного аппарата.

Критерии оценки гибкости.

Мост из положения лёжа на спине.

Очень высокий (6) – ноги и руки выпрямлены, плечи перпендикулярны полу,

упражнение выполняется легко.

Высокий (5) – ноги и руки слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу.

Средний (4) – ноги и руки слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от

вертикали.

Ниже среднего (3) – ноги и руки согнуты, плечи заметно отклонены от вертикали

(до 30°).

Низкий (2) – ноги и руки сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°.

Очень низкий (1) – ноги и руки сильно согнуты (стоит на голове), плечи

отклонены от вертикали более чем на 45°.

Наклон вперёд на скамье. Стоя на скамье, выполнить наклон вниз, удерживая

колени прямыми, результат фиксируется в сантиметрах. Кончики пальцев дотягиваются

до края скамьи – 0 отметка, ниже края скамьи - положительный результат, не

дотягивается до носков – отрицательный результат.

Координация.

Учитывается время выполнения упражнения и правильность. Количество

правильных повторений – не менее 3.

1-ая возрастная группа.

Обе руки на пояс – к плечам – за голову – вверх – за голову – к плечам – на пояс –

вниз.

2-ая возрастная группа.

Поочередно руки на пояс – к плечам – за голову – вверх – за голову – к плечам –

на пояс – вниз.

3-ья возрастная группа.

Обе руки на пояс – к плечам – за голову – вверх – за голову – к плечам – на пояс –

вниз в сочетании с прыжками ноги врозь-вместе.

Вестибулярный аппарат (для школьников).

Прыжок с вращением  $360^\circ$  - кувырок вперёд – ласточка. Засчитывается удержание

ласточки не менее 8 сек.

Баланс.

Удержание равновесия «ласточка». Учитывается время от начала подъёма ноги до

момента начала опускания ноги, покачивания корпуса или ноги, переступания опорной

ноги, а также высота подъёма ноги.

Силовая выносливость.

Удержание угла в вися.

В вися на шведской стенке, прямые ноги удерживаются под углом 70-90°.

Учитывается время удержания от момента поднятия ног, до начала уменьшения угла

подъёма. Если физическая подготовленность не позволяет ребёнку удерживать ноги под

углом 70-90°, указать примерный угол поднятия ног, или удерживать ноги, согнутые в

коленях (бедра в горизонтали).

Скоростная выносливость.

Скоростной подъем бедра.

На уровне диафрагмы тестируемого удерживается лента. Засчитывается количество касаний ленты одной ногой в отведенный отрезок времени (10, 15, 20, 30 сек.).

Челночный бег.

Дистанция 4 м, время 1 мин. 20 сек. (время выполнения соревновательного тао).

Учитывается количество дорожек.

Сила.

Отжимание.

Ладони направлены вперед, туловище удерживается прямо, без сгиба в тазобедренном суставе. Плечи должны уходить в горизонталь в нижнем положении.

22

Методическое обеспечение программы

В процессе обучения по данной образовательной программе используются следующие

основные методы и формы обучения:

объяснительно-иллюстративный: беседа, рассказ, лекция;

репродуктивный: практические занятия;

проблемно-поисковый: анализ конкретных ситуаций;

в воспитании - (по Г.И.Щукиной) - методы формирования сознания личности,

методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения,

методы стимулирования поведения и деятельности.



Методическое обеспечение по данной образовательной программе включает в

себя следующие компоненты:

1) методические разработки и конспекты занятий на темы:

- методические разработки по темам на 5 лет обучения;
- результаты тестирования.

2) комплект психолого-педагогической диагностики:

- психологические методики на развитие личности;
- тесты по цветовой психологии.

3) система средств обучения:

- ноутбук, видеоматериалы;
- коврики;
- спортивный инвентарь (дуань цисе – короткое оружие, чан цисе – длинное оружие, традиционное цисе);
- скакалки, отягощения на руки, ноги.

Список литературы для педагога

Видеотека методических фильмов Пекинской академии ушу (Шишахай).

Драгунский Б.Б. Цветовой личностный тест. - Минск, 1999.

Богачихин М.М. Уроки китайской гимнастики. Выпуск 1. — М.: Советский спорт, 1990.

Барский К.М. Уроки китайской гимнастики. Выпуск 2. — М.: Советский спорт, 1990.

Галанов А.С. Игры, которые лечат. — М.: ТЦ «Сфера», 2001.

Толкачёв Б.С. Физкультура против недуга. — М.: Физкультура и спорт, 1983.

Преображенский В.С. Доктор ФиС: советы детям и родителям. — М.: Физкультура и спорт,

1984.

Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. —

М.: Недра Коммюникейшенс Лтд, 1999.

Чэнь Яоцзя. Входные ворота. Вводный курс ушу. – Ижевск: Ижевское полиграфическое

Джон Кехо. Подсознание может всё!. — Минск.: Попурри, 2006.

Джон Кехо. Сила Разума для детей. — Минск.: Попурри, 2006.

Заряна и Нина Некрасовы. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. — М.:

София, 2007.

Долин А.А, Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. — М.: Наука, 1990г.

Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.

Список литературы для обучающихся

Видеотека методических фильмов Пекинской академии ушу (Шишахай).

Богачихин М.М. Уроки китайской гимнастики. Выпуск 1. — М.: Советский спорт, 1990.

Барский К.М. Уроки китайской гимнастики. Выпуск 2. — М.: Советский спорт, 1990.

Долин А.А, Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. — М.: Наука, 1990г.

Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.

Чэнь Яоцзя. Входные ворота. Вводный курс ушу. – Ижевск: Ижевское полиграфическое

Джон Кехо. Сила Разума для детей. — Минск.: Попурри, 2006.

Преображенский В.С. Доктор ФиС: советы детям и родителям. — М.: Физкультура и спорт,

1984.