



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»  
ул. Анохина, д. 110, г. Чита, Забайкальский край, РФ, 672000  
тел: +7 (3022) 35-15-33, e-mail: shs\_chit\_2@chita.e-zab.ru  
ОГРН 1027501171279 ИНН 7536026363 КПП 753601001

УТВЕРЖДАЮ  
директор О.А. Седойкина

02.09.2022.г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Ушу»

возраст детей 6-16 лет

срок реализации программы 5 лет.

Составитель:

Даундяк Олег Владимирович

Тренер-преподаватель по виду спорта ушу

Код вида спорта 0870001511Я

Спортивный судья 2 категории СС 2К

Кандидат в мастера спорта.

г. Чита 2022/23

## **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» - 5 лет.

Режим и продолжительность занятий. Занятия проводятся в группах от 10-25 человек.

Первый год обучающиеся занимаются - 3 раза в неделю по одному академическому часу (144 часа в год), второй год - 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часов в год), третий год - 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часа в год), четвёртый год – 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часов в год), пятый год - 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часов в год). После каждого академического часа занятия делается перерыв 10 минут объём программы составляет 1008 академических часов. 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 ребёнка, 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 средствами 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

### **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 выполнении 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, сдача квалификационных экзаменов.

**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»:**

Основная задача – обучить и привить навыки саморелаксации, умению оценивать своё психосоматическое состояние и корректировать его, разгружать нервную систему и психику при помощи работы с дыханием.

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

Вид деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>Ушу</b>	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	

<b>Акробатика</b>				соревнования
2.1. Кувырки	12	2	10	
2.2 Колесо	12	2	10	
2.3. Стойка на руках	12	2	10	
<b>Психологический раздел</b>	8	2	6	цветотесты
<b>Итого</b>	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 5 и 16 формы.

Практика.

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

Выполнение и отработка базовых комплексов 5 форм и 16 форм с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

## 2. Акробатика.

### 2.1. Кувырки

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.

Восприятие психологического изменения состояния ребенка методом физического воспитания

Практика.

Выражение внутреннего состояния и его коррекция посредством физического 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

Вид деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1. Ушу</b>	148	26	122	соревнования
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	
<b>2. Акробатика</b>	48	6	42	соревнования
2.1. Общая акробатика	18	2	16	
2.2 Специальная акробатика	30	4	26	
<b>3. Психологический раздел</b>	10	4	16	
<b>4. Соревнования</b>	10	0	10	
<b>5. Заключительное занятие</b>	2	1	1	
<b>Итого</b>	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 таолу, и

требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Практика.

Выполнение и отработка базовых комплексов ушу 5 форм 16 форм (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 таолу 16 форм.

Практика.

Коррекция базовых комплексов 5 формы и 16 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, требования по выполнению.

Техника безопасности выполнения акробатических элементов.

Практика.

Выполнение элементов общей акробатики и полуакробатики.

#### 3. Психологический раздел.

Теория

Знакомство со средствами и приёмами саморегуляции психологического состояния. Методы овладения самоконтролем за внутренними ощущениями.

Практика.

Выражение внутреннего состояния через дыхание и его коррекция. Сочетания дыхательных упражнений с движениями. 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. Умение концентрироваться на отдельных частях своего тела.

#### 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

Вид деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>6. Ушу</b>	148	22	126	соревнования
1.3 Вводное занятие	2	1	1	
1.4 ОФП	34	4	30	тестирование
1.3 База	44	6	38	
1.4 Техника	66	10	56	
<b>7. Акробатика</b>	48	6	42	соревнования
2.1. Общая акробатика	18	2	16	
2.2 Специальная акробатика	30	4	26	
<b>8. Психологический раздел</b>	10	4	6	
<b>9. Соревнования</b>	10	0	10	

<b>10. Заключительное занятие</b>	2	1	1	
<b>Итого</b>	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 спортивного ушу и традиционных стилей, 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 спортивного, традиционных стилей, с учётом требований, предъявляемых к их выполнению. Таолу 32 форма и 46 форма

### 1.4. Техника.

Теория.

Знакомство с комплексами соревновательной программы 32 формы и 46 формы.

Практика.

Выполнение комплексов соревновательной программы 32 формы и 46 формы 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 саморегуляции психологического состояния. Методы овладения самоконтролем за внутренними ощущениями.

Практика.

Выражение внутреннего состояния через дыхание и его коррекция. Сочетания дыхательных упражнений с движениями. 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. Умение концентрироваться на отдельных частях своего тела.

## 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

Вид деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>11. Ушу</b>	148	22	126	соревнования
1.5 Вводное занятие	2	1	1	
1.6 ОФП	34	4	30	тестирование
1.3 База	44	6	38	
1.4 Техника	66	10	56	
<b>12. Акробатика</b>	48	6	42	соревнования
2.1. Общая акробатика	18	2	16	
2.2 Специальная акробатика	30	4	26	
<b>13. Психологический раздел</b>	10	4	6	
<b>14. Соревнования</b>	10	0	10	
<b>15. Заключительное занятие</b>	2	1	1	
<b>Итого</b>	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 1 гуйдин ушу таолу спортивное, соревновательной программы с элементами повышенной сложности. Знакомство с требованиями, предъявляемыми к выполнению соревновательного троеборья.

Практика.

Выполнение комплексов 1 гуйдин ушу таолу спортивное соревновательной программы с элементами повышенной сложности с учётом требований, предъявляемых к выполнению элементов повышенной сложности. (ритм, приложение силы, координация действий, исполнение под музыкальное сопровождение).

Выполнение комплексов традиционного кунг-фу соревновательной программы 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 саморегуляции психологического состояния. Методы овладения самоконтролем за внутренними ощущениями.

Практика.

Выражение внутреннего состояния через дыхание и его коррекция. Сочетания дыхательных упражнений с движениями. 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. Умение концентрироваться на отдельных частях своего тела.

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 цюаньшу, традиционное цисе); сформировано умение владеть своим телом и выполнять сложные координационные элементы специализации, в том числе элементы повышенной сложности, элементы акробатики и полукробатики.

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.

Вид деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>16. Ушу</b>	148	14	134	соревнования
1.7 Вводное занятие	2	1	1	
1.8 ОФП	48	4	44	тестирование
1.3 База	26	4	22	
1.4 Техника	70	4	66	
<b>17. Акробатика</b>	36	6	30	соревнования
2.1. Общая акробатика	18	3	15	
2.2 Специальная акробатика	18	3	15	
<b>18. Психологический раздел</b>	16	4	12	
<b>19. Соревнования</b>	16	0	16	
<b>20. Заключительное занятие</b>	2	1	1	
<b>Итого</b>	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, комплексам таолу 3 гуйдин спортивное ушу

Знакомство с требованиями, предъявляемыми к выполнению комплексов.

Практика.

Выполнение комплексов 3 гуйдин соревновательной программы с элементами повышенной сложности с учётом требований, предъявляемых к выполнению элементов повышенной сложности. (ритм, приложение силы, координация движений, общее впечатление)

Выполнение комплексов кунг-фу традиционной соревновательной программы 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 саморегуляции психологического состояния. Методы овладения самоконтролем за внутренними ощущениями.

Практика.

Выражение внутреннего состояния через дыхание и его коррекция. Сочетания дыхательных упражнений с движениями. 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. Умение концентрироваться на отдельных частях своего тела.

#### 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 цюаньшу, 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; 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, Ориентироваться в правилах

судейства соревнований по виду спорта ушу, утверждёнными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2019 г. № 122 (с изм. от 23 апреля 2021 г. № 258).

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ**

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ГОДОВОЙ АТТЕСТАЦИИ БАЗОВОГО И ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ.**

Аттестация проводится в форме соревнований, тестирования физических качеств, сдачей технических экзаменов.

Результаты соревнований фиксируются в итоговом протоколе (электронная версия программа ExeLe). Результаты тестирования физических качеств фиксируется в сводной таблице. Экзамены фиксируются сертификатами и видеосъемкой.

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° - кувырок вперед – ласточка. Засчитывается удержание ласточки не менее 3 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 отведённый отрезок времени (10, 15, 20, 30 сек.).

Челночный бег.

Дистанция 12 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.

## ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ

Уровень	Возраст	Упражнение угла в вися (с)		Отжимание		Прыжок в длину		Подтягивание в вися	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	девочки	Мальчики	девочки	Мальчики	девочки
Очень высокие	6	64	33	19	18	139	132	14	11
	7	-	-	25	25	154	142	24	14
	8	-	-	33	31	164	160	25	17
Высокий	6	54	27	16	15	132	120	11	9
	7	-	-	19	19	144	130	20	11
	8	-	-	25	21	154	148	21	14
Средний	6	44	21	13	12	125	108	8	7
	7	-	-	16	17	134	118	16	8
	8	-	-	25	19	144	136	17	11
Ниже среднего	6	34	15	10	9	118	100	6	5
	7	-	-	12	11	124	106	12	6
	8	-	-	21	13	134	124	17	8
Низкий	6	24	11	6	5	109	92	4	3
	7	-	-	8	7	114	98	8	4
	8	-	-	10	9	124	116	9	6
Очень низкий	6	14	7	2	1	103	84	2	2
	7	-	-	4	3	110	94	6	3

	8	-	-	6	5	119	108	7	4
--	---	---	---	---	---	-----	-----	---	---

**Таблица результатов**

Ф И О	Мост	Наклон с лавочки (см)	Удержание угла на шведской стенке (с)	Высота прыжка (см)	Баланс ласточки (3с)	Скоростной подъем бедра (количество за10с)	Отжимание	Координация (различные связки)	Челночный бег 12 м (количество дорожек)

**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:

- методические разработки и конспекты занятий на темы:
- методические разработки по темам на 5 лет обучения;
- результаты тестирования.
  
- комплект психолого-педагогической диагностики:
  
- психологические методики на развитие личности;
  
- система средств обучения: ноутбук, видеоматериалы; коврики; спортивный инвентарь (дуань цисе – короткое оружие, чан цисе – длинное оружие, традиционное цисе); скакалки, отягощения на руки, ноги.