

Управление образования Администрации города Иванова  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр гражданского и патриотического воспитания «Высота»

Согласовано с  
Методическим советом  
Протокол № 2  
от 17.07.2023 г.



А. В. Ладихина  
Приказ № 70/1-од от 18.07.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

направленность физкультурно-спортивная

название программы «Спортивное ушу»

Уровень: продвинутый

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Волкова Мария Алексеевна

г. Иваново, 2023

## Структура программы:

### **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Учебно-тематический план
- 1.5. Содержание программы

### **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Формы аттестации обучающихся
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Список литературы

### **3. «Воспитание (рабочая программа воспитания) Образцового объединения «Спортивное ушу»:**

- 3.1. Цель и задачи воспитательной работы
- 3.2. Приоритетные направления деятельности
- 3.3. Формы и методы воспитательной работы
- 3.4. Планируемые результаты воспитательной работы
- 3.5. Календарный план воспитательной работы Образцового объединения «Спортивное ушу» на 2023 – 2024 учебный год

### **4. Календарный учебный график**

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1. 1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Спортивное ушу" разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.

2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196).

5. Приказ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196).

6. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации 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»

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» (вместе с СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарные правила и нормы...»)»

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе «Единой Всероссийской программы преподавания спортивного ушу». Программа реализуется с 2015 года.

Программа направлена на развитие у обучающихся самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. УШУ способствует развитию таких качеств как ловкость, сила, выносливость, гибкость, скорость и быстрота реакции, развивает координацию.

Педагогическая целесообразность программы:

Здоровый образ жизни не появляется у человека сам собой, он формируется в результате определенного педагогического воздействия. Сущность педагогического воздействия состоит в пропаганде здорового образа жизни с самого раннего возраста.

Занятия УШУ способствуют обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию двигательных способностей. При занятиях УШУ соблюдается соответствие развития гибкости и силы.

Игровые ситуации, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствуют развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивают обучающихся к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления. Таким образом, они получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Актуальность программы заключается в том, что ушу является современным видом спорта, развитый в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения. Спортивное ушу включает практически все существующие в настоящее время стили и разновидности этого древнего искусства.

Функция ушу в современном мире изменилась, и это древнее, некогда тайное искусство становится всё более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры, органично присущие ему философские и нравственные основы делают ушу уникальным средством совершенствования человеческой природы и общества.

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота

реакции, развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны.

Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Значительная часть программы для обучающихся 10 -17 лет посвящена изучению регламентированных комплексов таолу, как с оружием, так и без него.

Во главу образовательного процесса поставлен индивидуальный подход к каждому обучающемуся, при этом главной задачей обучения является не только достижение высоких спортивных результатов, но в первую очередь, воспитание правильного отношения к здоровому образу жизни и привлечение к осознанным систематическим занятиям спортом, направленным на разностороннее развитие личности.

*Срок реализации программы 3 года.*

Набор в группы – свободный, обучающиеся приносят медицинские справки с допуском врача, разрешающим заниматься данным видом спорта.

Статус, вид групп объединения – профильный.

Количество обучающихся в группах 5,6,7 года обучения по 12 человек.

*Формы организации обучающихся на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, работа в подгруппах.

*Форма проведения занятий:* практическая, комбинированная, соревновательная.

Количество занятий в неделю: для 5,6,7 годов обучения 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа)

Общее количество часов в год- 270 часов.

Продолжительность одного часа учебного занятия - 45 минут.

Состав обучающихся – постоянный.

Форма обучения – очная (согласно положению «Об организации дистанционного обучения в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования ЦГПВ «Высота», в случае режима повышенной готовности (пандемия, карантин, непредвиденные обстоятельства и др.) возможен переход на дистанционное обучение.

Уровни освоения программы: продвинутый.

***Особенности организации деятельности с обучающимися по программе***

Программа создана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся старшего школьного возраста (от 10 до 17 лет).

Занятия могут удовлетворить различные потребности обучающихся:

- укрепить здоровье;

- достичь физического совершенства;
- развить личностные качества;
- воспитать характер;
- сформировать необходимые двигательные умения и навыки.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

На каждом уровне освоения программы происходит развитие двигательных навыков у обучающихся, позволяющие быстро осваивать новые комплексы и сложные элементы различных разделов ушу. На первое место выходит воспитание у обучающихся высшего спортивного мастерства, устойчивой толерантности к стрессовым ситуациям (синдром предсоревновательного стресса, фрустрация вызванная неудачным выступлением). В техническом плане на первое место выходит отработка комплексов международного соревновательного стандарта (гоцзи гуйдин таолу) и обязательных элементов повышенной сложности (чжэдин, наньду, дунцзо). Особые требования предъявляемые к ОЭПС (обязательные элементы повышенной сложности) обусловлены тем, что данные элементы представляют собой квинтэссенцию сложных движений и акробатических элементов (например, прыжки с вращениями на 540 и 720, сюаньфэнцзяо 540 градусов с приземлением в шпагат (диешуча), требующих от организма спортсмена работы на пределе возможностей.

Помимо развития физических способностей, в программу входит изучение философии и традиций Востока, изучение китайского языка, и встреча с мастерами и титулованными спортсменами данного вида единоборств. Без этого невозможно полное комплексное и всесторонне изучение данного вида восточных единоборств. Благодаря этому, программу можно считать в своём роде уникальной, т.к. она позволяет всесторонне развить личность посредством освоения различных аспектов Восточной культуры, как спортивного, так и философского.

Одна из основных задач педагога - содействовать гармоническому развитию детей и подростков, привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы продвинутого уровня:** Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка до

автоматизма и естественности технических действий. Использование метода сопряженных упражнений. Изучение и совершенствование соревновательных комплексов ушу программы многоборья. Изучение базовых упражнений и комплексов с элементами повышенной сложности. Изучение и отработка парных комплексов и упражнений (дуйлянь). Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных. Упражнения с отягощениями, экспандерами для развития “фацзинь” - мгновенного выброса силы.

Исходя из поставленной цели, определены следующие задачи:

- Предметные:

1. Укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки.
2. Изучить комплексы международного соревновательного стандарта и обязательных элементов повышенной сложности.
3. Подготовить актив из числа обучающихся, занимающихся в объединении, для выступления на Всероссийских и Международных соревнованиях.

- Метапредметные:

1. Достичь предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Выработать способность к кратковременным максимальным напряжениям. Упражнения на преодоление утомления.
2. Развить выносливость и воспитать вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления.

- Личностные:

1. Формирование потребности в ведении здорового образа жизни.
2. Воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.
3. Воспитание таких качеств, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм и интернационализм.

#### 1.4. Учебно-тематический план 5 года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроль)*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс				

1.1	Вводное занятие. Правила по безопасности. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	3	3		Зачет
1.2.	Основы методики обучения и тренировки.	2	2	-	Зачет
1.3.	Общая и специальная подготовка в ушу.	3	3	-	Зачет
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	-	Опрос
	Итого часов раздела:	<b>10</b>	<b>10</b>	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	14	4	10	Опрос, самостоятельная работа
2.2	Отработка жоугун повышенной сложности.	14	4	10	Зачет
2.3.	Акробатические упражнения.	14	4	10	Зачет
2.4	Упражнения на развитие ловкости.	14	4	10	Зачет
2.5	Упражнения на развитие силовых способностей.	14	4	10	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>70</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	
3.	Техническая и специальная подготовка				
3.1	1. Кулачная техника - Цюаньшу 2. Короткое оружие - Дуань бинци. 3. Длинное оружие - Чан бинци.	26	6	20	Зачет
3.2.	1. Базовые прыжки. 2. Первые международные гуйдин-таолу.	36	6	30	Зачет
3.3.	Совершенствование базовых движений с прыжковой техникой и техникой перемещений из первых международных комплексов гуйдин таолу: чанцюань, наньцюань— один на выбор.	41	6	35	Зачет
3.4.	Совершенствование базовых движений короткого в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из первых международных комплексов гуйдин	41	6	35	Зачет



	таолу:цзяньшу, даошу, наньдао – один на выбор.				
3.5.	Совершенствование базовых движений длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из первых комплексов гуйдин таолу: гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.	36	6	30	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>150</b>	
4.	Контрольные испытания				
4.1	Подготовка к соревнованиям.	5	1	4	Отработка. Зачет
4.2.	Сдача нормативов	5	1	4	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	Итого:	<b>270</b>	<b>62</b>	<b>208</b>	

### Учебно-тематический план 6 года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроль)*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс				
1.1	Вводное занятие. Правила по безопасности. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.	3	3		Зачет
1.2.	Общие понятия о технике ушу.Правила соревнований. Их организация и проведение. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	2	-	Зачет
1.3.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.	3	3	-	Зачет
1.4	Морально-волевая подготовка.	2	2	-	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>10</b>	<b>10</b>	-	
2.	Общая физическая подготовка				

2.1	Упражнения на развитие силовых способностей. Занятие по дыханию.	14	4	10	Опрос. Зачет
2.2	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	14	4	10	Зачет
2.3.	Отработка жоугун повышенной сложности.	14	4	10	Зачет
2.4	Акробатические упражнения.	14	4	10	Зачет
2.5	Упражнения на развитие ловкости.	14	4	10	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>70</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	
3.	Техническая и специальная подготовка Совершенствования спортивного мастерства				
3.1	1.Техника прыжков (тяо юэ фа) 2.Равновесия (пинхэн) 3. Техника взгляда(яньфа)	50	10	40	Зачет
3.2.	1.Третьи международные гуйдин-таолу. 2. Совершенствование базовых движений в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из третьих международных комплексов гуйдин таолу.	33	8	25	Зачет
3.3.	Короткое оружие - Дуань бинци	31	6	25	Зачет
3.4.	Длинное оружие - Чан бинци.	31	6	25	Зачет
3.5.	1.Третьи международные гуйдин-таолу. 2.Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой, техникой перемещений и элементами повышенной сложности из третьих международных комплексов гуйдин таолу.	35	10	25	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>140</b>	
4.	Контрольные испытания				
4.1	Подготовка к соревнованиям.	5	1	4	Отработка
4.3.	Сдача нормативов	5	1	4	Зачет

	Итого часов раздела:	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	Итого:	<b>270</b>	<b>72</b>	<b>198</b>	

### Учебно-тематический план 7 года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроль)*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие:				
1.1	Вводное занятие. Правила по ТБ. Особенности питания при занятиях ушу. Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности. Общие сведения о травмах.	3	3		Зачет
1.2	Морально-волевая подготовка	4	4	-	Зачет
1.3	Правила соревнований. Их организация и проведение. Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований.	3	3	-	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	Зачет
2.	Общая физическая подготовка.				
2.1	Совершенствование физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей и специфики овладения сложными элементами техники ушу.	14	4	10	Опрос. Зачет
2.2	Упражнения на развитие силовых способностей.	14	4	10	Зачет
2.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	14	4	10	Зачет
2.4	Упражнения для развития гибкости.	14	4	10	Зачет
2.5	Акробатические упражнения.	14	4	10	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>70</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	
3.	Техническая и специальная подготовка. Совершенствования спортивного мастерства.				
3.1	1. Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. 2. Отработка автоматизма и естественности	48	8	40	Зачет

	технических действий. Использование метода сопряженных упражнений. 3. Изучение и отработка парных комплексов и упражнений (дуйлянь).				
3.2	Реалистичность защиты и нападения.	28	8	20	Зачет
3.3	Скоординированность действий.	26	6	20	Зачет
3.4	Лёгкость передвижений	26	6	20	Зачет
3.5	Правильный ритм	26	6	20	Зачет
3.6	Эмоциональное содержание	26	6	20	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>140</b>	
4.	Контрольные испытания.				
4.1	Подготовка к соревнованиям.	5	1	4	Отработка
4.3	Сдача нормативов	5	1	4	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	Итого:	<b>270</b>	<b>72</b>	<b>198</b>	

## 1.5.Содержание учебно-тематического плана

### 5 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

**1.1.**Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе.

**Теория:** Проведение инструктажей в игровой, доступной для детей форме по правилам техники безопасности, поведения на улице, на дороге, в коллективе. Правила пожарной безопасности.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

**Теория:** Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные Федерации. Федерации ушу в России. Структура Федерации ушу. Работа Федерации ушу России, в том числе в мировых и Европейских союзах.

#### 1.2.Основы методики обучения и тренировки.

**Теория:** Методы тренировки. Особенности отработки комплексов. Юнфа суньянь – тренировка применения техники ушу. Методы проверки знаний, умения, навыков, опрос, демонстрация действий, соревнования. Текущая и периодическая проверка.

#### 1.3. Общая и специальная подготовка в ушу.

**Теория:** Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой спортсмена по ушу. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке ушу. Развитие специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости.

#### **1.4 Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория:** Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности и переутомления. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

### **2. Общая физическая подготовка.**

**2.1. Теория:** Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Занятия по дыханию.

**Практика:**(Прыжки в длину ковра для ушу, многократное повторения ударов в прыжках и прыжков.) Изучение дыхательной гимнастики Цигун.

**2.2. Теория:** Изучение и отработка жоугун повышенной сложности.

**Практика:** прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, чаотьяндэн.

**2.3. Теория:** Акробатические упражнения.

**Практика:** (Улун цзяо чжу (подъем вращением), лиюйдатин (подъем разгибом из положения лежа), сюаньцзы чжуаньти (прыжок с проворотом на 360 градусов в горизонтальной плоскости). Рондат, фляк, сальто вперед с мостика. Сальто назад со страховкой. Упражнения на мостике.

**2.4. Теория:** Упражнения на развитие ловкости.

**Практика:**(Выполнение комбинаций из двух-трех сложных прыжков. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол (с изменением правил, на руках, только руками и т.п.).

**2.5. Теория:** Упражнения на развитие силовых способностей.

**Практика:** Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, без отягощений (наработка движений путем многократного повторения, изотонические и статические упражнения). Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, с отягощениями (наработка движений с тяжелым оружием).

### **3. Техническая специальная подготовка.**

**3.1. Теория:** Кулачная техника - Цюаньшу, Короткое оружие - Дуань бинци, Длинное оружие - Чан бинци.

**Практика:** Техника “Длинного кулака” - Чанцюаньшу. Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо). Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо).

Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо). Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо). Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо). Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо)

**3.2 Теория:** 1. Базовые прыжки. 2. Первые международные гуйдин-таолу.

**Практика:** 1.Тэнкунцзяндань - прямой удар ногой с одновременным движением разноименной рукой;Тэнкунцэчуань - боковой удар ногой; Паньтуйдэ - боковой удар ногой с падением; Чжуаньшэнь паньтуйдэ - удар с падением с проворотом корпуса; Тэнкунхэнданьтуй - диагональный удар ногой; Тэнкунхоухэнданьтуй - обратный диагональный удар ногой. 2. Чанцюань, наньцюань – один на выбор; цзяньшу, даошу, наньдао – один на выбор; гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

**3.3. Теория:** Изучение и совершенствование базовых движений с прыжковой техникой и техникой перемещений из первых международных комплексов гуйдин таолу: чанцюань, наньцюань– один на выбор.

**Практика:** Цибу-тэнкунфэйцзяо; Сюанфэнцзяо-мабу; Юэбу-пубу; Цзунбу-байлянь; Сюаньцзы-цзисян-гунбу; Синбу-лихэпайцзяо-пайцзи; Цзисян-гунбу-хоусаотуй-цзацюань.

**3.4. Теория:** Изучение и совершенствование базовых движений короткого в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из первых международных комплексов гуйдин таолу: цзяньшу, даошу, наньдао – один на выбор.

**Практика:** Синбу-ляоцзянь; Юньцзянь-коутуйпинхэн; Цзопаньбу-ваньюэпинхэн; Цзибу-цзецзянь; Цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу; Чаньтоу-сюаньцзы-юньдао; Юэбу-пидао-гунбу.

**3.5. Теория:** Изучение и совершенствование базовых движений длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из первых международных комплексов гуйдин таолу: гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

**Практика:** Юньгунь-гунбу; Пубу-баогунь ; Гунбу-бэйгунь; Мабу-цзягунь; Шанбу-тиляохуагунь; Пубу-дичжатыан; Ланьначжатыан; Чабу-боцян; Пубу-шуайцян; Шанбу-лихуацян; Динцзыбу-тяобаоцян.

#### **4. Контрольные испытания.**

**4.1. Теория:** Прохождение предварительного соревновательного отбора.

**Практика:** выполнение плана спортивной подготовки.

**4.2. Теория:** Прохождение спортивной подготовки, направление организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Практика:** Участие в соревнованиях различного уровня.

#### **4.3. Квалификационный экзамен.**

**Теория:** Знание терминов на китайском языке.

**Практика:** Правильное выполнение базовых элементов.

## **Содержание учебно-тематического плана 6 года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

**1.1.** Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе.

**Теория:** Проведение инструктажей по правилам техники безопасности, поведения на улице, на дороге, в коллективе. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при занятиях ушу. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу. Теория: Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

**1.2.** Общие понятия о технике ушу. Правила соревнований. Их организация и проведение.

**Теория:** Техника исполнения прыжков (тяоюэ дунцзо). Принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу. Способы оценки в возрастных группах «юноши и девушки», «юниоры и юниорки». Основные ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта. Способы оценки общего впечатления.

**1.3.** Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.

**Теория:** Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость

навыков при разных состояниях организма. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.

#### **1.4. Морально-волевая подготовка.**

**Теория:** Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения спортсмена по ушу в быту.

#### **2. Общая физическая подготовка.**

**2.1. Теория:** Упражнения на развитие силовых способностей.

**Практика:** Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, без отягощений (наработка движений путем многократного повторения, изотонические и статические упражнения). Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, с отягощениями (наработка движений с тяжелым оружием).

**2.2 Теория:** Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

**Практика:** Прыжки в длину ковра для ушу, многократное повторения ударов в прыжках и прыжков.

**2.3. Теория:** Отработка жоугун повышенной сложности.

**Практика:** Прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, чаотьяндэн.

**2.4. Теория:** Акробатические упражнения.

**Практика:** Улун цзяо чжу (подъем вращением), лиюйдатин (подъем разгибом из положения лежа), сюаньцзы чжуаньти (прыжок с проворотом на 360 градусов в горизонтальной плоскости). Рондат. Фляк. Сальто вперед с мостика. Сальто назад со страховкой. Упражнения на мостике.

**2.5 Теория:** Упражнения на развитие ловкости.

**Практика:** (Выполнение комбинаций из двух-трех сложных прыжков. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол (с изменением правил, на руках, только руками и т.п.).

### **3. Техническая специальная подготовка. Совершенствование спортивного мастерства.**

**3.1. Теория:** 1.Техника прыжков (тяо юэ фа) 2.Равновесия (пинхэн) 3. Техника взгляда (яньфа).

**Практика:** 1.Тэнкунцзяньдань - прямой удар ногой с одновременным движением разноименной рукой; Тэнкунцэчуань - боковой удар ногой; Паньтуйдэ - боковой удар ногой с падением; Чжуаньшэнь паньтуйдэ - удар с падением с проворотом корпуса; Тэнкунхэнданьтуй - диагональный удар ногой; Тэнкунхоухэнданьтуй - обратный диагональный удар ногой. 2.Чаотьяндэн - равновесие с удержанием ноги над головой; Цянькуйтунпинхэн - равновесие с удержанием ноги впереди; Ванюэпинхэн - равновесие прогнувшись; Цэчуайтуйпинхэн - равновесие с ударом в сторону. 3. Цзуйцюань (Шоусин, Шоуфа, Цюаньфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Шэньфа, Туйфа, Тяююэ).

**3.2. Теория:** 1.Третьи международные гуйдин-таолу. 2.Совершенствование базовых движений в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из третьих международных комплексов гуйдин таолу.

**Практика:** 1. Чанцюань, наньцюань – один на выбор. 2. Тэнкунфэйцзяо-цэкуньфань; Сюанфэнцзяо-дишуча; Тэнкунбайлянь-мабу; Сюаньцзы-цзопаньбу; Шицзыпинхэн-гунбу; Хоусаотуй-пубу; Тэнкунданьтуй-гунбу.

**3.3. Теория:**Короткое оружие - Дуань бинци.

**Практика:**Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо). Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо). Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо).

**3.4. Теория:** Длинное оружие - Чан бинци.

**Практика:** Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо). Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо). Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо).

**3.5. Теория:** 1. Третьи международные гуйдин-таолу.

2. Изучение и совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой, техникой перемещений и элементами повышенной сложности из третьих международных комплексов гуйдин таолу.

**Практика:** 1. Цзяньшу, даошу, наньдао – один на выбор; гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор. 2. Синбу-ляоцзянь; Юньцзянь-коутуйпинхэн; Цзопаньбу-ваньюэпинхэн; Цзибу-цзецзянь; Цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу; Чаньтоу-сюаньцзы-юньдао; Юэбу-пидао-гунбу; Юньгунь-гунбу; Пубу-баогунь; Гунбу-бэйгунь; Мабу-цзягунь; Шанбу-тиляохуагунь; Пубу-дичжатын; Ланьначжачян; Чабу-боцян; Пубу-шуайцян; Шанбу-лихуацян; Динцзыбу-тяобаоцян.

#### **4. Контрольные испытания.**

**4.1. Теория:** Прохождение предварительного соревновательного отбора.

**Практика:** выполнение плана спортивной подготовки.

**4.2. Теория:** Прохождение спортивной подготовки, направление организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Практика:** Участие в соревнованиях различного уровня.

#### **4.3. Квалификационный экзамен.**

**Теория:** Знание терминов на китайском языке. **Практика:** Правильное выполнение базовых элементов.

## **Содержание учебно-тематического плана 7 года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

**1.1.** Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе. **Теория:** Проведение инструктажей по правилам техники безопасности, поведения на улице, на дороге, в коллективе. Правила пожарной безопасности. Особенности питания при занятиях ушу. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности. Общие сведения о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, растяжения, переломы), их признаки и методы распознавания. Первая помощь при травмах. Профилактика травматизма при занятиях ушу. Страховка и самостраховка в процессе занятий ушу. **1.2 Теория:** Морально-волевая подготовка. Понятие о психологической подготовке. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Методы психологической подготовки к соревнованиям.

**1.3 Теория:** Правила соревнований. Их организация и проведение. Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Случаи несоответствия критериям сложных элементов. Заполнение партитур комплекса. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Требования для присвоения судейских категорий. Критерии оценки работы судей.

### **2. Общая физическая подготовка.**



**2.1. Теория:** Совершенствование физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей и специфики овладения сложными элементами техники ушу. Специальная физическая подготовка. Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных. (Упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития "фацзинь" - мгновенного выброса силы.)

**2.2 Теория:** Упражнения на развитие силовых способностей. **Практика:** (Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (на базе различных форм шаолиньтунцзыгун), с отягощениями (гантели, отягощения на ноги, тяжёлое спортивное оружие).

**2.3 Теория:** Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. **Практика:** (Выполнение 1/4 комплекса с отягощениями. Выполнение каскада прыжков и ударов в прыжках подряд на скорость.)

**2.4 Теория:** Упражнения для развития гибкости. **Практика:** (Гаоцзицянькунтуйпинхэн, гаоцзи цэчуайтуй- пинхэн, гаоцзи иньшэньпинхэн. Совершенствование чаотьяндэн.)

**2.5 Теория:** Акробатические упражнения. **Практика:**(Рондад. Фляк. Сальто вперед и назад. Сюаньцзы чжуаньти деча (с приходом в шпагат); Сюаньфэнцзяо деча 540 градусов; Улунцзяочжу; Хуабуцэшуай; Пань- туйде. Комбинации акробатических упражнений.)

### **3. Техническая специальная подготовка. Совершенствование спортивного мастерства.**

**3.1. Теория:** Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка автоматизма и естественности технических действий. Использование метода сопряженных упражнений. Изучение и отработка парных комплексов и упражнений (дуйлянь). **Практика:** 1. А и Б: тиси цзацюань; 2. А и Б: мабу лянчжан; 3. А и Б: гунбу дуйцюань; 4. А - баоцюань даньти, Б - чэбу шанцзя; 5. А - гунбу каода, Б - мабу шанцзя; 6. А - чжуаньшень хэн цюань, Б - чэбу шанцзя; 7. А - баоцюань даньти, Б - чэбу пайцзяо; 8. А - гунбу каода, Б - гунбу шанцзя; 9. Б - баоцюань даньти, А - чэбу пайцзяо; 10. Б - гунбу бяньцюань, А - мабу шанцзя; 11. Б - чжуаньшень хэн цюань, А - чэбу шанцзя; 12. Б - баоцюань даньти, А - чэбу пайцзяо; 13. Б - гунбу бяньцюань, А - мабу шанцзя; 14. Б - гунбу чачжан, А - чжуаньшень шанцзя; 15. А - шуньши чаньвань, Б - цзошоу хуэй шоу; 16. А - шуньши бяньти, Б - мабу пайцзяо; 17. А - юбяньти, Б - чэбу пайцзяо; 18. Б - гунбу бяньцюань, А - гунбу шанцзя; 19. Б - гунбу чачжан, А - чэбу шанцзя; 20. Б - шанбу пичжан, А - чэбу шанцзя; 21. Б - чжуаньшэнь пичжан, А - чэбу шуанцзя; 22. Б - тяочжан даньти, А - чэбу пайцзяо; 23. Б - гунбу бяньцюань, А - мабу шанцзя; 24. А - шанбу чунцюань, Б - чэбу бадан; 25. А - шуньши даньцюань, Б - гунбу шанцзя; 26. А - башоу даньти, Б - чэбу пайцзяо; 27. А - гунбу каода, Б - гунбу шанцзя; 28. А - шанбу чачжан, Б - чэбу шанцзя; 29. А - шанбу пичжан, Б - чэбу шанцзя; 30. А - чжуаньшэнь пичжан, Б - чэбу шуанцзя; 31. А - тяочжан даньтуй, Б - чэбу пайцзяо; 32. А - гунбу бяньцюань, Б - мабу шанцзя; 33. А - шанбу чунцюань, Б - чэбу гэдан; 34. А - пинлунь цяньсяо, Б - тэнкун шаньдо; 35. А и Б - мабу дуй цюань; 36. Б - гунбу бяньцюань, А - мабу гэдан; 37. Б - чаньвань ячжоу; 38. А - динчжоу цзето; 39. Б - гунбу каода, А - мабу шанцзя; 40. Б - чаньвань чунцюань, А - чэбу шанто; 41. Б - бавань чунцюань, А - чэбу гэдан; 42. Б - шуньши даньцюань, А - мабу гэдан; 43. А - пубу чаотуй, Б - шуньши вайбай; 44. А - шуньши хэнцюань, Б - гунбу шанцзя; 45. А - чаньвань каньчжань; 46. Б - шуньши чаотуй, А - сянянь гуньфань; 47. А и Б - гунбу чунцюань; 48. А и Б - шанбу аньчжан.

**3.2 Теория:** Реалистичность защиты и нападения. **Практика:** Под реалистичностью понимается такое выполнение атакующих действий, при котором сохраняется функциональность движения - если партнёр не успел выполнить защиту, удар доходит до цели. В ходе отработки данного принципа, из соображений техники безопасности, сила удара должна контролироваться партнёрами. Именно элемент риска и вероятность получить удар заставляет спортсменов быть более собранными и внимательными, что в

конечном итоге придаёт исполнению дуйлянь необходимую наполненность и реалистичность.

**3.3 Теория:** Скоординированность действий. **Практика:** Подразумевается своевременность защитных и атакующих действий.

**3.4. Теория:** Лёгкость передвижений. **Практика:** Одним из тренировочных методов является выполнение перемещений в высоких позициях. По мере освоения перемещений и выработки автоматизма их выполнения спортсмены постепенно опускают центр тяжести.

**3.5 Теория:** Правильный ритм. **Практика:** В ходе исполнения дуйлянь встречаются различные виды технических действий, выполняющиеся с разной скоростью и в разном режиме. Так приёмы цинна (захваты и удержания) выполняются с замедлением и концентрацией. Удары и блоки, наоборот, выполняются с максимальной скоростью. Необходимо также обратить внимание на встречающиеся в комплексе серии ударов, выполняемые слитно (каода).

**3.6 Теория:** Эмоциональное содержание. **Практика:** Этот принцип включает в себя ряд параметров, придающих условному поединку зрелищность и эмоциональность настоящего боя. В первую очередь это касается выражения лица спортсменов, правильной техники взгляда и характера движений.

#### **4. Контрольные испытания.**

**4.1. Теория:** Прохождение предварительного соревновательного отбора. **Практика:** выполнение плана спортивной подготовки.

**4.2. Теория:** Прохождение спортивной подготовки, направление организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. **Практика:** Участие в соревнованиях различного уровня.

**4.3. Квалификационный экзамен. Теория:** Знание терминов на китайском языке. **Практика:** Правильное выполнение базовых элементов.

#### **К концу 5 года обучающиеся должны:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- выучить все регламентируемые (таолу) соревновательные комплексы: цюань шу (кулак), дуань цисе (короткое оружие) и чан цисе (длинное оружие);
- сдать нормативы и технический экзамен по технике в соответствии с программным курсом (см. содержание программы и приложение).

*Обучающиеся, прошедшие все уровни обучения по программе «УШУ» должны освоить:*

#### **Предметные действия:**

- научиться основным приемам УШУ;

- изучить основы философии УШУ и традиции Востока;
- научиться выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке,
- участвовать в соревнованиях;
- овладеть теоретическими знаниями и умениями.

#### Личностные действия:

- воспитать в себе стремление к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;
- стремиться к формированию в себе силы воли, ответственности, честности, открытости, толерантности;
- воспитать в себе умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения.

#### Метапредметные действия:

- развить физические навыки и умения;
- развить коммуникативные навыки;
- развить стремление к трудолюбию, исполнительности, дисциплинированности.

**Ожидаемые результаты по окончании 6 года обучения по программе:** обучающиеся должны овладеть основами восточных единоборств, могут претендовать на получение разряда (ЦЗИ).

В результате развиваются ориентация в пространстве и времени, согласованность индивидуальных и коллективных действий, точность и ритмичность движений, волевые черты характера, дисциплинированность.

#### К концу 7 года обучающиеся должны:

- Изучить и отработать парный комплекс (дуйлянь);
- Развить способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных;
- Выработать волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Освоить методы психологической подготовки к соревнованиям.
- Научиться делать упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития способности производить так называемый "выброс силы" (фацзинь).

\*По окончании этапов обучения по уровням обучающиеся сдают нормативы и технический зачет по базовой технике в соответствии с содержанием программного курса.

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Условия реализации программы**

Занятия проводятся в спортивных залах МБОУ «СШ № 50», МБОУ «СШ № 61».

В помещениях для проведения занятий соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы. Два раза в год с обучающимися проводятся инструктажи по соблюдению техники безопасности во время учебных занятий, соревнований. Обучающиеся приносят медицинские справки с разрешением заниматься данным видом спорта.

Для занятий в наличии следующее оборудование и инвентарь:

1. гимнастические маты -5 шт.
2. гимнастические скамейки - 4 шт.
3. меч Дао (комплекс Даошу) - 2 шт.
4. меч Дао (комплекс Наньдао) - 2 шт.
5. меч Цзянь- 2шт.
6. палка Гунь (комплекс Гуньшу) - 2 шт.
7. палка Гунь (комплекс Наньгунь) - 2 шт.
8. копьё Цянь - 2 шт.

Занятия по ушу проводит педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, который является инструктором Ивановской областной федерации спортивного и традиционного ушу Волкова Мария Александровна.

Для развития материально-технической базы объединения осуществляется сотрудничество со спортивными клубами и федерациями, ведущие деятельность, связанную с восточными единоборствами.

## 2.2. Формы аттестации обучающихся

Используемые виды и формы контроля по выявлению результатов обучения по программе:

Промежуточный контроль осуществляется с применением следующих форм аттестации обучающихся: тестирование, сдача нормативов, зачёты, методика определения результатов образовательной деятельности (внутриучрежденческая промежуточная).

Итоговый контроль осуществляется с применением следующих форм аттестации обучающихся: итоговые технические экзамены по сдаче нормативов, методика определения результатов образовательной деятельности (внутриучрежденческая итоговая).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки** (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся объединения «УШУ»):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Таолу, традиционное		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Скоростная выносливость	Бег на 500 м (не более 2,15 мин)	Бег на 500 м (не более 2,30 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 20 раз)	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 20 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 330 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 325 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раза)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 7 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация 10 с)	Шпагат продольный (фиксацией 10 с)
	Шпагат поперечный (фиксация 10 с)	Шпагат поперечный (фиксация 10 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 10 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 10 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

### 2.3. Оценочный материал

Разработан и применяется в качестве оценочного материала пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов программы: метапредметных, предметных и личностных.

Метапредметные результаты деятельности:

1.Методики (для обучающихся младшего школьного возраста):

Тест по определению развития волевых качеств.

2.Методики (для обучающихся среднего школьного возраста):

Методика определения коммуникативной толерантности (В.Бойко)

Тест по определению развития волевых качеств.

3. Методики (для обучающихся старшего школьного возраста):

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ (В. БОЙКО)

Тест по определению развития волевых качеств.

Предметные результаты деятельности:

- Методика «Взаимосвязь самосознания, функции субъекта жизнедеятельности и системы «Я - мир» (оценка результатов обучения, взаимодействия в коллективе, оценка формирования мировоззрения, мышления, морально-нравственного сознания, здорового и безопасного образа жизни, оценка самоконтроля, самооценки в учебной и познавательной деятельности, культуры общения со взрослыми и сверстниками).

Формы применения методики педагогом:

- тестирование

- срезы

Личностные результаты деятельности:

1. Методики (для обучающихся всех возрастов):

МЕТОДИКА ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛИЗИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ (автор Рожков).

## **2.4. Методические материалы**

Этапы обучения по программе:

- Начальный – освоение начальных знаний, умений, навыков по виду спорта ушу

- Основной – совершенствование мастерства.

- Заключительный – повышение результативности, сдача нормативов.

Занятия с обучающимися проходят в формах: учебных занятий, отработки практических навыков, игр, эстафет, соревнований.

Методы организации работы: индивидуальные, парно-групповые, коллективные.

Занятия по ушу имеют практическую учебно-тренировочную и теоретическую направленности. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой ушу, на теоретических занятиях они приобретают знания о здоровом образе жизни: гигиене, закаливании организма, об основах судейства и навыки инструктора.

Структура учебного занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Подготовительная часть:* создание мотивации, постановка цели и задач занятия, проведение разминки.

*Основная часть:* повторение изученного материала, разучивание и отработка технических движений руками и ногами и объединение их в связки.

*Заключительная часть:* проведение упражнений на релаксацию, подведение итогов занятия, рефлексия

Опора на педагогические технологии:

1. педагогика сотрудничества
2. игровые технологии.

*Технология сотрудничества* основана на содружестве участников педагогического процесса, учитывает их интересы. «Сотрудничать – работать, действовать вместе, принимать участие в общем деле». Вступая в общение и участвуя в совместной деятельности, участники образовательного процесса взаимодействуют и взаимно обогащают друг друга. Технология сотрудничества реализует равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающихся. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества, рассматривают, обсуждают результаты совместной деятельности.

Основные варианты организации обучения в сотрудничестве:

- обучение в команде. Этот вариант уделяет особое внимание «групповым целям» и успеху всей группы. Особенно это становится важным при подготовке к показательным выступлениям, соревнованиям;
- обучение в группах. Обучающиеся организуются в группы по несколько человек для тренировки над отработкой навыков. Они помогают освоить те или иные движения, дают взаимную оценку деятельности.

В педагогической деятельности используются концептуальные положения педагогики сотрудничества:

- превращение педагогики знания в педагогику развития личности;
- в центре всей образовательной системы – личность ребенка;
- гуманистическая ориентация образования;
- развитие способностей и индивидуальности обучающихся;
- сочетание индивидуального и коллективного подхода к образованию.

Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения;
- право на ошибку;
- успешность;
- мажорность;

-сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

*Игровые технологии* обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность обучающихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Игровая деятельность используется в следующих случаях:

В деятельности используются следующие виды педагогических игр:

- физические;
- обучающие, учебно-тренировочные, познавательные, контролирующие, развивающие;
- имитационные;
- игры с предметом.

В педагогической работе соблюдаются основные принципы игровых технологий:

- относительная свобода деятельности;
- эмоциональная приподнятость;
- равноправие.

Цели образования игровых технологий следующие:

- дидактические: расширение кругозора, применение и развитие определенных умений и навыков;
- воспитательные: воспитание самостоятельности, сотрудничества, общительности;
- развивающие: развитие качеств и структур личности.

Методы организации работы с ушуистами:

Организация занимающихся ушуистов на месте.

Организация занимающихся ушуистов в движении.

Усвоение техники по заданию педагога.

Методические основы обучения основам техники ушуиста:

1. Изучение базовых стоек ушу.
2. Выполнение движений защиты и атаки из базовых стоек.
3. Передвижения в базовых стойках.
4. Выполнение базовой техники в передвижении.
5. Изучение короткого и длинного оружия.

В образовательной деятельности используются методики Г.Н.Музрукова, Маринова М., Елина Д., а также авторские наработки.

Воспитательная деятельность



Все занятия носят воспитательный характер. Решение стоящих перед педагогом задач во многом зависит от степени осмысленного отношения занимающихся к процессу обучения. Формирование у обучающихся осмысленного отношения и затем устойчивого интереса к занятиям достигается, прежде всего, разъяснением важности физического совершенствования, его значения для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, формирования активной жизненной позиции, полноценной подготовки к будущей общественно - полезной деятельности. Большое значение имеет освещение событий, связанных с историей родного края, с историей развития спорта в нашей области. Важное место при этом занимает система организации занятий, объективная требовательность педагога, соблюдение всех норм и правил поведения на занятиях.

Особую роль, как средство воспитания, играет личный положительный пример руководителя секции.

В объединении проводятся воспитательные мероприятия в форме: бесед, праздничных программ, походов, экскурсий. Помогают в проведении и организации мероприятий родители обучающихся. Помогают в ремонте спортивного инвентаря.

#### Развивающая деятельность

Занятия в объединении оказывают большое влияние на развитие обучающихся.

Развивающая деятельность призвана:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма обучающегося, развить гибкость, силу, ловкость, быстроту;
- способствовать развитию двигательных качеств, координации движений;
- стимулировать функциональные возможности каждого обучающегося и активизировать самостоятельность, работоспособность;
- развить психические процессы: память, внимание, активизировать мыслительную деятельность;

В целом воспитательная и развивающая деятельности создают условия для разностороннего развития обучающегося, формирования положительного эмоционального фона и здоровых нравственно-волевых проявлений. Обучающиеся учатся, внимательно и заботливо относиться к своему здоровью и у них формируются навыки здорового образа жизни.

## 2.5. Список литературы

### Литература для педагога:

1. Абиев Р.Д. Организация занятий по ушу в начальных классах// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007.-№3, с. 61-62
2. Ван Линь Технология формирования техники ударов ногой в ушу у начинающих спортсменов. М., 2007
3. И-Шен. Гимнастика Ушу. Начинаем с нуля. М., 1999
4. Калакаускене Л.М., Кустов О.В. Игровые и специальные упражнения в традиции ушу: Чайковский: ЧГИФК, 2005
5. Маринов Михаил, Елин Дмитрий Ушу обретение здоровья. М., 2007
6. Маслов А.А. Боевая добродетель. Секреты боевых искусств Китая. СПб, 1997
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991
8. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. М.: Независимое издательство «Пик», 2001
9. Плетнёва З.П. Игра и её влияние на развитие ребёнка. Малаховка, 2007
10. Чжан Юкун. 100 вопросов по ушу. Киев: «София», 1996

### Литература для обучающихся:

1. Азбука УШУ Автор: Павел Тараканов Издательство: МП 'Вариант - книга' Год: 1990 г.
2. Лечебная гимнастика ушу Автор: Н.В.Абаев Год: 1990
3. Ушу: Начало пути / Автор-составитель С.А. Смоляков. - Алтайское книжное издательство, 1990. - 79 с.

### Интернет ресурсы:

<http://vk.com/mirwushu>  
<http://vk.com/taolutaolu>  
<http://vk.com/wf48r>  
<http://vk.com/club11529663>  
<http://www.wushu-russ.ru/>

### **Раздел 3. «Воспитание (рабочая программа воспитания) Образцового объединения «Спортивное ушу»**

Рабочая программа воспитания образцового объединения «Спортивное УШУ» является самостоятельной, логически завершенной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ушу». Рабочая программа воспитания предназначена для всех обучающихся в возрасте 15-17 лет. Реализация цели и задач данной программы воспитания осуществляется в рамках следующих модулей воспитательной работы: «Учебное занятия», «Детское объединение», «Воспитательная среда», «Работа с родителями», «Безопасность». Мероприятия в объединении по каждому модулю отражены в календарном плане воспитательной работы.

#### **3.1. Цель и задачи воспитательной работы**

##### ***Цель рабочей программы воспитания***

- Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
- Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося - личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

##### ***Задачи рабочей программы воспитания:***

- Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.
- Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к виду спорта ушу.
- Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

- Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества;
- Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.
- Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

### **3.2. Приоритетные направления деятельности**

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

### **3.3. Формы и методы воспитательной работы**

#### *Формы воспитательной работы*

Наиболее часто применяемыми формами воспитательной работы являются: учебное и практическое занятия, экскурсия, тренинг, соревнование, конкурсы.

Учебное занятие позволяет обучающимся усвоить информацию имеющую воспитательное значение, получить опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации.

На занятиях обучающиеся получают информацию о достижениях в науке и спорте, об исторических событиях, героях страны, изучают биографии исторических личностей, героев и защитников Отечества.

Учебные занятия часто являются источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Практическое занятие проводится в виде тренировок, подготовок к конкурсам, соревнованиям и мероприятиям. Такие занятия позволяют обучающимся закрепить полученные теоретические знания, совершенствовать практические умения и навыки. Они способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Экскурсии позволяют увеличить объем теоретических знаний, детальнее изучить материал, расширить кругозор.

Конкурсы, соревнования — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

#### *Методы воспитательной работы*

Для наиболее эффективной организации воспитательного процесса применяется комплекс методов.

#### *Наглядные методы:*

- демонстрация плакатов, схем, таблиц, диаграмм, моделей;
- использование технических средств;

- просмотр кино.

*Словесные методы:*

- лекция;
- беседа;
- объяснение;
- инструктаж.

*Практические методы:*

- практические задания;
- тренинги.

### **3.4. Планируемые результаты воспитательной работы**

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышено профессиональное мастерство тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

### **3.5. Календарный план воспитательной работы Образцового объединения «Спортивное ушу» на 2023 – 2024 учебный год**

№	Наименование мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
<b>МОДУЛЬ «Учебное занятие»</b>				

1	Учебные занятия по программе	Учебное практическое занятие	5; 6; 7 г/о – с 01.09.2023 – 31.08.2024	Волкова М.А.
2	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Единый календарный план физкультурно-спортивных мероприятий, план работы на 2023-2024 учебный год	В течение года	Волкова М.А.
3	Профориентационные встречи	Лекция, беседа, часы общения, профориентационные игры, онлайн тестирования, экскурсии, мастер-классы и другое	В течение года	Волкова М.А.
<b>МОДУЛЬ «Детское объединение»</b>				
1	Спортивный праздник	Эстафета	20.09.2023	Волкова М.А.
2	Участие в разно уровневых соревнованиях. Обмен опытом	Соревнования	В течение года	Волкова М.А.
3	Праздничная программа «Новый год к нам идёт»	Викторина	29.12.2023	Волкова М.А.
4	Экскурсии по историческим местам города Иванова и Ивановской области	Час общения	01.06.2024	Волкова М.А.
<b>МОДУЛЬ «Воспитательная среда»</b>				
1	Формирование гражданина-патриота	Организация лекций, бесед на	Сентябрь	Волкова М.А.

		военно-патриотические темы		
2	Воспитание учащихся на героических подвигах народов России	Проведение бесед «Спортемены Великой Отечественной Войны»	Октябрь	Волкова М.А.
3	Воспитание учащихся на спортивных традициях	Проведение спортивных праздников, посвящённых памятным датам и праздничным датам России.	Декабрь	Волкова М.А.
<b>МОДУЛЬ «Работа с родителями»</b>				
1	Проведение родительских собраний	Беседа	Сентябрь, май	Волкова М.А.
2	Участие родителей в проведение и организации праздников и соревнований	Беседа	В течение учебного года	Волкова М.А.
3	Организация показательных выступлений обучающихся объединения	Беседа	В течение учебного года	Волкова М.А.
<b>МОДУЛЬ «Безопасность»</b>				
1	Проведение инструктажей по технике безопасности	Беседа	В течение учебного года	Волкова М.А.
2	Участие в программе «Азбука дорожных наук»	Беседа	17.09.2023	Волкова М.А.
3	Беседы о профилактике курения, алкоголизма и наркомании.	Беседа	15.02.2024	Волкова М.А.
4	Профилактические мероприятия по пожарной безопасности	Беседа	09.12.2023	Волкова М.А.
5	Беседы о здоровом питании и правильном образе жизни	Беседа	05.03.2024	Волкова М.А.
6	Профилактические мероприятия по поведению на водоёмах в осенне-зимний, весенний и летний периоды	Беседа	В течение учебного года	Волкова М.А.



#### 4. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов в год</b>	<b>Режим занятий</b>
6 г/о	01.09.2023	31.08.2024	45	135	270	3 раза в неделю по 2 часа