



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 252
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 252
Протокол № 11
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по ГБОУ СОШ № 252
№ 14-од от «31» августа 2023 г.

Директор _____ /С.А. Романенко/

Дополнительная общеразвивающая программа

«Основы УШУ»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Ульянова Анастасия Никитична

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Доступность для всех занимающихся независимо от степени материальной обеспеченности ввиду:

- предоставления базы и инвентаря на весь период занятий;
- сравнительно малых затрат на спортивную форму;
- отсутствие ограничений по возрасту.

Отличительные особенности программы: Программа «Основы ушу» разработана с учётом «Рекомендаций по созданию и деятельности физкультурно-спортивных клубов», утверждённых управлением развития физической культуры государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму 2001 года. В программе использованы материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

Данный курс обеспечивает систематическое изучение базовой техники и комплексов китайской гимнастики (ушу цзибень синши хэ дунцзо).

Адресат программы

Программа ориентирована на детей 6-10 лет (1-4 класс), не обладающих специальными знаниями, не имеющих противопоказаний для занятий, связанных с физической нагрузкой.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – общекультурный.

Срок и объем реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения, 144 учебных часа.

Цель программы

физическое развитие, совершенствование физических качеств в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, активное использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни и укрепления здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- обучение базовой техники ушу;
- формирование навыков овладения азами движений;
- обучение правильному дыханию и распределению своего тела в пространстве.

Развивающие:

- Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать умение ребенка работать в коллективе;

- прививать основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности;
- прививать правила личной гигиены.

Планируемые результаты освоения учащимися программы

- Личностные результаты:

- умение соблюдать правила социума;
- стремление к дальнейшему совершенствованию;
- формирование навыков здорового образа жизни.

- Метапредметные результаты:

- *коммуникативные*
 - умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
- *регулятивные*
 - умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за них;
- *познавательные*
 - умение применять полученные знания в повседневной жизни.

- Предметные результаты:

- 5. Требования к знаниям и умениям

- Должны знать:

- правила поведения в зале;
- обладать навыками владения основами техники ушу и гимнастики;
- приёмы самостоятельной страховки;
- теоретические основы китайской гимнастики.

- Должны уметь

- выполнять правильно самостоятельно разминку;
- технично передвигаться на ковре;
- технично выполнять различные элементы;
- определять дозировку физической нагрузки;
- правильно относиться к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам);
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения, предусмотренные программой.

- Должны обладать

- умением выполнять точно элементы Ушу (ушу цзибень синши хэ дунцзо) и основные элементы художественной гимнастики;
- коммуникативными способностями;
- основами толерантного мышления или поведения;
- навыками самообороны и здорового образа жизни.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- контрольно-квалификационные нормативы;
- медицинский контроль;
- соревновательная практика.

Особенности организации образовательного процесса:

Формы организации деятельности учащихся:

- аудиторная
- внеаудиторная
- дистанционное обучение

Организационно-методические указания.

Занятия по программе «Основы ушу» проводятся с детьми 6-10 лет, имеющими медицинский допуск для занятий ушу.

Подготовка занимающихся строится на основе следующих методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с занимающимися не должны быть ориентированы в первый год занятий на достижение высокого результата.

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. Тренировочные занятия должны проводиться с использованием дидактических принципов, воспитывающих сознательность и активность занимающихся, наглядность, систематичность, доступность.

4. На тренировочных занятиях стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных занимающихся. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения, позволяющему решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).

1. Тренировочные занятия проводятся в трёх направлениях

- теоретическом;
- наглядном;
- функциональном или практическом.

2. Формы и методы занятий и воспитания

- групповая;
- индивидуальная.

3. Методы освоения

Тренировочные занятия проводятся в форме традиционного занятия, комбинированного занятия, зачётного занятия.

Режим занятий (продолжительность) - 2 часа (120 минут).

Продолжительность реализации программы – 1 год.

При реализации программы применяются:

- наглядные пособия по гимнастики;
- групповой и дифференцированный подход;
- упражнения, способствующие развитию физических качеств;
- анализ и обобщение изучаемого материала.

Условия реализации программы

Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для реализации программы.

Спортивная база:

- спортивный зал;
- раздевалка для мальчиков и девочек;
- душевая для мальчиков и девочек;
- медицинский кабинет;
- спортивная площадка.

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

- ковровое покрытие размером от 20 кв. м.;
- гимнастические маты;
- акробатическая дорожка;
- гимнастическая стенка.

Дидактическое обеспечение тренировочного процесса

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке.

Технические средства обучения

- аудио и видео аппаратура с комплектом аудио и видеокассет;
- телеаппаратура.

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования.

Оценочные и методические материалы

Система контроля и зачётные требования

Методика контроля

Контроль на физкультурно-спортивном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью контрольно-квалификационных нормативов по годам рождения. Контрольно-квалификационные нормативы представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольно-квалификационных испытаний по общей физической подготовке и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Медицинский контроль

Медицинский контроль предусматривает:

- допуск здоровых детей и подростков к тренировочным занятиям;
- углубленный медицинский контроль;
- врачебно-медицинские наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Контрольно-квалификационные нормативы

Уровень физической подготовленности детей 6 – 10 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики		
			Уровень		
			низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м (сек.)	7	от 7,4	7,3 – 6,2	до 6,1
		8	от 7,1	7,0 – 6,0	до 5,9
		9	от 6,8	6,7 – 5,7	до 5,6
		10	от 6,6	6,5 - 5,6	до 5,5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	7	до 114	115 -135	от 136
		8	до 124	125 -145	от 146
		9	до 129	130 – 150	от 151
		10	до 139	140 – 160	от 161
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)	7	до 1	2-3	от 4
		8	до 1	2-3	от 4
		9	до 2	3-4	от 5
		10	до 2	3-4	от 5
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	7	до 2	3-5	от 6
		8	до 2	3-5	от 6
		9	до 2	3-5	от 6
		10	до 3	4-6	от 7

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Девочки		
			Уровень		
			низкий	средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м (сек.)	7	от 7,6	7,5 – 6,4	до 6,3
		8	от 7,3	7,2 – 6,2	до 6,1
		9	от 7,0	6,9 – 6,0	до 5,9
		10	от 6,6	6,5 - 5,6	до 5,5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	7	до 109	110 -130	от 131
		8	до 124	125 -140	от 141
		9	до 134	135 – 150	от 151
		10	до 139	140 - 150	от 151
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)	7	до 3	4-8	от 9
		8	до 5	6-10	от 11
		9	до 6	7-11	от 12
		10	до 7	8-13	от 14
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	7	5 и ниже	6-9	от 10
		8	4 и ниже	5-8	от 9
		9	5 и ниже	6-9	от 10
		10	6 и ниже	7-10	от 11

История китайской гимнастики

Ушú (китайские традиционные 武術, упражнения 武术, пиньинь: *Wǔshù*) - термин, употребляемый для обозначения, как китайских боевых искусств, так и созданных на их основе современных видов спорта.

Ушу (武术) — это общее название для всех боевых искусств, существующих в Китае. Состоит из двух иероглифов: 武 wu («у») - «военный, боевой» и 术 shu («шу») - «техника».

В разное время для этой же цели использовались разные термины - уи (武艺), гошу (国术), поэтому искать в написании какой-то глубокий философский смысл абсолютно неправильно. Ушу (武术) дословно переводится, как «боевые искусства».

Существуют сотни стилей ушу.

Ушу-таолу («комплексы ушу») — это вид спорта. Участники соревнуются в выполнении комплексов движений, составленных из движений различных стилей традиционного ушу с добавлением акробатических элементов; оценки выставляются за сложность движений, чёткость их выполнений, театральность исполнения и т. п. Помимо соревнований по исполнению комплексов в одиночку, существуют также такие виды соревнований, как командное исполнение комплексов и постановочные поединки (дуйлянь).

Информационные источники

1. Г. Н. Музруков. Основы УШУ, Москва, 2001 года
2. Ю. Ф. Курамшин. Теория и методика физической культуры, Москва, 2003 года
3. С. Г. Гагонин. Историко-философские и теоретические основы спортивно-боевых искусств. Санкт-Петербург, 1996 г.
4. О. А. Двейрина. Учебно-исследовательская работа студента по дисциплине «Теория и методика физической культуры». СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2003 г.

<https://youtu.be/ani5o33dh3A?si=F5B7bUtM9isHLwos>
https://youtu.be/l4apw2IV7-M?si=cb24v4txaRsP_bqK
https://youtu.be/bSP1o4Dn0VY?si=AkXNbJBxjI4_Ov6_
https://youtu.be/yXmosFYT_uE?si=G2hNeA4279DWO-u-
<https://youtu.be/19W6Lk81PA8?si=FRPM71DTQ9zAqWz2>
<https://youtu.be/Z45kCwq7W6g?si=MyA9gPXENsZ-hcln>

УТВЕРЖДЕН

Приказом по ГБОУ СОШ № 252
№ 14-од от «31» августа 2023 г.

Директор _____ /С.А. Романенко/

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Основы УШУ»
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов*	Режим занятий
1 год	06.09. 2023	31.05. 2024	36	72	144	2 раза в неделю 2 часа

* - один учебный час – 45 минут.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, работы творческих групп, сборных творческих групп, выездов, экспедиций, сборов.

Содержание программы

Тип программы: рабочая.

Образовательная область: (профильная) физическая культура и спорт.

Направленность деятельности: физкультурно-спортивная.

Способ освоения: репродуктивный (словесный, наглядный, практический)

Уровень усвоения содержания: прирост показателей общей физической подготовки, выполнение контрольных нормативов, по возможности присвоение спортивного разряда.

Уровень реализации программы: начальный

Форма реализации программы: групповая

Продолжительность реализации программы: 1 год

Программа состоит из двух частей:

1 часть программы – нормативная,

2 часть программы – методическая.

Нормативная часть программы

Включает в себя количественные рекомендации по общеразвивающей подготовке, общефизической подготовке и специальной физической подготовке. Основана на принципах комплектности, преемственности, вариативности.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту занимающихся, численному составу занимающихся, объёму тренировочных занятий по общеразвивающей подготовке, общефизической подготовке и специальной физической подготовке, а также контрольно-квалификационным нормативам.

Нормативная часть программы представлена годовым планом-графиком физкультурно-спортивной группы, определена общая последовательность изучения программного материала.

Тренировочный режим работы

Группа	Возраст для зачисления	Количество занимающихся	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовке на конец года
ФС	6-12 лет	15 чел.	2 часа	4 часов	прирост показателей по общей физической подготовке и изучение базовой техники и комплексов китайской гимнастики

Методическая часть программы

1. **Теоретическая подготовка** в виде бесед, на которых занимающиеся проходящие спортивную подготовку в течении всего календарного года, знакомятся с требованиями к технике безопасности, изучаются элементы движений, технические приёмы.

Теоретические занятия проводятся, как в составе группы, так и индивидуально при обоснованной необходимости. Объём материала, выделенный в теоретическом этапе необходим и достаточен, отвечает требованиям подготовки по китайской гимнастике.

2. **Общеразвивающие упражнения** включают движения отдельными частями тела или их сочетания и оказывают всестороннее воздействие на организм. общеразвивающие упражнения просты и доступны в исполнении, не сложные в техническом отношении, элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, улучшению функционального состояния организма, дают возможность воздействовать избирательно на нужные группы мышц, а также позволяют строго дозировать нагрузку на занятия.

строевые упражнения:

- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два;
- сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания;
- построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте;
- переход на ходьбу и бег, на шаг;
- остановка;
- изменение скорости движения строя.

упражнения для мышц шеи и туловища:

- движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения);
- поднимание туловища в сед из положения лежа на спине;
- поднимание ног в положении лежа на спине;
- поднимание туловища из положения лежа на животе;
- поднимание ног из положения лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног из положения лёжа на животе;
- из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток;
- из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой;
- пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя;
- пружинящие наклоны туловища в стороны;
- повороты туловища;
- наклоны, вращения, повороты головы;
- седы из положения лежа на спине.

упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

упражнения для ног:

- поднимание на носках;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения, приведения и махи ногой в переднем и заднем боковом направлениях;

- подскоки из различных исходных положений ног вместе (на ширине плеч, одна впереди другой);
- прыжки.

упражнения для всех групп мышц выполняются с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

- для мышц спины;
- для мышц брюшного пресса;
- для мышц боковой поверхности туловища;
- для ног и мышц таза;
- упражнения на расслабления;
- комбинированные (комплексные) упражнения;

все упражнения могут выполняться с длинной и короткой скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

3. Общефизическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании, а также содействует укреплению здоровья, повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма. Всесторонняя физическая подготовка в китайской гимнастике представлена в виде комплексов упражнений, имеющих различные содержания и направленность. В пределах этих комплексов нагрузка может изменяться за счёт сокращения или увеличения интервалов отдыха, изменения темпа, количества движений.

Средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения. Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества.

Подготовительные упражнения подразделяются на обще подготовительные и специально подготовительные.

Подготовительные упражнения:

упражнения для рук:

- сжимание пальцев в кулак и разжимание;
- разведение и сведение пальцев;
- движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев;
- движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя, ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости);
- руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх;
- в упоре лежа, перенесение тяжести тела с руки на руку;
- сгибания, разгибания рук в упорах лежа, сидя.

упражнения для ног:

- приседание на двух и на одной ноге;
- свободные махи ногами;
- поднимание ног в положении лежа на спине;
- поднимание ног из положения лежа на животе;

упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад;

- то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища;
- вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками;
- пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед;
- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы; круговые движения головой;
- прогиб в упоре лежа, сзади ноги врозь с опорой на одну руку (мост).

упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса:

- свободные дугообразные движения руками в сочетании с полу приседами, выпадами, полу наклонами;
- размахивание свободно висющими руками путем поворота туловища;
- встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях;
- последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

упражнения для мышц бедра и таза:

- ходьба в полу приседе, в седе;
- прыжки из полу приседов;
- вставание на колени и с колен;
- вращения тазом в стойке ноги врозь;
- полу шпагат, шпагат;
- поднимание таза из положения лежа на спине;
- сгибания и разгибания в коленных суставах в положении лежа на спине.

упражнения для мышц туловища:

- поднимание туловища в сед из положения лежа на спине;
- одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине;
- из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток;
- из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой;
- из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком;
- поднимание и опускание таза в упоре лежа боком.

упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад из стойки ноги врозь;
- прогиб с упором на руки из положения лежа на животе;
- пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя;
- пружинящие наклоны туловища в стороны;
- повороты туловища.

Специально подготовительные упражнения:

упражнения для развития силы при развитии силовых способностей у занимающихся следует уделять развитию жизненно важных мышечных групп:

- упражнения с преодолением собственного веса;
- подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах;
- преодоление веса и сопротивления партнера;
- переноска и перекладывание груза;
- лазанье по канату, шесту, лестнице;
- перетягивание каната;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения с бодибаром;
- толчки, выпрыгивания, приседания;
- упражнения с набивными мячами;

- упражнения на тренажерах;
- упражнения для развития быстроты;
- повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с хода с максимальной скоростью;
- бег по наклонной плоскости вниз;
- бег за лидером;
- бег с гандикапом.

упражнения для развития гибкости (жогун)- данный раздел является наиболее важным в структуре начального этапа ушу, включает упражнения с широкой амплитудой движения, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхности бедра, голеностопные суставы, повороты туловища различными положениями.

Средством для совершенствования гибкости являются упражнения «на растягивание». При их выполнении амплитуда движений увеличивается постепенно. Сигналом к прекращению выполнения движения является появление первых признаков боли. Темп выполнения упражнений на гибкость не высокий. Прирост гибкости происходит только при систематических занятиях и многократных повторениях:

- **яобу жогун** – упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
- **туйбу жогун** - растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе и подвижность коленного сустава;
- **цзяньбу жогун** - растяжка мышц, разгибающих туловище и поворачивающих ногу в тазобедренном суставе;
- «книжка» растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, сидя на полу;
- растягивание мышц, сгибающих ногу в колене в положении стоя на одной ноге;
- «бабочка» растягивание мышц, приводящих ногу в движение;
- стойка «сумо»;
- растяжка мышц, сгибающих ногу в коленном суставе;
- растяжка мышц пресса;
- растяжка широчайших мышц спины;
- растягивание связок голеностопа и разминание стопы;
- растягивание мышц плеча «замок»;
- упражнения со скакалкой, гимнастической палкой;
- наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);
- перешагивания и перепрыгивания;
- «выкруты» и круги;
- упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке;
- упражнения для развития ловкости;
- направленные движения рук и ног;
- кувьрки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка;
- перевороты в стороны, назад, стойки на голове, руках и лопатках;
- упражнения в равновесии.

Упражнения для развития общей выносливости. Средствами общей выносливости занимающихся являются подвижные и спортивные игры, ходьба и бег умеренной интенсивности, и любые другие циклические упражнения. Бег равномерный и переменный. Кросс на дистанции. Дозированный бег по пересечённой местности от 2 мин.

до 5 мин. Важно, чтобы физическая нагрузка на выносливость строго соответствовала возрастным особенностям занимающихся:

- бег равномерный и переменный 100, 200 м.;
- кросс на дистанции 400 м;
- бег и прыжки по лестнице вверх и вниз;
- бег с отягощениями;
- подвижные игры.

Упражнения на координацию. Координационные способности достигаются через систематическое обучение новым движениям с постоянно изменяющимися и усложняющимися условиями. Обучение двигательным действиям, особенно в младшем возрасте, не обязательно доводить до уровня навыков. Для развития координирующих способностей используют:

- прыжки со сменой ног;
- прыжки со скакалкой;
- стойка на одной ноге попеременно;
- стойка на одной ноге попеременно с наклоном вперёд «ласточка».

Упражнения для развития быстроты. Быстрота является самым трудно тренируемым физическим качеством человека. Для развития скоростных способностей используют:

- подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам;
- эстафеты;
- прыжки;
- акробатические упражнения.

Основными методами развития скорости движения являются повторный, игровой, а также соревновательный методы. При развитии скоростных способностей у занимающихся преимущество отдаётся естественным упражнениям – бегу, прыжкам, метаниям. Выполняются общеразвивающие упражнения в максимальном темпе.

4. Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины. Целью специальной физической подготовки: укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых, а также способствует развитию:

силовые и скоростно-силовые качества мышц ног и рук (обеспечивающие хорошую прыгучесть мышц ног, статическая и динамическая сила мышц рук и ног):

- рывки по зрительно воспринимаемым сигналам вдогонку за партнёром;
- бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, бег с поворотом);
- бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции;
- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями);
- многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом отрезке от 10 до 50 м). - прыжки на одной ноге на месте и в движении, без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвижением вперёд, назад;
- прыжки в высоту (на месте, с подпрыгиванием на скамейку);
- прыжки на полном приседе;
- подьёмы на носках;
- прыжки со скакалкой (на месте, в беге);
- отжимания (с хлопком в ладоши);
- прыжки с доставанием предмета рукой;
- прыжки через несколько препятствий;

- прыжки из зоны отталкивания в «зону приземления».

5. *Тактическая подготовка:* ушу-таолу основные базовые элементы Ушу (ушу цзибень синши хэ дунцзо).

Цюаньшу

Основные положения кисти (цзибень шоусин):

- Чжан –ладонь;
- Цюань –кулак;
- Гоушоу – «крюк», кисть руки пальцы собраны в «щепоть».

Основные виды движений руками (цзибень шоуфа):

- Пинчун цюань – прямой удар кулаком;
- Пинли цюань – прямой удар вертикальным кулаком;
- Туйчжан – удар ладонью;
- Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону.
- Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз;
- Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед;
- Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

Основные виды позиций (цзибень бусин):

- Мабу – П-образная позиция;
- Баньмабу – полу- П- образная позиция;
- Гунбу – позиция выпада;
- Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой;
- Бинбу – позиция «стопы вместе»;
- Динбу – Т – образная позиция;
- Дулибу – позиция на одной ноге;
- Цююпаньбу – скрученная позиция сидя.

Основные виды перемещений (цзибень буфа):

- Шанбу – шаг вперед;
- Туйбу – шаг назад;
- Чабу –позиция – зашагивание.

Основные виды движений ногами (цзибень туйфа):

- Чжэньтитуй –удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;
- Хоуляотуй –удар назад выпрямленной ногой;
- Даньтуй – удар ногой вперед;
- Дэнтуй – удар пяткой вперед.

Изучение комплексов чанцюань начального уровня (32 формы чанцюань)

Формы и средства контроля

Разрядные требования (6 цзи белый пояс) 6 месяцев занятий

Бу-син стойки.

Типы шагов.

- Бин-бу – сдвоенный шаг
- Кайли –бу – шаг на уровне плеч
- Ма-бу – наездника или лошадинного шаг
- Бань-ма-бу – половинная ма-бу
- Гун-бу – лукообразный шаг
- Сюй-бу – пустой шаг

- Пу-бу – шаг слуги
- Тиси или Дули-бу – шаг стоя на одной ноге

Шоу-син положение кистей

- Цюань – кулак
- Чжан – ладонь
- Гоу – крюк

Шоу-фа техника рук

- Чун-цюань - ударный кулак
- Туй-чжан – толкающая ладонь

Туй-фа техника ног

- Тань-туй – пружинная нога
- Дэн-туй – отталкивающая нога
- Чжен-ти-туй – нога пинающая прямо
- Се-ти-туй – нога пинающая по диагонали
- Вайбай-туй – нога машущая наружу
- Лихэ-туй –нога машущая внутрь

цзи желтый пояс срок занятий не менее 1 года.

Бу-син Стойки.

Типы шагов.

Ча-бу – вставной шаг

Гай-бу – прикрывающий шаг

Юэ-бу – скачущий шаг

Се-бу – отдыхающий шаг

Шоу-фа техника рук

- Пи-цюань – рубящий кулаком
- Лоу-чжан – охватывающая
- Чуань-чжан – пронизывающая ладонь
- Мо-чжан – рубящая вовнутрь
- Ань-чжан – нажимающая
- Гай-цюань – хлещущий в вертикальной плоскости
- Цзай -цюань – сверху вниз
- Я-цюань – давящий кулак
- Цзя-цюаньили
- Шан-цзя – парирующий кулак
- Ляо-чжан – поднимающаяся ладонь
- Цзя-чжан – парирующая ладонь

Туй-фа техника ног

- Цэ-ти-туй – нога пинающая в бок
- Хоу-ляо-туй – нога поднимающаяся назад
- Фэйцзяо – одиночный мах с хлопком
- Сепайцзяо –противоположной рукой

Байлянь пайцзяо Лихэ пайцзяо – акробатика

Цянь гунь фань – кувырок вперед

Хоугунь фань – кувырок назад

Участие в соревнованиях

Требования к технике безопасности

Тренер организует работу с занимающимися по программе «Основы ушу» в течении всего календарного года.

Расписание занятий составляется по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности занимающихся, с соблюдением правил безопасности при проведении занятий по ушу и гимнастики.

Тренер обязан:

1. До начала тренировочного занятия тренер обязан подготовить места тренировочного процесса, проверить исправность инвентаря и оборудования.

2. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздания к занятиям не допускаются.

3. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

4. Подавать докладную записку администрации школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях. Тренер обеспечивает начало и окончание проведения занятий в следующем порядке:

4.1. Тренер является к месту проведения занятий за несколько минут до прибытия, занимающихся на занятие. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

4.2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки тренировочный зал.

4.3. Выход занимающихся, проходящих спортивную подготовку из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4.4. Тренер обеспечивает своевременный выход занимающихся проходящих спортивную подготовку из тренировочного зала в раздевалки. Во время тренировочных занятий тренер несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся проходящих спортивную подготовку.

5. Присутствие занимающихся проходящих спортивную подготовку в тренировочном зале без тренера не допускается.

6. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отдельной части зала, при наличии условий мешающих или угрожающих жизни и здоровью занимающихся проходящих спортивную подготовку тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятия.

7. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися проходящими спортивную подготовку и находящимися в тренировочном зале.

8. При первых признаках недомогания у занимающегося немедленно известить медицинского работника учреждения.

Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки занимающихся:

- правильная организация и проведение тренировочных занятий;
- последовательное и прочное освоение технико-тактических приёмов и особенно защитных действий;
- правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;

- применение защитных приспособлений;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- исправное состояние спортивного инвентаря.

Прогнозируемый результат

по общей физической подготовке

В течении года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольно-квалификационные нормативы, соответствующие возрасту.

по специальной физической подготовке

Выполнение специальных упражнений по гимнастике и сдача контрольно-квалификационных нормативов.

по технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

по теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал.

УТВЕРЖДЕН

Приказом по ГБОУ СОШ № 252

№ 14-од от «31» августа 2023 г.

Директор _____ С.А. Романенко

**Календарно – тематический план дополнительной
общеразвивающей программы
«Основы УШУ»**

На 2023-2024 учебный год

Педагога Ульяновой Екатерины Игоревны

№ п/п	Дата занятия		Тема/содержание занятия	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
1	01.09		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История китайской гимнастики..	2	
2	05.09		Общеразвивающие упражнения. Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков.	2	
3	08.09		Танцевальная разминка. Упражнения на равновесия (пинхэн)	2	
4	12.09		Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.	2	
5	15.09		Танцевальная разминка. Упражнения для развития гибкости (жоугун)	2	
6	19.09		Знакомство с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция.	2	
7	22.09		Музыкальная грамота (ритм, темп, характер музыки).	2	
8	26.09		Повторение понятий: шеренга, колонна, интервал, дистанция.	2	
9	29.09		Упражнения на ориентировку в пространстве. Упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса (цзяньбу жоугун)	2	
10	03.10		Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	2	
11	06.10		Построения в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника (яобу жоугун).	2	
12	13.10		Упражнения для укрепления различных групп мышц (подтягивания отжимания). Подвижные игры.	2	
13	17.10		Музыкально-пространственные упражнения. Упражнения для увеличения	2	

			подвижности тазобедренного сустава (туйбу жоугун)		
14	20.10		Маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя	2	
15	24.10		Маршировка в темпе и ритме музыки; шаг вправо, влево; повороты на месте	2	
16	27.10		Повороты на месте, продвижение с прыжком (вправо, влево, по кругу).	2	
17	31.10		Перемещения (буфа)	2	
18	03.11		Фигурные перестроения из одного круга в два и обратно, переход в диагонали; звёздочка, воротца, змейка.	2	
19	07.11		Бег: свободный бег, бег с ритмическими хлопками, с высоким подъемом колен, с высоким забрасыванием голени и пяток назад. Упражнения для развития гибкости (жоугун)	2	
20	10.11		Бег: с выбрасыванием прямых ног вперед, в стороны, назад, широкий бег, создание образа во время бега (например: бег, волка, лисы, зайца т.д. и т.п.).	2	
21	14.11		Прыжки: подготовка и разучивание (тяюэ дунцзо)	2	
22	17.11		Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, с поворотом	2	
23	21.11		Прыжки на одной ноге, с чередованием	2	
24	24.11		Прыжки ноги врозь и вместе.	2	
25	28.11		Подскоки, как вид прыжка	2	
26	01.12		Подскоки вверх с разбега	2	
27	05.12		Прыжки через препятствие	2	
28	08.12		Спрыгивание. Прыжок переворот в горизонтальной плоскости (сюаньцзы)	2	
29	12.12		Упражнения для развития гибкости (жоугун). Обучение равновесиям (чаотяньдэн).	2	
30	15.12		Правила соревнований по ушу. Жоугун(грудной отдел позвоночника)	2	
31	19.12		Общеразвивающие упражнения. Жоугун (грудной отдел)	2	
32	22.12		Общеразвивающие упражнения. Разработка тазобедренных суставов.	2	
33	26.12		Общеразвивающие упражнения. Жоугун (поясничный отдел)	2	

34	29.12		Контрольная тренировка, показательные выступления.	2	
35	09.01		Общеразвивающие упражнения. Позиция "мабу"	2	
36	12.01		Общеразвивающие упражнения. Позиция "Гунбу"	2	
37	16.01		Общеразвивающие упражнения. Позиция "Сюйбу"	2	
38	19.01		Общеразвивающие упражнения. Позиция "пубу"	2	
39	23.01		Общеразвивающие упражнения. Позиция "себу"	2	
40	26.01		Общеразвивающие упражнения. Позиция "чабу"	2	
41	30.01		Общеразвивающие упражнения. Позиция "дулибу"	2	
42	02.02		Общеразвивающие упражнения. Позиция "цзопаньбу"	2	
43	06.02		Общеразвивающие упражнения. Позиция "дяньбу"	2	
44	09.02		Положения кисти и основные движения руками в ушу(контрольное занятие).	2	
45	13.02		Особенности движений ногами в китайской гимнастике (контрольное занятие).	2	
46	16.02		Основные виды позиций в китайской гимнастике. (контрольный урок)	2	
47	20.02		Упражнения для приобретения навыков удерживания прямых ног (кунтуй).	2	
48	27.02		Упражнения для развития гибкости (жоугун). Основные виды движений ногами (чжэнтитуй, сетитуй, цэтитуй, хоуляотуй)	2	
49	01.03		Выполнение равновесий и гимнастического "мостика".	2	
50	05.03		Основы акробатической подготовки в китайской гимнастике.	2	
51	12.03		Изучение куверков (цяньгуньфань, хоугуньфань)	2	
52	15.03		Изучение бокового переворота с опорой на руки (цэшоуфань)	2	
53	19.03		Упражнения для развития гибкости (жоугун) Обучения равновесиям (ваньюэпинхэн, яньшипинхэн)	2	
54	22.03		Обучение равновесиям (коутуйпинхэн, паньтуйпинхэн) Подвижные игры.	2	
55	26.03		Упражнения на развитие ловкости.	2	
56	29.03		Упражнения для развития гибкости (жоугун). Подвижные игры.	2	

57	02.04		Понятия принципов "кай - хэ"(открытые и закрытые движения)	2	
58	05.04		Изучение принципов "шан- ся" (движения наверху и внизу)	2	
59	09.04		Изучения базовых комбинаций китайской гимнастики	2	
60	12.04		Упражнения для развития гибкости (жоугун). Шуаньсюань яо (круговой проворот в пояснице)	2	
61	16.04		Изучения движений ногами (даотитуй, вайбайтуй,лихэтуй)	2	
62	19.04		Упражнения для развития гибкости (жоугун).	2	
63	23.04		Основные образы, используемые в китайской гимнастике.	2	
64	26.04		Упражнения для развития гибкости и прыгучести со скакалкой.	2	
65	03.05		Упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса (цзяньбу жоугун).Яошень пигуа, чжаньсюн куньда, луньбэй.	2	
66	07.05		Движения на координацию, прыжки.	2	
67	14.05		Выполнение комбинаций под музыку.	2	
68	17.05		Упражнения для развития гибкости тазобедренного сустава (туйбу жоугун). Чжэньятуй,чжэньдятуй, чжэнбайтуй.	2	
69	21.05		Упражнения для развития подвижности голеностопа (цзухуайбу жоугун)	2	
70	24.05		Упражнения для развития скоростных способностей с эластичном бинтом.	2	
71	28.05		Подготовка к контрольному занятию. Выполнение соревновательных комбинаций.	2	
72	31.05		Итоговое занятие. Выполнения соревновательных комбинаций. Задание на летний период.	2	
			Всего	144	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Объединения «Китайская гимнастика»

Цель воспитательной работы: создание условий для оптимального развития обучающихся, воспитание гражданско-патриотических чувств, нравственности, здорового образа жизни и развития эстетических чувств.

Задачи воспитательной работы:

- ✓ формирование дружного коллектива с активной жизненной позицией посредством бесед, совместных мероприятий, соревнований;
- ✓ развитие индивидуальных способностей у обучающихся путём вовлечения в различные конкурсы, турниры, развивающие игры;
- ✓ создание условий для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья детей;
- ✓ воспитание нравственных качеств;
- ✓ развитие инициативы, лидерских качеств.

Для решения поставленных задач выбраны соответствующие мероприятия, беседы с родителями, ежедневный контроль за культурой поведения, создание комфортной обстановки, способствующей развитию познавательной активности, интеллектуальных и физических способностей, уважительного отношения к соперникам и взрослым.

Воспитательная работа реализуется, опираясь на следующие **направления:**

1. гражданско-патриотическое воспитание (воспитание любви и уважения к Родине, культуре, истории, фольклору, обычаям и традициям России; истории родной земли, развитие чувства ответственности и гордости за достижения страны);
2. правовое воспитание (формирование осознанного позитивного отношения к патриотическим ценностям, стремления к реализации активной гражданской позиции; пропаганда знаний государственных символов);
3. умственное воспитание (участие в интеллектуальных марафонах и конкурсах на знание терминологии китайской гимнастики, изучение основ китайского языка);
4. духовно-нравственное воспитание (воспитание целостной личности, понимающей и принимающей свои обязанности, способной к правильному оцениванию жизни и себя, своих поступков с точки зрения норм духовно-нравственного поведения; познание себя, своих способностей, возможностей для духовно-нравственного саморазвития, самореализации и самосовершенствования);

5. семейное воспитание (направлено на освоение обучающими нравственных основ семьи, формирование культуры семейных отношений, национальных семейных традиций, на осознание уникальной ценности здоровья для построения полноценной семьи, на формирование отношений сотрудничества с родителями для обеспечения воспитательного воздействия на детей, формирование функциональной грамотности родителей, способствующей успешному выполнению родительских функций);

6. трудовое и профессиональное воспитание (участие в благотворительных акциях, волонтерство и судейство при проведении спортивных соревнований, турниров различного уровня);

7. эстетическое воспитание (работа над культурой поведения в общественных местах, дисциплиной, воспитание навыков взаимоотношений между людьми);

8. физическое воспитание и формирование здорового образа жизни (воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование).

Календарный план воспитательной работы

Наименование мероприятия	Форма проведения	Месяц
Экскурсия	Выезд	Сентябрь
Спортивный праздник, с целью популяризации спорта	Участие в показательных выступлениях на спортивных площадках	Сентябрь
День тренера	Показательные выступления, соревнования по общей физической подготовке	Октябрь
Просмотр фильма	Кинотеатр	Ноябрь
Празднование Нового года	Новогодняя елка в Администрации района	Декабрь
Просмотр фильма	Кинотеатр	Январь
Отдых на свежем воздухе	Катание на горках, коньках и пр.	Январь

Китайский новый год	Праздник в СОШ № 547, участие в показательных выступлениях	Февраль
Международный женский день	Праздничные эстафеты, конкурсы.	Март
Экскурсия	Выезд	Апрель
Просмотри фильма	Кинотеатр	Апрель
День Победы	Участие в Параде Победы, акциях «Бессмертный полк», «Свеча памяти»	Май

Работа с родителями

Работа с родителями воспитанников проходит регулярно в течении всего года и состоит из следующих мероприятий:

1. Родительские собрания (в начале, в середине и в конце учебного года);
2. Участие родителей в подготовке соревнований районного, регионального и всероссийского уровней (в течении всего учебного года, в качестве волонтеров и судей-секретарей);
3. Участие родителей в жизни объединения «Китайская гимнастика», организация досуговых мероприятий, направленная на сплочение коллектива (совместное участие в досуговых и социально – значимых мероприятиях, акциях);
4. Участие родителей в соревнованиях по ОФП совместно с воспитанниками (Общая физическая подготовка (ОФП), где выступают воспитанники и их родители);
5. Сопровождение родителями детей на выездных соревнованиях.
6. Наличие группы в социальной сети «ВКонтакте» для информирования родителей.