

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»

Ф.В. Аниксеев-Борн
«28» августа 2024 г.



Рассмотрена
на методическом совете
Протокол №4
от «28» августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Основы УШУ»**

Адресат программы: обучающиеся 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик программы:

Жилкин Илья Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Усолье-Сибирское, 2024 г.

Содержание программы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Содержание программы. Учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы
- 2.7. Календарный график воспитательной работы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Основы ушу**» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы ушу» носит физкультурно-спортивную направленность.

Уровень реализации программы – ознакомительный, программа нацелена на обучение основам китайского боевого искусства УШУ, обучающихся дошкольного от 5 лет и школьного возраста от 7 до 17 лет.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, получение обучающимися специальных знаний и практических навыков.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающегося. Китайские боевые искусства являются одними из самых сложных видов восточных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы. Выполнение формальных комплексов «Тао» развивает в ребенке гибкость, скорость, силу, координацию движений, память.

Отличительной особенностью программы является то, что в данной программе обучение допускается с 5-летнего возраста. При помощи большой игровой практики и различных общеразвивающих упражнений, уже на начальном этапе обучающиеся постепенно подходят к ранней специализации ушу (учитывая особенности организации занятий с детьми 5-летнего

возраста). На тренировках обучающиеся изучают не только приемы единоборств, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает увлечь ребенка занятиями ушу и повышает его интерес. На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами ушу, как видом единоборства, но и с культурой Китая.

Новизной образовательной программы является применение большой игровой практики. Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а также литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств в течение ряда лет, проводилась такая методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на подготовке тела к занятиям ушу, развитию гибкости, скоростно-силовых качеств, обучение основам ушу посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся, играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику ушу.

Адресат программы:

Возраст обучающихся по программе «Основы ушу» составляет от 5 до 17 лет. Преимущественная направленность процесса обучения по годам определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)										
	5-6	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+	+	+
Мышечная масса						+	+	+	+	+	+
Быстрота			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+				
Координация	+	+	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+	+			

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети дошкольного возраста 5-6 лет, активны, подвижны, хорошо подвержены гибкости, пластичны, проблемой в данной возрастной группе быстрая утомляемость детей, не умение длительное время сосредотачивать свое внимание, поэтому для данной возрастной группы тренировочный процесс построен на выработывании дисциплины, использование в занятиях игровых технологий. Дети в возрасте от 7-9 лет (младшие школьники) более интенсивны, активны, также хорошо подвержены гибкости, хорошо развивается двигательная память. У детей в возрастной группе от 10 до 13 лет наблюдается укрепление иммунитета организма, интенсивное половое созревание и развитие, активный рост и развитие мышечной массы, дети подвержены психическим всплескам, формирование самооценки и характера, развивается логическое мышление. Со старшей возрастной группой от 14 до 17 лет куда проще находить общий язык, вполне адекватно реагируют на замечания и критику, начинают сами формировать себя, свое физическое состояние, умеют мотивировать себя для достижения каких-либо целей.

Принцип комплектации групп:

Формирование групп происходит с учетом возрастных особенностей

- группа дошкольного возраста 5-6 лет;
- младшая группа 7-9 лет,
- средняя группа 10-13 лет,
- старшая группа 14-17 лет.

Наполняемость учебных групп.

Предложенная программа предполагает работу с обучающимися, не основываясь на наличии у них специальных физических данных, а также воспитание физической культуры у обучающихся и возможность привить им начальные навыки китайского боевого искусства.

В подготовительную группу принимаются обучающиеся без конкурсного отбора, но имеющие медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой.

Форма занятий является групповой.

Программа учитывает возрастные особенности обучающихся дошкольного возраста (5-7 лет) и школьного возраста (8-17 лет), предполагает 2 года начального обучения. Затем обучающиеся переходят в группы обучения базового уровня ушу.

Режим занятий:

Год обучения	Возраст детей	Количество часов в неделю/ количество часов в год	Продолжительность занятий
1 год обучения	5-7 лет	3 ч/ 108ч	3 раза в неделю по 1 занятию, 30 минут – 1 занятие

2 год обучения		3 ч/108 ч	3 раза в неделю по 1 занятию, 30 минут – 1 занятие
1 год обучения	5-7 лет	3 ч/ 108ч	3 раза в неделю по 1 занятию, 45 минут – 1 занятие
2 год обучения	6-7 лет	3 ч/108 ч	3 раза в неделю по 1 занятию, 45минут – 1 занятие

Объем программы: 108 часов - для первого года обучения, 108 часов - для второго года обучения.

Формы проведения занятий

Основной формой обучения является индивидуально-групповая тренировка. Используются практические и теоретические занятия. Теоретические занятия дают общие знания об основах ушу, на практических занятиях обучающиеся непосредственно осваивают упражнения ушу, изучают различные элементы формальных комплексов «тао», приобретают базовые основы защитных и атакующих действий. В программе предусмотрено участие в соревнованиях, показательных выступлениях.

Основные принципы занятий

1. *Принцип постепенности.* Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному". Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка) не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса спортсмена.

2. *Принцип цикличности (повторности).* На основе этого принципа обеспечивается устойчивость приобретенных навыков под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений.

3. *Принцип индивидуализации.* Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Занятия ведутся на базе клуба по месту жительства «Перемена» г. Усолье-Сибирское.

1.2. Цель, задачи программы

Самосовершенствование у обучающегося техники ушу

Задачи 1-2 года обучения:

Образовательные:

- изучение базовых элементов ушу;
- изучение терминологии, ритуалы;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены.

Развивающие:

- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- развивать элементарную координацию;
- развитие памяти;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие реакции;
- развитие выносливости;
- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- закаливание организма посредством выполнения упражнений ушу.

Воспитательные:

- формирование интереса к занятиям ушу;
- социализация детей;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности обучающегося, приобретение этикета поведения и общения в группе, в учебном заведении и за его пределами.

1.3 Содержание программы. Учебный план

Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы текущего контроля/ промежуточная аттестация
		теория	практика	
		108ч	5ч	103ч
1.Вводное занятие	1	1	--	собеседование
2.Техника безопасности	1	1	--	коллективное обсуждение
3. Ритуалы приветствие, построение, поклон, терминология	1	1	--	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
4. Гимнастические	20	--	20	педагогическое

упражнения				наблюдение, анализ выполнения упражнений
5.Акробатика	10	--	10	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
6. «бусин» техника стоек	6	--	6	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
7. «буфа» техника перемещений	8	--	8	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
8. «цюань фа» «шоу фа» техника движений рук	10	--	10	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
9. «туй фа» техника работы ног	14	--	14	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
10. «Юэтяо» техника прыжков	12	--	12	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
11. «Таолу» формальные комплексы «тао»	16	--	16	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
12. Восстановительные упражнения	6	2	4	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
13. Промежуточная	3	--	3	анализ практической работы

аттестация				
------------	--	--	--	--

2 год обучения

Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы текущего контроля/ промежуточная аттестация
		теория	практика	
		108ч	4ч	104ч
1.Вводное занятие	1	1	--	собеседование
2.Техника безопасности	1	1	--	коллективное обсуждение
3. Ритуалы приветствие, построение, поклон, терминология	1	1	--	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
4. Гимнастические упражнения	20	--	20	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
5.Акробатика	10	--	10	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
6. «бусин» техника стоек	6	--	6	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
7. «буфа» техника перемещений	8	--	8	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
8. «цюань фа» «шоу фа» техника движений рук	10	--	10	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
9. «туй фа» техника				

работы ног	14	--	14	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
10. «Юэтяо» техника прыжков	12	--	12	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
11. «Таолу» формальные комплексы «тао»	16	--	16	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
12. Восстановительные упражнения	6	1	5	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
13. Промежуточная аттестация	3	--	3	анализ практической работы

1.4. Содержание программы

Даны основные разделы и темы занятий на 2 года обучения с примерами упражнений. Педагог выбирает на свое усмотрение методический материал для первого и второго года обучения и строит свою работу с обучающимися придерживаясь принципа «от простого к сложному».

1. Вводное занятие.

Знакомство с коллективом обучающихся. Введение в образовательную программу «Ушу. Основы ушу». Заполнение родителями карт со сведениями об обучающихся.

Исторический курс в китайские боевые искусства, ознакомление обучающихся с понятием «ушу» путем устного рассказа, просмотр видеоролика с вступлением различных спортсменов ушу. Построение в зале. Знакомство с приветственным поклоном (правый кулак – левая ладонь), с названием имени своего и предшественников.

2. Техника безопасности.

Ознакомление обучающихся с распорядком МБУДО «Дом детского творчества» и правилами поведения в спортивном зале и сообщение необходимых основ техники безопасности. Изучение техники безопасности в форме беседы вопрос-ответ, с проверкой понимания детей что такое безопасность.

3. Ритуалы приветствие, построение, поклон, терминология.

На данном занятии необходимо закрепить навыки построения, следования в строевом порядке по спортивному залу, перестроение, повороты на месте и в движении. В игровой манере научить детей разбегаться и становиться в строй по росту. Ознакомить детей с ритуалом приветствия в начале занятия, а также по окончании занятия. Ознакомить детей с ритуалом приветствия на соревнования по ушу, а также показательных выступлениях.

4. Гимнастические упражнения (комплекс упражнений на развитие гибкости мышц и подвижности суставов)

Теория: ознакомление детей с техникой безопасности при выполнении упражнения

Практика: выполняемые упражнения для развития гибкости мышц и подвижности суставов:

- Упражнения на развитие подвижности суставов в форме вращательных движений, поворотов, наклонов как в движении, так и стоя на месте.
- Упражнение на развитие плечевого пояса, тазобедренного сустава, поясницы и мышц спины.
- Упражнения на гибкость в движении и на месте, а также выполняемых самостоятельно либо в паре. Гибкость мышц может быть пассивная (воздействие на мышцы из вне), а также за счет работы самих мышц (например, махи ногами).

Упражнения выполняются в строгом соблюдении дисциплины, четким построением и соблюдением правила техники безопасности. Кроме этого, выполняются ряд упражнений в игровой форме (например, подражание повадкам животных, либо каких-то определенных действий, как например «крутить жернова»)

5. Акробатика (страховка, выполнение упражнений в соответствии с возрастом обучающегося)

Теория: ознакомление детей с техникой безопасности при выполнении упражнений.

Практические упражнения для детей дошкольного возраста: с целью развития координации движения, умения правильно группироваться и улучшения кровообращения выполняемые упражнения:

- ребенок ложится на гимнастические маты вытянув руки вверх, ноги и спина прямо, начинает движение по полу путем вращения вокруг своей оси
- лежа на спине ребенок поднимает ноги в верх с упором рук на поясничный отдел
- ребенок ложится на спину группируется, поджав колени к груди выполняет колебательные движения на спине
- кувырок вперед с положения сидя с упором на руки, выполняет первое время со страховкой далее при изучении упражнения переходит к самостоятельной работе
- кувырок вперед со стойки с упором на руки. Контроль при выполнении упражнения правильной группировки
- кувырок спиной вперед с упором на руки

- упражнение «мостик», выполнение упражнения со страховкой далее самостоятельно. Требования к выполнению упражнения пяточки не отрываются, на голову не упираться.

При изучении упражнений в игровой форме переход к выполнению упражнения «обезьянка», где ребенок учится правильно скоординировать движения ног и рук к подготовке к выполнению упражнения «колесо»

6. «Бусин» - техника стоек

Теория: знакомство с терминологией, требования к выполнению упражнений

Практическая часть включает в себя изучение стоек используемых в формах ушу:

- Бин-бу - стойка ноги вместе
- Дин-бу – стойка ноги вместе одна пятка прижата к полу
- Ма-бу - стойка всадника
- Бань-ма-бу – ма-бу с поворотом ноги
- Гун-бу - стойка лука и стрелы
- Кай-ли-бу – закрытая стойка
- Сюй-бу - пустая стойка
- Се-бу - скрученная стойка
- Хэ-бу (дуй-ли-бу) - стойка журавля
- Пу-бу - низкая стойка
- У-бу - боевая, универсальная стойка
- Цзо-пань-бу - поза «отдыхающего»

7. «Буфа» техника перемещений

Теория, методы перемещения в позициях, требования к исполнению

В практической части необходимо научить обучающегося правильным движениям в перемещениях, положение спины, выпрямленная или согнутая нога в стойке, прижата или оторвана пятка, направление зрения, положение рук. Далее в игровой манере ребенок может перемещения отрабатывать с подражанием выбранного животного либо с заданным ему животным, где ребенок должен войти в образ и при этом сохранить основные принципы перемещений. Кроме этого, нарабатываются перемещения в игровой форме с уходами и уклонами от летящих легких предметов (может быть мячик, либо мягкий инвентарь), где обучающийся также развивает реакцию

8. «Цюань фа», «шоу фа» - техника движений рук

Теория: правильность выполнения движений с разъяснением, а также постановка кисти рук

В практической части изучаются основы техники атаки рукой, а также техники защитных действий. Необходимо предавать значение укреплению ударных и защитных поверхностей, следующими упражнениями:

- стойка упором на кулаках, кистях, далее пальцах рук
- упражнение «паучки» или «крокодилы» с перемещением с упором рук
- «накатывание» палкой предплечья рук
- отработка ударов на макиварах либо на боксерских мешках
- массаж пальцев рук и кистей

Используется следующая терминология:

- Чун-цюань - прямой удар кулаком
- Чжан - ладонь
- Гоу - крюк
- Инь-чжао - КОГТИ орла
- Ху-чжао - лапа тигра
- Лун-чжао - лапа дракона
- Чжоу - удар локтем вперед
- Шэн-шоу - махи руками

9. «Туй фа» - техника работы ног

Теория: знакомство с терминологией, техникой безопасности при выполнении упражнений

Практическая часть включает различные упражнения для постановки ударов ногами как с использованием спортивного инвентаря (макивары, боксерские мешки, утяжелители, жгуты и т.п.) так и без него. Обучающийся должен изучить следующие удары ногами:

- Тин-туй - прямой удар ногой
- Дэн-туй - удар пяткой
- Цэчаньтуй - боковой удар
- Хэн-бай-туй - круговой удар
- Гоу-туй - подсечка

Махи ногами:

- Чжен-ти-туй - прямой мах ногой
- Кэ-ти-туй - диагональный мах
- Сэ-ти-туй - боковой мах
- Вай-бай-туй - круговой мах наружу
- Ди-хэ-туй - круговой мах во внутрь
- Хой-ти-туй - задний мах ногой

10. «Юэтяо» - техника прыжков

Теоретическая часть: терминология, требования к выполнению упражнений

В практической части данного раздела предусмотрены различные упражнения для наработки прыгучести обучающегося, как с использованием спортивного инвентаря, так и без него, а также предусмотрены упражнения, выполняемые в парах. На занятиях с этой целью используются также соревновательные игровые упражнения такие как: прыжки в длину, прыжки в высоту, прыжок с подносом колен к груди, «двойной» прыжок, «две взмывающих стопы». На данном этапе обучения, обучающиеся изучают прыжки:

- Тэнкуй-фэнь-дзяо – прямой прыжок
- Тэнун-бай-лянь – раскрывающийся лотос
- Сюань-фэнь-дзяо – нога вихрь.

11. «Таолу» - формальные комплексы «тао»

Теоретическая часть раздела включает в себя историю возникновения стилей «шаолин-цюань», «чан-цюань», имитирующие направления «сян-син-цюань», а также правила проведения соревнований по ушу-таолу, роль формальных комплексов «тао» в изучении боевых искусств.

В практической части на первом году обучения изучаются отдельные связки, взятые из формальных комплексов. Обучающийся изучая данные связки учится координировать движения рук и ног, улучшает память, тренирует внимательность, и упорство. В первый год обучения рассматриваются первый базовый комплекс «чан-цюань» состоящий из четырех дорожек по 10 движений каждая, а также гимнастический комплекс «упрощенная гимнастика юноши». На втором году, второй базовый комплекс «чан-цюань», 16 форм «чан-цюань», 20 форм «чан-цюань». В данном возрасте не каждый ребенок обладает хорошей координацией движений, хорошей памятью на движения, поэтому изучение форм осваивается по мере изучения по принципу от простого к сложному. Не обязательно чтобы ребенок изучил данные четыре комплекса, можно и один комплекс практиковать на протяжении двух лет и выступать с ним на соревнованиях.

12. Восстановительные упражнения

Теоретическая часть данного раздела включает в себя знания основ дыхательной практики «дао-инь», обучающийся знакомится с базовыми знаниями китайской философии «Дао», понятия о энергии «Ци», балансе «инь» и «ян»

Практическая часть включает дыхательные практики на восстановление дыхания после длительных нагрузок. Практика точечного и разогревающего самомассажа для работы мышц тела и изучение основных энергетических точек «лао-гун», «юнь-сюань», «бай-хуэй» и энергетического центра «дань-тянь». Кроме этого, на втором году обучения обучающийся изучает основы «столбовой» работы «чжуан-гун» в упражнении «ло-хань».

13. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме соревнований по формальным комплексам «таолу» - «Новогодний турнир», и в конце учебного года в форме соревнований по формальным комплексам «тао-лу» - «Турнир, посвященный Дню Победы в ВОВ», а также в форме сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Общая физическая подготовка включает в себя сдачу нормативов по выполнению упражнений на силу выносливость и скорость. Специальная физическая подготовка включает в себя сдачу нормативов по выполнению упражнений на развитие гибкости. По результатам соревнований педагогом заполняются протоколы соревнования, по результатам выполнения норм педагогом заполняется протокол промежуточной аттестации.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

1 год обучения

По завершении освоения 1 года программы, обучающиеся должны **знать:**

- правила техники безопасности
- основные представления об основах ушу
- терминологию, правила поведения и ритуалы в ушу.
- основы спортивной гигиены

уметь:

- выполнять базовые гимнастические упражнения
- координировать свои движения
- правильно укреплять ударные и защитные поверхности тела
- свободно ориентироваться в пространстве
- правильно выполнять стойки и перемещения
- правильно выполнять удары ногами и руками, а также защитные действия
- выполнять простые формы из базовых комплексов «тао»
- корректировать свою деятельность на основании замечаний педагога и в соответствии с его заданиями
- самостоятельно выполнять ранее изученные формы в связках.
- восстанавливать организм после продолжительных нагрузок.

2 год обучения

По завершении 2 года освоения программы, обучающиеся должны

знать:

- общие представления о классификации стилей, история развития ушу
- терминологию ушу, используемую в изучаемых формах «тао»
- базовые формальные комплексы «тао»
- правила техники безопасности
- элементарные правила поведения в парных занятиях

уметь:

- правильно выполнять упражнения на развитие физических данных
- правильно выполнять стойки и перемещения в стойках, используемые в формах ушу
- правильно выполнять дыхание при выполнении упражнений
- выполнять комбинированные связки из защитных и атакующих действий как самостоятельно, так и в парной работе на тренировочных снарядах
- выполнять базовые формальные комплексы «тао»
- выполнять прыжковые элементы, а также акробатические элементы для возрастной группы
- иметь представление о характере, выразительности исполняемых форм
- выразительно исполнять комплексы «тао»

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

	Месяцы	
--	---------------	--

Раздел программы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
Вводное занятие	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Собеседование
Техника безопасности	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Коллективное обсуждение
Ритуалы, приветствие, построение, поклон, терминология	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Показ, педагогическое наблюдение
Гимнастические упражнения (комплекс упражнений на развитие гибкости мышц и подвижности суставов)	4	3	2	2	2	2	2	2	1	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Акробатика (страховка, выполнение упражнений в соответствии с возрастом обучающегося)	--	1	--	1	1	2	2	2	1	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«бусин» техника стоек	1	2	3	--	--	--	--	--	--	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«буфа» техника перемещений	--	3	3	2	--	--	--	--	--	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«Цюаньфа» – техника работы рук	1	2	1	1	1	1	1	1	1	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений

«Туйфа» – техника работы ног	1	1	2	2	2	2	2	1	1	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«Юэтяо» - техника прыжков	--	--	1	1	1	2	2	2	3	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«Таолу» - формальные комплексы «Тао»	1	1	1	2	2	2	2	3	2	Соревнования по ушу таолу
Восстановительные упражнения	1	--	--	--	--	1	1	2	1	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Промежуточная аттестация	--	--	--	1	--	--	--	--	2	Сдача нормативов, протоколы промежуточной аттестации
Итого:	12	13	13	12	9	12	12	13	12	108

2 год обучения

Раздел программы	Месяцы									Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Вводное занятие	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Собеседование
Техника безопасности	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Коллективное обсуждение
Ритуалы, приветствие, построение, поклон, терминология	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Показ, педагогическое наблюдение
Гимнастические упражнения (комплекс	4	3	2	2	2	2	2	2	1	Практические показы, наблюдение,

упражнений на развитие гибкости мышц и подвижности суставов)										анализ выполненных упражнений
Акробатика (страховка, выполнение упражнений в соответствии с возрастом обучающегося)	--	1	--	1	1	2	2	2	1	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«бусин» техника стоек	1	2	3	--	--	--	--	--	--	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«буфа» техника перемещений	--	3	3	2	--	--	--	--	--	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«Цюаньфа» – техника работы рук	1	2	1	1	1	1	1	1	1	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«Туйфа» – техника работы ног	1	1	2	2	2	2	2	1	1	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«Юэтяо» - техника прыжков	--	--	1	1	1	2	2	2	3	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«Таолу» - формальные комплексы «Тао»	1	1	1	2	2	2	2	3	2	Соревнования по ушу таолу
Восстановительные	1	--	--	--	--	1	1	2	1	Практические

упражнения										показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Промежуточная аттестация	--	--	--	1	--	--	--	--	2	Сдача нормативов, протоколы промежуточной аттестации
Итого:	12	13	13	12	9	12	12	13	12	108

2.2. Условия реализации программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие спортивного зала.

Необходимое количество спортивного инвентаря и оборудования:

- ✓ Программа объединения
- ✓ Учебная литература
- ✓ Учебно-тематические планы занятий на каждый этап подготовки – 6шт.
- ✓ Защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа) – 12 комплектов
- ✓ Боксерские мешки -6 шт.
- ✓ Боксерские лапы – 10 пар
- ✓ Гимнастический мат 1х2м. – 8 шт.
- ✓ Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг) – 20 шт.
- ✓ Жгут резиновый (4 –х метровый) – 10 шт.
- ✓ Зеркала – 5 штук (не менее 1.5 м на 0.5м – 6 шт.)
- ✓ Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- ✓ Перекладина – 3 шт.
- ✓ Видеопроектор – 1шт.
- ✓ Бинты эластичные – 5шт
- ✓ Аптечка универсальная – 1шт.
- ✓ Мячи для большого тенниса – 10 шт.
- ✓ Наглядные пособия (по возможности)
- ✓ DVD для просмотра соревновательных боев и УТ семинаров

2.3. Формы аттестации

С момента зачисления обучающегося в объединение систематически проводится педагогический мониторинг, направленный на выявление уровня обучения и развития, формирования физических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточный контроль;
- промежуточная аттестация.

Результаты освоения данной программы диагностируются путем наблюдения педагога за удачами и трудностями обучающихся в процессе как обычных, так и контрольных занятий и на соревнованиях. Результаты проведения педагогического мониторинга фиксируются в таблице согласно уровням: высокий, средний, низкий.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Осуществление текущего контроля теоретических знаний, практических навыков и умений происходит в течение каждого занятия средствами: беседы, опроса и наблюдения педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, оценка педагогом выполненной работы обучающимися. Уровень умений и навыков проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который проводит педагог совместно с воспитанниками в процессе занятий.

Промежуточный контроль проводится один раз в год (декабрь) в форме соревнования по ушу «новогодний турнир».

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года. Формы – выполнение норм по общей физической и специальной физической подготовке.

2.4. Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимся программы «Ушу. Основы ушу» педагог использует карту (протокол) промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности ушу.

Комплекс контрольных упражнений по выявлению уровня технических навыков:

- **Технический арсенал**, знание стоек и перемещений, правильность выполнения стоек и перемещений, знание и правильность нанесения ударных и защитных действий, правильное выполнение прыжков и акробатических элементов, четкость движений, скорость и сила ударов, умение ориентироваться на площадке
- **Тао Лу**, выполнения формальных комплексов «тао». Оценивается по правилам проведения соревнований по таолу. Чистота выполнения технических элементов, волевое содержание движений, скорость, пластичность, гибкость, сосредоточенность, понимание движений.

№	ФИ	технический арсенал: бус ин, бу фа, тань туй, цюань фа, юэ тяо	тао лу 1 год обучения «упрощенная гимнастика юноши» 2 год обучения 16 форм «чан цюань»	технический арсенал: бус ин, бу фа, тань туй, цюань фа, юэ тяо	тао лу 1 год обучения базовый комплекс «чан цюань» 2 год обучения 20 форм «чан цюань»
		1 полугодие		2 полугодие	
1					
2					

2.5. Методические материалы

Методические рекомендации по построению занятия

Программа «Основы ушу» включает личностно-ориентированное, разно уровневое обучение. В программах предусмотрены здоровьесберегающие и дистанционные технологии. Используются три главных метода обучения:

- объяснение,
- показ
- непосредственная (физическая) помощь

Основной задачей этих методов является:

- а) создать правильное двигательное представление;
- б) помочь овладеть движением;
- в) указать ошибки, исправить их.

Используются следующие приемы:

- прием целостного выполнения упражнений,
- прием расчлененного выполнения упражнений,
- прием анализа выполненных упражнений,
- прием использования технических средств, которые подразделяются

на группы:

- 1) средства, облегчающие разучивание и совершенствование элементов действий или целостных действий;
- 2) средства, позволяющие получить данные для последующего анализа техники.

Данные методы и приемы позволяют получить всестороннее понимание технического арсенала ушу и осознанно ученику ставить самостоятельно задачи для достижения цели, мотивируя себя успехами достигнутых при помощи этих методов

Дидактические и наглядные пособия:

- ✓ схемы выполнения упражнений ушу и комплексов тао;
- ✓ плакаты, фотографии;
- ✓ Мультимедийные презентации, видеоролики для демонстрации обучающимся упражнений ушу и комплексов тао.
- ✓ Методические рекомендации для обучающихся, родителей по организации самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ Сборник дидактических материалов.

Занятия по дополнительной образовательной программе «Основы ушу» состоят из подготовительной, основной и заключительной частей и проводится в группе. Каждое из занятий имеет свою цель, задачи, время и содержание. Занятие начинается с подготовительной части. В ходе нее решаются следующие задачи:

- сбор обучаемых, построение группы, и краткое объяснение задач занятия;

- подготовка к предстоящей физической нагрузке в основной части.

В основной части решаются основные задачи занятия.

Заканчивается занятие проведением заключительной части.

Заключительная часть решает задачи:

- Приведение мест занятий в порядок.

- Приведение организма в относительно спокойное состояние, используя медленный бег, спокойную ходьбу, выполняя упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.

- Подведение итогов.

От занятия к занятию постепенно увеличивается физическая нагрузка, которая определяется временем, затраченным непосредственно на физическое упражнение, для развития физических и специальных качеств обучаемых, по отношению ко всему времени занятия.

Электронные образовательные ресурсы

- <https://rutube.ru/video/0c8b170489700f8df494a3fd4cf1233f/> Основы базовой техники ушу часть 1
- <https://rutube.ru/video/7076eac67d811540f8b8bd329f188ce9/> Основы базовой техники ушу часть 2
- <https://rutube.ru/video/35031bea352972540745d4095aee2adb/> Основы базовой техники ушу часть 3
- <https://rutube.ru/video/5751a35cb74ef9e2e61fd56b142b8014/> Основы ушу
- <https://rutube.ru/video/d43e88cbe48dcb4c691560e512cf2a29/> 16 форм чан цюань
- <https://rutube.ru/video/5ab97132dc4060cdf5e8b0de7335434a/> 20 форм чан цюань
- <https://rutube.ru/video/732e2b566c3b9bd62bc488e6f1cd9434/> 20 форм чан цюань

2.6. Список литературы

для педагога:

1. Банников С.Н., Нестерович С.Н. Рукопашный бой – М.: Граница, 2014

2. Ли Суцзянь, Дудукчан И.М. Цисин танлан цюань. Кулак богомола семи звезд – М.: Серия, 2014
3. ЧОМ Алхимия Багуа-чжан – Орл.: ИНБИ, 2013
4. Котов И.В., Снутиков Г.К. Каратэдо дошинкан –М.: ХГС, 2002
5. Ротань Ю.Г. Чо цзяо пронзающие ноги – Днп.: Вэнь У, 2014
6. Лавров В.В. Истоки богатырства – М.: Молодая гвардия, 2005
7. Цзян Жунцяо, Березнюк С.Л. Багуачжан – Харьков.: ИСБН, 2008
8. Лян Шоуюй, Ян Цзюньмин Синьи-цюань: теория и практика – К.: София, 2007
9. Монтэгю Э.Багуачжан: практическое применение тайных приемов – М.: Фаир-пресс, 2013
10. Сюи Минтан, Мартынова Т. Чжун Юань Цигун – М.: София, 2008
- 11.Чжан Бо-дуань Главы о прозрении истины СПб.: Петербургское Востоковедение, 2004
12. Ван Чжанюнь Багуачжан. Стилль Чэн – Харьков, ФЛП Дудукчан И.М., 2017
13. Пино Ж, Тарас А.Е. Китайский кулак – Мн.: Харвест, 2017
- 14.Серебрянский Ю. Русское боевое искусство Система - Мн.: Книжный Дом, 2016

Для родителей и обучающихся

1. Г.Н. Музруков. Основы ушу/ учебник для спортивных школ, 2016 г.
2. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Старого Китая. – СПб.: Б&К, 2015
3. Ян Цзюньмин. Основы шаолиньского стиля Белый Журавль: боевая сила и цигун. – К.: София, 2018
4. Ма Цзижень, М. М. Богачихин. Цигун: история, теория, практика. – М.: София, 2014
5. Березнюк С., Лю В., Ян Л. Боевая техника ушу. – Харвест, 2013.
6. Чертовских Е., Глебов Е. Шаолиньское ушу. – Феникс, 2013.

2.7. Календарный график воспитательной работы

№	дата	Мероприятие	Направление	Место проведения
1	сентябрь	участие в городском празднике посвященного Дню Знаний, открытое занятие обучающихся объединения	Профессиональная деятельность, Гражданско-патриотическое	Усолье-Сибирское
2	сентябрь	поход детей и родителей обучающихся объединения на Ситниковские источники	ЗОЖ	Лыжная база «Снежинка»
3	октябрь	конкурс рисунков посвященных Дню Пожилого Человека	Творческое	КМЖД «Перемена»
4	октябрь	Викторина среди детей и	Интеллектуальное	КМЖД

		отцов обучающихся посвященная Дню Отца, чаепитие		«Перемена»
5	ноябрь	спортивные соревнования посвященные «Дню Народного Единства», судейская практика среди обучающихся 3 года обучения	Профессиональная деятельность, Гражданско- патриотическое	МБУДО «ДДТ»
6	декабрь	новогодний праздник для обучающихся КМЖД «Перемена», чаепитие детей и родителей обучающихся объединения	Творческое	КМЖД «Перемена»
7	январь	выезд детей и родителей обучающихся объединения на базу отдыха (по согласованию)	ЗОЖ	По согласованию
8	февраль	встреча обучающихся с ветеранами правоохранительных органов, чаепитие беседа конкурсы	профессиональная деятельность, Гражданско- патриотическое, Интеллектуальное	КМЖД «Перемена»
9	февраль	военизированная эстафета посвященная Дню Защитника Отечества	Гражданско- патриотическое	КМЖД «Перемена»
10	март	праздничное мероприятие посвященное Международному Женскому Дню	Творческое	КМЖД «Перемена»
11	март	Масленичные гуляния	Гражданско- патриотическое, Творческое	КМЖД «Перемена»
12	апрель	мероприятия посвященные Дню Космонавтики: конкурс рисунков, викторина, чаепитие	Гражданско- патриотическое, Творческое, Интеллектуальное	КМЖД «Перемена»
13	май	мероприятия посвященные Дню Победы в ВОВ: конкурс рисунков, соревнования, судейство в соревнованиях, чаепитие	Гражданско- патриотическое, Творческое, Профессиональная деятельность	КМЖД «Перемена»
14	июнь	туристический выход обучающихся объединения и родителей обучающихся на озеро Байкал	ЗОЖ	озеро Байкал

