

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»

Ф.В. Аникеев-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

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 возраста.

Педагогическая целесообразность. При систематических занятиях ушу создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству, обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие.

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 дошколят. 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.

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 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	6-7 лет	3 ч/108 ч	3 раза в неделю по 1 занятию, 30 минут – 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.

Форма обучения по программе очная.

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

1.2. Цель, задачи программы

– содействие разностороннему гармоничному развитию личности обучающихся с использованием средств ушу, формирование у детей устойчивой мотивации для постоянных занятий физической культурой.

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 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	2	4	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
13. Промежуточная аттестация	3	--	3	анализ практической работы

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 окончанию 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:

- «сосиска» 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 группировается, 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 выступить 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

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 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 упражнений на	4	3	2	2	2	2	2	2	1	Практические показы, наблюдение, анализ

развитие гибкости мышц и подвижности суставов)										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

2.2. 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 общей физической подготовке. Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие виды испытаний:

- челночный бег 4 по 20 м (сек). Испытание проводится либо на спортивной площадке, либо в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. обучающийся становится за ближней чертой линии

и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно. Зачет по времени

- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на ладонках. Зачитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью опоры, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке:

- среднее время прямых ударов руками, сек. Обучающийся, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) прямые удары по макиваре в течение 1 минуты, партнер встречает удары рук макиварой, и ведет счет ударов. Далее количество ударов поделить на 60 и получается среднее количество ударов в секунду.

- суммарное время круговых ударов ногами, сек. Обучающийся, из фронтальной стойки, наносит круговые удары в макивару. На выполнение упражнения дается 10 секунд на каждую ногу

- выполнение маховых движений ногами. Обучающийся проходит дорожки с выполнением заданных махов ногами: прямой мах, по диагонали во внутрь, по диагонали наружу, прямой мах в сторону, круговой мах наружу, круговой во внутрь, боковой мах и задний мах. Оценивается гибкость, скорость и техника выполнения маха

- шпагат, поперечный, продольный. Обучающийся садится в поперечный шпагат, выполняет переходы в продольный шпагат. Оценивается гибкость расстояние бедер до пола. Также можно оценивать шпагаты в стойке и у стены

- гимнастический комплекс «шаолинский комплекс юноши» комплекс состоит из ряда гимнастических упражнений, оценивается комплекс по чистоте и гибкости выполнения упражнений

Комплекс контрольных упражнений по выявлению уровня технических навыков:

- выполнения формальных комплексов «тао». Оценивается по правилам проведения соревнований по таолу. Чистота выполнения технических элементов, волевое содержание движений, скорость, пластичность, гибкость, сосредоточенность, понимание движений.

2.5. Методические материалы

Методические рекомендации по построению занятия

Занятия по дополнительной образовательной программе «Ушу. 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.

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., Снустиков 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. Стиль 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.