

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 70 г. Челябинска»

454047 г. Челябинск, ул. 60-летия Октября, 46 тел. (351) 736-30-52

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ № 70
г. Челябинска»

 Г.В. Яковлева

Приказ № 231
от «21» 08 2021 г.

УШУ

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 11 – 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Астахов Олег Иванович, педагог
дополнительного образования

Челябинск
2021

Оглавление

Пояснительная записка	3
1. <i>Перечень нормативно-правовых актов</i>	3
2. <i>Отличительные особенности Программы</i>	4
3. <i>Цель и задачи Программы</i>	4
4. <i>Основополагающие принципы Программы</i>	5
5. <i>Адресат Программы</i>	5
6. <i>Объем, сроки освоения Программы и режим тренировочных занятий</i>	8
7. <i>Формы обучения и виды занятий</i>	8
Учебно-тематический план 1 года обучения.....	9
Содержание программы 1 года обучения	12
Учебно-тематический план 2 года обучения.....	22
Содержание программы 2 года обучения	25
Планируемые результаты	33
1. <i>Планируемые результаты освоения Программы</i>	33
Организационно-педагогические условия реализации Программы	37
1. <i>Методические рекомендации по организации тренировочного процесса</i> . 37	
2. <i>Медико-педагогический контроль</i>	39
3. <i>Воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	40
4. <i>Календарно-тематическое планирование и календарный учебный график</i> 40	
5. <i>Учебно-методический комплекс Программы</i>	41
6. <i>Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса</i>	45
Приложения.....	47

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы ушу» (далее - Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, ее *актуальность обусловлена содержанием*, которое

- ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- направлено на выявление и развитие талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- направлено на подготовку учащихся к выполнению испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В соответствии с п. 3.3 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Минспорта РФ №1125 от 27.12.13) настоящая Программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе.

Учебно-тематический план Программы рассчитан на 2 года. Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) и не может превышать 2 часов.

1. Перечень нормативно-правовых актов.

Данная Программа составлена в соответствии с:

1. Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
4. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р);
5. Распоряжением Правительства РФ от 24.04.2015 №729-р «Об утверждении плана мероприятий на 2015-20 годы по реализации Концепции дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 №1726-р»;
6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р;
7. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

9. Законом Челябинской области от 29.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области»;

10. Локальными актами, регламентирующими деятельность МАУДО «ДПШ».

2. Отличительные особенности Программы

Ушу представляет собой сложный комплекс физического и духовного развития. Занятия этим восточным единоборством делают ребенка сильным, ловким, уверенным в себе и закаленным как физически, так и морально. Дети, занимающиеся ушу, способны более адекватно и быстро реагировать в сложных ситуациях. Ушу дает возможность гармоничного телесного развития и функциональную подготовку для дальнейших занятий любыми практиками или видами спорта. Гимнастика ушу прекрасно подходит для детей-астматиков и детей, ослабленных острыми респираторными заболеваниями и острыми респираторными вирусными инфекциями.

Отличительные особенности данной Программы заключаются в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья учащихся и формирование личности с набором ключевых компетентностей в коммуникативной, информационной и спортивно-оздоровительной сферах средствами избранного вида спорта.

В содержание Программы включен профориентационный компонент, в рамках которого учащиеся знакомятся с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

3. Цель и задачи Программы

Цель Программы – вовлечение учащихся в систему регулярных занятий избранным видом спорта, предполагающую изучение основ физической, технической и тактической подготовки ушу.

Задачи Программы:

Предметные:

- ознакомление учащихся с избранным видом спорта, его историей, основами техники безопасности на занятиях;
- обучение базовым двигательным элементам, технике и тактике избранного вида спорта, их совершенствование;
- подготовка учащихся к правильному выполнению норм ВФСК «ГТО».

Метапредметные:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни,

гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой средствами избранного вида спорта.

Личностные:

- всестороннее гармоничное развитие личности и физических качеств учащихся, укрепление здоровья и закаливание организма, готовность к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

4. Основополагающие принципы Программы

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития учащихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- Вариативность – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

- Цикличность – цели и задачи Программы, ее содержание подобраны с учетом особенностей образовательной деятельности в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе и предусматривают возможность проходить повторное обучение учащимися, изъявившими желание продолжать занятия без перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

5. Адресат Программы

Программа предусматривает обучение учащихся в возрасте от 8 до 18 лет, изъявивших желание заниматься ушу и имеющих медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от терапевта или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере).

Младший школьный возраст, 8-10 лет

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого.

Для детей данной возрастной категории естественной является потребность в высокой двигательной активности. Естественная суточная активность девочек на 16—30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). В возрасте 8-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации учащихся, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Доминирующей функцией становится мышление, завершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому. Память развивается в направлении осмысленности и произвольности.

Подростковый возраст, 11-14 лет

Подростковый возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет.

Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы, особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Адаптационные возможности системы кровообращения у учащихся 12-14 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения

реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза. Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый — 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Ребенок начинает познавать себя как личность и стремится самоутвердиться. Возрастает значимость мнения сверстников. Становится важным выведение общение подростка со взрослыми на наиболее весомый уровень - на основе сотрудничества.

Юношеский возраст, 15-18 лет

Юношеский возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах.

Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

Заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для развития силы и выносливости мышц. У девушек, в отличие от юношей, наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные

возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10—15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6—8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление.

В данный возрастной период заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления.

Наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей. Тем не менее, в этот возрастной период сохраняются еще немалые резервы для улучшения двигательных способностей, особенно если это делать систематически и направленно.

Главное место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением, подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием. Юность выступает основным этапом формирования мировоззрения, так как в этот период происходит активное развитие когнитивных и личностных способностей и возможностей.

6. Объем, сроки освоения Программы и режим тренировочных занятий

Срок освоения Программы – 2 года.

Объем Программы – 444 часа. Количество часов в год – 222 часа.

Режим тренировочных занятий – 3 занятия в неделю по 2 академических часа.

Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Минимальный количественный состав группы	Оптимальный количественный состав группы
1	6	222	12 чел.	15-20 чел.
2	6	222	12 чел.	15-20 чел.

7. Формы обучения и виды занятий

Формы обучения – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий - тренировочные занятия с группой или подгруппой, сформированной с учетом возрастных особенностей и уровнем физического развития, соревновательная практика и участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план 1 года обучения

Реализация Программы предполагается в спортивных объединениях, созданных по виду/группе видов спорта.

Так как реализация Программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе и не предполагает участие учащихся в спорте высших достижений, то отсутствует необходимость выводить учащихся на пики физической готовности в определенные периоды тренировок. Таким образом, акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической для вида спорта двигательной активности. Поэтому в течение года и на каждом году, цикле и микроцикле обучения сохраняется структура тренировочных занятий. При этом выделены три макроцикла/раздела учебно-тренировочной деятельности в рамках реализации Программы – подготовительный, тренировочный и заключительный.

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Основы ушу», 1 год обучения

Предмет: ушу

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	Подготовительный цикл	28	4	24	текущая аттестация (результаты испытаний комплекса ВФСК «ГТО»)
1.1	Введение в образовательную программу	2	2		
1.2	Теория ушу	2	2		
1.3	Упражнения для комплексного развития качеств	4		4	
1.4	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	4		4	
1.5	Основные базовые элементы ушу (Таолу)	6		6	
1.6	Основные базовые элементы ушу (Саньшоу)	6		6	
1.7	Входной контроль (текущая аттестация)	4		4	
2	1й тренировочный цикл	62	2	60	текущая аттестация (оценивание уровня динамики технико-тактических качеств в процессе тренировок)
2.1	Теория ушу	2	2		
2.2	Упражнения для развития	4		4	

	силы				
2.3	Упражнения для развития быстроты	4		4	
2.4	Упражнения для развития гибкости и ловкости	4		4	
2.5	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	4		4	
2.6	Упражнения для развития общей выносливости	4		4	
2.7	«Круговая» работа с противниками	2		2	
2.8	Работа с отягощениями	2		2	
2.9	Работа с борцовским «чучелом»	2		2	
2.10	Отжимание на пальцах, запястьях, кулаках	2		2	
2.11	Упражнения со снарядами	2		2	
2.12	Работа с набивным мячом	2		2	
2.13	Гимнастический комплекс упражнений	2		2	
2.14	Специальные упражнения для развития гибкости	2		2	
2.15	Основные базовые элементы ушу (Таолу)	8		8	
2.16	Основные базовые элементы ушу (Саньшоу)	8		8	
2.17	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	8		8	
3	2й тренировочный цикл	40	2	38	текущая аттестация (оценивание уровня динамики технико-тактических качеств в процессе тренировок)
3.1	Теория ушу	2	2		
3.2	Упражнения для комплексного развития качеств	2		2	
3.3	Упражнения для развития силы	2		2	
3.4	Упражнения для развития быстроты	2		2	
3.5	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2		2	
3.6	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
3.7	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
3.8	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	2		2	

3.9	«Круговая» работа с противниками	3		3	
3.10	Работа с отягощениями	3		3	
3.11	Работа с борцовским «чучелом»	3		3	
3.12	Отжимание на пальцах, запястьях, кулаках	3		3	
3.13	Упражнения со снарядами	3		3	
3.14	Работа с набивным мячом	3		3	
3.15	Гимнастический комплекс упражнений	3		3	
3.16	Специальные упражнения для развития гибкости	3		3	
4	3й тренировочный цикл	64	3	61	текущая аттестация (оценивание уровня динамики технико-тактических качеств в процессе тренировок)
4.1	Теория ушу	3	3		
4.2	Упражнения для комплексного развития качеств	3		3	
4.3	Упражнения для развития силы	3		3	
4.4	Упражнения для развития быстроты	3		3	
4.5	Упражнения для развития гибкости и ловкости	3		3	
4.6	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	3		3	
4.7	Упражнения для развития общей выносливости	3		3	
4.8	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	3		3	
4.9	«Круговая» работа с противниками	3		3	
4.10	Работа с отягощениями	3		3	
4.11	Работа с борцовским «чучелом»	3		3	
4.12	Отжимание на пальцах, запястьях, кулаках	3		3	
4.13	Упражнения со снарядами	3		3	
4.14	Работа с набивным мячом	3		3	
4.15	Гимнастический комплекс упражнений	3		3	
4.16	Специальные упражнения для развития гибкости	3		3	
4.17	Основные базовые элементы ушу (Таолу)	4		4	

4.18	Основные базовые элементы ушу (Саньшоу)	4		4	
4.19	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	8		8	
5	Заключительный цикл	28		28	Промежуточная аттестация (экспертная оценка)
5.1	Основные базовые элементы ушу (Таолу)	8		8	
5.2	Основные базовые элементы ушу (Саньшоу)	8		8	
5.3	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	8		8	
5.4	Промежуточная аттестация	4		4	
	Итого часов:	222	11	211	

Содержание программы 1 года обучения

Нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию.

1. Подготовительный цикл (28 часов)

1.1 Введение в образовательную программу (2 часа)

Знакомство с правилами ушу, основными элементами ушу (специально-подготовительные упражнения, стойка, передвижения).

1.2 Теория ушу (2 часа)

История ушу. История ушу в России. Гигиенические требования и техника безопасности (техника безопасности на занятиях ушу-саньда; понятие о гигиене; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений). Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (сущность врачебного контроля, основные методы самоконтроля и его роль в занятиях спортом; ведение личного тренировочного дневника, его форма и содержание).

1.3 Упражнения для комплексного развития качеств (4 часа)

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

1.4 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (4 часа)

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

1.5 Основные базовые элементы ушу (Таолу) (6 часов)

- Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щепоть.

- Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотами сверху вниз.

- Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

- Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперёд; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

- Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперёд разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;

- Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань. – Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

1.6 Основные базовые элементы ушу (Саньшоу) (6 часов)

- Страховка при падениях, группировка.
- Основная стойка, передвижения в стойке.
- Ударная техника рук: прямой удар, боковой удар.
- Ударная техника ног: прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар.
- Броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком за две ноги, бросок рывком за одну ногу, бросок через бедро, плечо, спину.

1.7 Входной контроль (текущая аттестация) (4 часа)

Участие учащихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

2. 1й тренировочный цикл (62 часа)

2.1 Теория ушу (2 часа)

История ушу. История ушу в России. Гигиенические требования и техника безопасности (техника безопасности на занятиях ушу-саньда; понятие о гигиене; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений). Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (сущность врачебного контроля, основные методы самоконтроля и его роль в занятиях спортом; ведение личного тренировочного дневника, его форма и содержание).

2.2 Упражнения для развития силы (4 часа)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.3 Упражнения для развития быстроты (4 часа)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

2.4 Упражнения для развития гибкости и ловкости (4 часа)

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

2.5 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (4 часа)

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

2.6 Упражнения для развития общей выносливости (4 часа)

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

2.7 «Круговая» работа с противниками (2 часа)

Интенсивная отработка ударной техники, защитной техники.

2.8 Работа с отягощениями (2 часа)

Отработка ударной техники с отягощениями

2.9 Работа с борцовским «чучелом» (2 часа)

Отработка борцовской техники с «чучелом» - тренажером, имитирующим соперника.

2.10 Отжимание на пальцах, запястьях, кулаках (2 часа)

Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс «отжимания» в вариациях, с индивидуальным подбором интенсивности и продолжительности нагрузки

2.11 Упражнения со снарядами (2 часа)

Упражнения по развитию специальных физических качеств со снарядами: подтягивания в висе, работа на шведской стенке, залезание на канат.

2.12 Работа с набивным мячом (2 часа)

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движением туловищем, маховые движения. Броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. Перебрасывания мяча по кругу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди). Эстафеты и игры с мячом. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

2.13 Гимнастический комплекс упражнений (2 часа)

Гимнастический комплекс ушу по школе «Чой».

Упражнения стоя: «руки толкают небо», «птенец покидает гнездо», «почешите плечом ухо», «змея в танце», «массируйте колени».

Упражнения сидя: «змея кусает себя за хвост», «кольцо змеи», «дракон прикрывается крылом», «змея сворачивает кольца», «взмах хвостом змеи вбок», «змея играет хвостом», «сжатое кольцо».

Упражнения сидя и лежа: «поверженный дракон», «руки толкают землю», «дракон приподнимает голову», «двойное кольцо змеи», «тростник раскачивается на ветру», «сломанный ветром тростник», «тигр прогибает спину», «журавль поворачивается назад», «тигр потягивает лапы», «тигр потягивает спину», «тигр играет своим хвостом», «отдыхающий дракон».

2.14 Специальные упражнения для развития гибкости (2 часа)

Цзяньбу жоугун – развитие гибкости плечевого пояса.

Чжэньцзянь – прямое давление на плечевой сустав, Хоуяцзянь – обратное давление на плечевой сустав, Цзяцзянь – боковое давление на плечевой сустав, Хоубаньцзянь – обратное отведение рук при помощи партнера, Цзяоча шуанлуньбэй – парные круги руками, Цэцибэй – подъем рук через стороны, Чжаньсюн куньда – разведение и сведение рук с хлопками, Чжуань цзянь – вращение в плечевом суставе, Даньби жаохуань – одиночные круги руками, Луньбэй (луньби) – полный круг руками.

Туйбу жоугун – развитие гибкости тазобедренного сустава.

Чжэньцзуй – прямое давление на ногу, Чжэньдяцзуй – прямое давление на ногу в нижнем положении, Чжэнгаоцзуй – давление на ногу в высоком положении, Чжэнбаньцзуй – подъемы ног вперед, Шусыцзуй – переднее отведение ноги, Цзяцзуй – боковое давление на ногу, Цэбайцзуй – махи ногой в сторону, Пинхоуцзуй – обратное давление на ногу в горизонтальной плоскости.

2.15 Основные базовые элементы ушу (Таолу) (8 часов)

- Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щепоть.

- Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотами сверху вниз.

- Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

- Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперед; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

- Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперед – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперед разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперед разгибом в колене;

Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань. – Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

2.16 Основные базовые элементы ушу (Саньшоу) (8 часов)

- Страховка при падениях, группировка.
- Основная стойка, передвижения в стойке.
- Ударная техника рук: прямой удар, боковой удар.
- Ударная техника ног: прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар.

Броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком за две ноги, бросок рывком за одну ногу, бросок через бедро, плечо, спину.

2.17 *Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (8 часов)*

3. 2й тренировочный цикл (40 часов)

3.1 Теория ушу (2 часа)

Влияние физических упражнений на организм человека. Правила соревнований (значение соревнований, их цели и задачи; виды соревнований; организация соревнований). Тактика ушу (общие понятия о тактике в поединке). Изучение подготовительных действий: финт, вызов. Изучается тактика боя на длинной дистанции. Изучаются ответные контратаки.

3.2 Упражнения для комплексного развития качеств (2 часа)

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

3.3 Упражнения для развития силы (2 часа)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

3.4 Упражнения для развития быстроты (2 часа)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

3.5 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

3.6 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (2 часа)

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.7 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

3.8 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (2 часа)

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

3.9 «Круговая» работа с противниками (3 часа)

Интенсивная отработка ударной техники, защитной техники.

3.10 Работа с отягощениями (3 часа)

Отработка ударной техники с отягощениями

3.11 Работа с борцовским «чучелом» (3 часа)

Отработка борцовской техники с «чучелом» - тренажером, имитирующим соперника.

3.12 Отжимание на пальцах, запястьях, кулаках (3 часа)

Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс «отжимания» в вариациях, с индивидуальным подбором интенсивности и продолжительности нагрузки

3.13 Упражнения со снарядами (3 часа)

Упражнения по развитию специальных физических качеств со снарядами: подтягивания в висе, работа на шведской стенке, залезание на канат.

3.14 Работа с набивным мячом (3 часа)

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движением туловищем, маховые движения. Броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. Перебрасывания мяча по кругу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди). Эстафеты и игры с мячом. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

3.15 Гимнастический комплекс упражнений (3 часа)

Гимнастический комплекс ушу по школе «Чой».

Упражнения стоя: «руки толкают небо», «птенец покидает гнездо», «почешите плечом ухо», «змея в танце», «массируйте колени».

Упражнения сидя: «змея кусает себя за хвост», «кольцо змеи», «дракон прикрывается крылом», «змея сворачивает кольца», «взмах хвостом змеи вбок», «змея играет хвостом», «сжатое кольцо».

Упражнения сидя и лежа: «поверженный дракон», «руки толкают землю», «дракон приподнимает голову», «двойное кольцо змеи», «тростник раскачивается на ветру», «сломанный ветром тростник», «тигр прогибает спину», «журавль поворачивается назад», «тигр потягивает лапы», «тигр потягивает спину», «тигр играет своим хвостом», «отдыхающий дракон».

3.16 Специальные упражнения для развития гибкости (3 часа)

Цзяньбу жоугун – развитие гибкости плечевого пояса.

Чжэньцзянь – прямое давление на плечевой сустав, Хоуяцзянь – обратное давление на плечевой сустав, Цзяцзянь – боковое давление на плечевой сустав, Хоубаньцзянь – обратное отведение рук при помощи партнера, Цзяоча шуанлуньбэй – парные круги руками, Цэцибэй – подъем рук через стороны, Чжаньсюн куньда – разведение и сведение рук с хлопками, Чжуань цзянь – вращение в плечевом суставе, Даньби жаохуань – одиночные круги руками, Луньбэй (луньби) – полный круг руками.

Туйбу жоугун – развитие гибкости тазобедренного сустава.

Чжэньцзюй – прямое давление на ногу, Чжэньдянтуй – прямое давление на ногу в нижнем положении, Чжэнгаоятуй – давление на ногу в высоком положении, Чжэнбаньтуй – подъемы ног вперед, Шусытуй – переднее отведение ноги, Цзянтуй – боковое давление на ногу, Цэбайтуй – махи ногой в сторону, Пинхоуятуй – обратное давление на ногу в горизонтальной плоскости.

4. 3й тренировочный цикл (64 часа)

4.1 Теория ушу (3 часа)

Предупреждение травматизма (виды травм, причины травматизма, правила техники безопасности на занятиях ушу). Оказание первой помощи (изучение правил и методов оказания первой помощи при травмах).

4.2 Упражнения для комплексного развития качеств (3 часа)

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

4.3 Упражнения для развития силы (3 часа)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

4.4 Упражнения для развития быстроты (3 часа)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

4.5 Упражнения для развития гибкости и ловкости (3 часа)

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

4.6 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (3 часа)

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

4.7 Упражнения для развития общей выносливости (3 часа)

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

4.8 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (3 часа)

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

4.9 «Круговая» работа с противниками (3 часа)

Интенсивная отработка ударной техники, защитной техники.

4.10 Работа с отягощениями (3 часа)

Отработка ударной техники с отягощениями

4.11 Работа с борцовским «чучелом» (3 часа)

Отработка борцовской техники с «чучелом» - тренажером, имитирующим соперника.

4.12 Отжимание на пальцах, запястьях, кулаках (3 часа)

Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс «отжимания» в вариациях, с индивидуальным подбором интенсивности и продолжительности нагрузки

4.13 Упражнения со снарядами (3 часа)

Упражнения по развитию специальных физических качеств со снарядами: подтягивания в висе, работа на шведской стенке, залезание на канат.

4.14 Работа с набивным мячом (3 часа)

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движением туловищем, маховые движения. Броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. Перебрасывания мяча по кругу из

положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди). Эстафеты и игры с мячом. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

4.15 Гимнастический комплекс упражнений (3 часа)

Гимнастический комплекс ушу по школе «Чой».

Упражнения стоя: «руки толкают небо», «птенец покидает гнездо», «почешите плечом ухо», «змея в танце», «массируйте колени».

Упражнения сидя: «змея кусает себя за хвост», «кольцо змеи», «дракон прикрывается крылом», «змея сворачивает кольца», «взмах хвостом змеи вбок», «змея играет хвостом», «сжатое кольцо».

Упражнения сидя и лежа: «поверженный дракон», «руки толкают землю», «дракон приподнимает голову», «двойное кольцо змеи», «тростник раскачивается на ветру», «сломанный ветром тростник», «тигр прогибает спину», «журавль поворачивается назад», «тигр потягивает лапы», «тигр потягивает спину», «тигр играет своим хвостом», «отдыхающий дракон».

4.16 Специальные упражнения для развития гибкости (3 часа)

Цзяньбу жоугун – развитие гибкости плечевого пояса.

Чжэньцзянь – прямое давление на плечевой сустав, Хоуяцзянь – обратное давление на плечевой сустав, Цзяцзянь – боковое давление на плечевой сустав, Хоубаньцзянь – обратное отведение рук при помощи партнера, Цзяоча шуанлуньбэй – парные круги руками, Цэцибэй – подъем рук через стороны, Чжаньсюн куньда – разведение и сведение рук с хлопками, Чжуань цзянь – вращение в плечевом суставе, Даньби жаохуань – одиночные круги руками, Луньбэй (луньби) – полный круг руками.

Туйбу жоугун – развитие гибкости тазобедренного сустава.

Чжэньцзуй – прямое давление на ногу, Чжэньдяцзуй – прямое давление на ногу в нижнем положении, Чжэнгаоцзуй – давление на ногу в высоком положении, Чжэнбаньцзуй – подъемы ног вперед, Шусыцзуй – переднее отведение ноги, Цзяцзуй – боковое давление на ногу, Цэбайцзуй – махи ногой в сторону, Пинхоуцзуй – обратное давление на ногу в горизонтальной плоскости.

4.17 Основные базовые элементы ушу (Таолу) (4 часа)

- Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щёпоть.

- Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзациюань – удар тыльной частью кулака с поворотами сверху вниз.

- Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

- Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперед; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

- Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперед – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к

противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперёд разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;

Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань. – Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

4.18 Основные базовые элементы ушу (Саньшоу) (4 часа)

- Страховка при падениях, группировка.
- Основная стойка, передвижения в стойке.
- Ударная техника рук: прямой удар, боковой удар.
- Ударная техника ног: прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар.

Броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком за две ноги, бросок рывком за одну ногу, бросок через бедро, плечо, спину.

4.19 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (8 часов)

5. Заключительный цикл (28 часов)

5.1 Основные базовые элементы ушу (Таолу) (8 часов)

• Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щёпоть.

• Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотами сверху вниз.

• Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

• Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперёд; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

• Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперёд разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;

Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань. – Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

5.2 Основные базовые элементы ушу (Саньшоу) (8 часов)

- Страховка при падениях, группировка.
- Основная стойка, передвижения в стойке.
- Ударная техника рук: прямой удар, боковой удар.
- Ударная техника ног: прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар.

Броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком за две ноги, бросок рывком за одну ногу, бросок через бедро, плечо, спину.

5.3 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (8 часов)

5.4 Промежуточная аттестация (4 часа)

Участие учащихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Учебно-тематический план 2 года обучения

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Основы ушу», 2 год обучения

Предмет: ушу

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	Подготовительный цикл	36	4	32	текущая аттестация (результаты испытаний комплекса ВФСК «ГТО»)
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
1.3	Основные элементы ушу (ТАОЛУ)	6		6	
1.4	Основные элементы ушу (САНЬШОУ)	6		6	
1.5	Упражнения для комплексного развития качеств	4		4	
1.6	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	4		4	
1.7	Специальная физическая подготовка САНЬШОУ	8		8	
1.8	Входной контроль (текущая аттестация)	4		4	
2	1й тренировочный цикл	54	2	52	текущая аттестация (оценивание уровня динамики технико- тактических качеств в процессе тренировок)
2.1	Теория ушу	2	2		
2.2	Упражнения для развития силы	4		4	
2.3	Упражнения для развития быстроты	4		4	
2.4	Упражнения для развития гибкости и ловкости	4		4	
2.5	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	4		4	
2.6	Упражнения для развития общей выносливости	4		4	
2.7	Специальная физическая подготовка ТАОЛУ	8		8	
2.8	Специальная физическая	8		8	

	подготовка САНЬШОУ				
2.9	Основные элементы ушу (ТАОЛУ)	4		4	
2.10	Основные элементы ушу (САНЬШОУ)	4		4	
2.11	Учебные, учебно-тренировочные, контрольные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	8		8	
3	2й тренировочный цикл	46	1	45	текущая аттестация (оценивание уровня динамики технико-тактических качеств в процессе тренировок)
3.1	Теория ушу	1	1		
3.2	Упражнения для комплексного развития качеств	2		2	
3.3	Упражнения для развития силы	2		2	
3.4	Упражнения для развития быстроты	2		2	
3.5	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2		2	
3.6	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
3.7	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
3.8	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	2		2	
3.9	Специальная физическая подготовка САНЬШОУ	8		8	
3.10	Основные элементы ушу (ТАОЛУ)	8		8	
3.11	Основные элементы ушу (САНЬШОУ)	8		8	
3.12	Учебные, учебно-тренировочные, контрольные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	7		7	
4	3й тренировочный цикл	24	1	23	текущая аттестация (оценивание уровня динамики технико-тактических качеств в процессе тренировок)
4.1	Теория ушу	1	1		
4.2	Упражнения для комплексного развития	1		1	

	качеств				
4.3	Упражнения для развития силы	1		1	
4.4	Упражнения для развития быстроты	1		1	
4.5	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
4.6	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
4.7	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
4.8	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
4.9	Специальная физическая подготовка ТАОЛУ	8		8	
4.10	Специальная физическая подготовка САНЬШОУ	8		8	
5	4й тренировочный цикл	34		34	текущая аттестация (оценивание уровня динамики технико-тактических качеств в процессе тренировок)
5.1	Упражнения для комплексного развития качеств	2		2	
5.2	Упражнения для развития силы	2		2	
5.3	Упражнения для развития быстроты	2		2	
5.4	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2		2	
5.5	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
5.6	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
5.7	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	2		2	
5.8	Специальная физическая подготовка САНЬШОУ	8		8	
5.9	Учебные, учебно-тренировочные, контрольные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	4		4	
5.10	Основные элементы ушу (ТАОЛУ)	4		4	
5.11	Основные элементы ушу (САНЬШОУ)	4		4	
6	Заключительный цикл	28		28	Промежуточная аттестация

					(экспертная оценка)
6.1	Специальная физическая подготовка САНЬШОУ	8		8	
6.2	Основные элементы ушу (ТАОЛУ)	4		4	
6.3	Основные элементы ушу (САНЬШОУ)	4		4	
6.4	Учебные, учебно-тренировочные, контрольные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	8		8	
6.5	Промежуточная аттестация	4		4	
	Итого часов:	222	8	214	

Содержание программы 2 года обучения

Нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию.

1. Подготовительный цикл (36 часов)

1.1 Вводное занятие (2 часа)

Повторение теоретических аспектов прошлого года обучения, обсуждение предстоящих тем, формы тестирования, формы занятий, обсуждение планов участия в спортивных мероприятиях в текущем учебном году.

1.2 Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь (2 часа)

Краткая профориентационная лекция об особенностях профессии «спортсмен» в спорте, перспективы и возможности дальнейшего профессионального пути. Возможно привлечение известных действующих спортсменов и проведение занятия в форме открытого мастер-класса/лекции.

1.3 Основные элементы ушу (ТАОЛУ) (6 часов)

- Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щёпоть.

- Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотами сверху вниз.

- Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

- Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперёд; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

- Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперед – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперед разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперед разгибом в колене;

Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань. – Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

1.4 Основные элементы ушу (САНЬШОУ) (6 часов)

- Страховка при падениях, группировка.
- Основная стойка, передвижения в стойке.
- Ударная техника рук: прямой удар, боковой удар.
- Ударная техника ног: прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар.

Броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком за две ноги, бросок рывком за одну ногу, бросок через бедро, плечо, спину.

1.5 Упражнения для комплексного развития качеств (4 часа)

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

1.6 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (4 часа)

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

1.7 Специальная физическая подготовка САНЬШОУ (8 часов)

Отработка бросковой техники.

1.8 Входной контроль (текущая аттестация) (4 часа)

Участие учащихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

2. 1й тренировочный цикл (54 часа)

2.1 Теория ушу (2 часа)

Подробное изучение правил ушу. Дальнейшее освоение принципов биомеханики в технике ушу.

2.2 Упражнения для развития силы (4 часа)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.3 Упражнения для развития быстроты (4 часа)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

2.4 Упражнения для развития гибкости и ловкости (4 часа)

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

2.5 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (4 часа)

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

2.6 Упражнения для развития общей выносливости (4 часа)

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

2.7 Специальная физическая подготовка ТАОЛУ (8 часов)

Акробатика, отработка технических действий (ударов руками, ногами и их комбинации) на снарядах (лапах, боксёрских грушах) и в парах.

2.8 Специальная физическая подготовка САНЬШОУ (8 часов)

Отработка бросковой техники.

2.9 Основные элементы ушу (ТАОЛУ) (4 часа)

- Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щёпоть.

- Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотами сверху вниз.

- Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу – П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

- Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперёд; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

- Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперёд разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;

Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань. – Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

2.10 Основные элементы ушу (САНЬШОУ) (4 часа)

- Страховка при падениях, группировка.

- Основная стойка, передвижения в стойке.

- Ударная техника рук: прямой удар, боковой удар.

- Ударная техника ног: прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар.

Броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком за две ноги, бросок рывком за одну ногу, бросок через бедро, плечо, спину.

2.11 Учебные, учебно-тренировочные, контрольные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (8 часов)

3. 2й тренировочный цикл (46 часов)

3.1 Теория ушу (1 час)

Расширение тактических знаний и навыков ушу в соответствии с современными требованиями.

3.2 Упражнения для комплексного развития качеств (2 часа)

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

3.3 Упражнения для развития силы (2 часа)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

3.4 Упражнения для развития быстроты (2 часа)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

3.5 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

3.6 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (2 часа)

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.7 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

3.8 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (2 часа)

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

3.9 Специальная физическая подготовка САНЬШОУ (8 часов)

Отработка бросковой техники.

3.10 Основные элементы ушу (ТАОЛУ) (8 часов)

- Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щёпоть.

- Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотами сверху вниз.

- Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

- Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперёд; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

- Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой:

Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперёд разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;

Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань. – Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

3.11 Основные элементы ушу (САНЬШОУ) (8 часов)

- Страховка при падениях, группировка.
- Основная стойка, передвижения в стойке.
- Ударная техника рук: прямой удар, боковой удар.
- Ударная техника ног: прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар.

Броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком за две ноги, бросок рывком за одну ногу, бросок через бедро, плечо, спину.

3.12 Учебные, учебно-тренировочные, контрольные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (7 часов)

4. 3й тренировочный цикл (24 часа)

4.1 Теория ушу (1 час)

Теоретическое изучение тактики соревнований. К ранее изученным действиям добавляются: маневрирование, угроза, разведка боем. Изучение тактики боя на средней дистанции и контратакующей манеры ведения боя. Изучение тактики боя на ближней дистанции. Изучение тактических приемов против высоких и низких соперников. Изучение манер и стилей боя. Встречные контратаки.

4.2 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

4.3 Упражнения для развития силы (1 час)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

4.4 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

4.5 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

4.6 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

4.7 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

4.8 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

4.9 Специальная физическая подготовка ТАОЛУ (8 часов)

Акробатика, отработка технических действий (ударов руками, ногами и их комбинации) на снарядах (лапах, боксёрских грушах) и в парах.

4.10 Специальная физическая подготовка САНЬШОУ (8 часов)

Отработка бросковой техники.

5. 4й тренировочный цикл (34 часа)

5.1 Упражнения для комплексного развития качеств (2 часа)

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

5.2 Упражнения для развития силы (2 часа)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

5.3 Упражнения для развития быстроты (2 часа)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

5.4 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

5.5 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (2 часа)

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

5.6 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

5.7 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (2 часа)

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

5.8 Специальная физическая подготовка САНЬШОУ (8 часов)

Отработка бросковой техники.

5.9 Учебные, учебно-тренировочные, контрольные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (4 часа)

5.10 Основные элементы ушу (ТАОЛУ) (4 часа)

- Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щёпоть.

- Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотами сверху вниз.

- Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

- Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперёд; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

- Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперёд разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;

Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань. – Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

5.11 Основные элементы ушу (САНЬШОУ) (4 часа)

- Страховка при падениях, группировка.

- Основная стойка, передвижения в стойке.

- Ударная техника рук: прямой удар, боковой удар.

- Ударная техника ног: прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар.

Броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком за две ноги, бросок рывком за одну ногу, бросок через бедро, плечо, спину.

6. Заключительный цикл (28 часов)

6.1 Специальная физическая подготовка САНЬШОУ (8 часов)

Отработка бросковой техники.

6.2 Основные элементы ушу (ТАОЛУ) (4 часа)

- Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щёпоть.

- Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотами сверху вниз.

- Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

- Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперёд; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

- Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком)

вперёд разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;

Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань. – Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

6.3 Основные элементы ушу (САНЬШОУ) (4 часа)

- Страховка при падениях, группировка.
- Основная стойка, передвижения в стойке.
- Ударная техника рук: прямой удар, боковой удар.
- Ударная техника ног: прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар.

Броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком за две ноги, бросок рывком за одну ногу, бросок через бедро, плечо, спину.

6.4 Учебные, учебно-тренировочные, контрольные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (8 часов)

6.5 Промежуточная аттестация (4 часа)

Участие учащихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Планируемые результаты

1. Планируемые результаты освоения Программы

Результат освоения: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

Результаты освоения Программы представлены в таблице.

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы ушу»

Предметные результаты		
Год обучения	Предметная область	Результаты
1 год обучения	Теория	Иметь понятие о физической культуре. Иметь представление о физических качествах. Знать: - историю развития ушу; - правила личной гигиены, гигиенические требования к учащимся; - о построении режима дня, закаливании организма, ведении здорового образа жизни; - требования техники безопасности.
	Общая физическая подготовка	Уметь выполнять упражнения: - для комплексного развития качеств; - с преодолением собственного веса; - для развития быстроты, гибкости, ловкости; - для развития скоростно-силовых качеств; - для развития общей выносливости; - разнонаправленные движения рук и ног; перекаты, кувырки; - упражнения других видов спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч), элементы гимнастики, акробатики; - готовность к выполнению ВФСК «ГТО».
	Специальная физическая подготовка	- интенсивная отработка ударной техники, защитной техники; - отработка ударной техники с отягощениями; - работа с борцовским «чучелом»; - отжимание на пальцах, запястьях, кулаках;

		<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений со снарядами; - работа с набивным мячом; - выполнение гимнастического комплекса упражнений; - выполнение специальных упражнений для развития гибкости.
	Технико-тактическая подготовка	<p>Иметь представление о базовых элементах техники и тактики</p> <p>Знать основные элементы (ТАОЛУ):</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения кисти; - основные виды движений руками; - основные виды позиций; - основные виды перемещений; - основные виды движений ногами (удары). - комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чан-цюань; - махи; - равновесие (балансировка). <p>Знать основные элементы (САНЬШОУ):</p> <ul style="list-style-type: none"> - страховка, группировка; - основная стойка; - ударная техника рук и ног; - броски. <p>Уметь выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шпагаты; - акробатические упражнения («колесо», «мост», кувырок вперед и назад, стойку на руках); - силовые упражнения на различные группы мышц. <p>Демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесия (пинхэн) не менее 10 секунд; - комплексы (16 форм); - технику рук; - технику ног и перемещений; - прыжки. <p>Применять базовые элементы техники и тактики в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях</p>
2 год обучения	Теория	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек; - основные физические качества, способы

		<p>их развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> - углубленное понимание правил ушу; - требования техники безопасности; - знание основ судейства по ушу.
	Общая физическая подготовка	<p>Уметь выполнять упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для комплексного развития качеств; - с преодолением собственного веса; - для развития быстроты, гибкости, ловкости; - для развития скоростно-силовых качеств; - для развития общей выносливости; - разнонаправленные движения рук и ног; перекаты, кувырки; - упражнения других видов спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч), элементы гимнастики, акробатики; - готовность к выполнению ВФСК «ГТО».
	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях, с различной интенсивностью; - имитация ударной и бросковой техники из различных исходных положений и с различной интенсивностью; - упражнения со скакалкой; - упражнения с мешком, с боксерской грушей; - упражнения с настенной подушкой; - упражнения с мячом на резинках (пинчбол); - упражнения с боксерскими лапами; - упражнения с борцовским чучелом; - упражнения с различными отягощениями; - игры силовой направленности (регби, регбол и т.п.).
	Технико-тактическая подготовка	<p>Иметь представление о базовых элементах техники и тактики.</p> <p>Знать основные элементы (ТАОЛУ и САНЬДА):</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные виды движений руками; - основные виды позиций; - основные движения ногами без хлопков; - основные движения ногами с хлопками; - основные равновесия; - ударную технику рук; - ударную технику ног;

	<ul style="list-style-type: none"> - технику борьбы. <p>Уметь выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шпагаты; - акробатические упражнения («колесо», «мост», кувырок вперед и назад, стойку на руках); - силовые упражнения на различные группы мышц; <p>Демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесия (пинхэн) не менее 15 секунд; - комплексы (20 форм); - технику рук; - технику ног и перемещений; - прыжки; - технику борьбы. <p>Применять базовые элементы техники и тактики в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях.</p>
Метапредметные результаты	
1-2 год обучения	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять наиболее эффективные способы достижения результата; – находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их; – организовать самостоятельные занятия; – рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.
Личностные результаты	
1-2 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> – устойчивый интерес, мотивация к занятиям ушу и к здоровому образу жизни; – проявление морально-этических и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей; – умение адекватно оценивать свои поступки, управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – коммуникативные навыки, приобретение опыта работы в группе (команде); – умение сделать самостоятельный выбор ценностей, жизненных норм, правил.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, регулярные занятия избранным видом спорта.

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у учащихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Особенности обучения. Двигательные навыки у учащихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств учащихся. Применение на начальном

этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям учащихся и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в борьбе ушу. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы ушу.

Разноуровневость Программы.

Содержание Программы предполагает разноуровневость ее освоения с учетом возрастных особенностей и личных качеств учащихся, желания заниматься ушу более интенсивно, не переходя при этом на более высокие этапы спортивной подготовки. Основные различия в уровнях освоения Программы отражены в содержании Программы и заключаются:

- в повышении интенсивности и сложности выполнения общефизических, специальных физических и технико-тактических упражнений без увеличения недельной и годовой нагрузки;

- в замене спортивной практики в рамках тренировочных занятий активным участием в соревнованиях не только институционального, но и муниципального, регионального и более высокого уровней.

Таким образом, не существует необходимости распределять контингент учащихся в соответствии с уровнем освоения Программы, достаточно применить индивидуальный подход в рамках общих групповых и соревновательных занятий. В случае участия части группы в спортивных соревнованиях остальным учащимся группы на время проведения соревнований рекомендуется организовывать самостоятельную работу по настоящей Программе (не более 10% от общего объема Программы можно выносить на самостоятельную работу).

Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах:

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры и игровые упражнения,
- элементы акробатики,
- школа техники ушу и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);

- упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, соревновательный.

2. Медико-педагогический контроль.

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья или проходят плановый медицинский осмотр в физкультурном диспансере, на основании чего осуществляется допуск к занятиям в группе.

Медико-педагогический контроль может быть осуществлен в группах педагогом совместно с медицинским работником МАУДО «ДПШ» и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм учащихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминных комплексов и др. средств восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в ушу бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – это локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

3. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятии с учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у учащихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и специфическим экстремальным условиям соревнований.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением учащихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать учащихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

4. Календарно-тематическое планирование и календарный учебный график

Календарно-тематическое планирование и календарно-учебный график являются обязательным приложением к настоящей Программе. Календарно-учебный график составляется и утверждается по годам обучения для каждой группы в начале учебного года в соответствии с п. 10.4 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. Приказом №1125 Министерства спорта Российской Федерации) по форме (Приложение №3).