Министерство образования и науки Республики Северная Осетия - Алания Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования «Эрудит»

Принята на заседании педагогического совета Протокол №

от « *3 0* » *с Ъ /zg/esftCL* 20 *А4* г.

ЦО Эрудит

Э.Х. Фидарова

2(УУ г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Китайская гимнастика ушу»

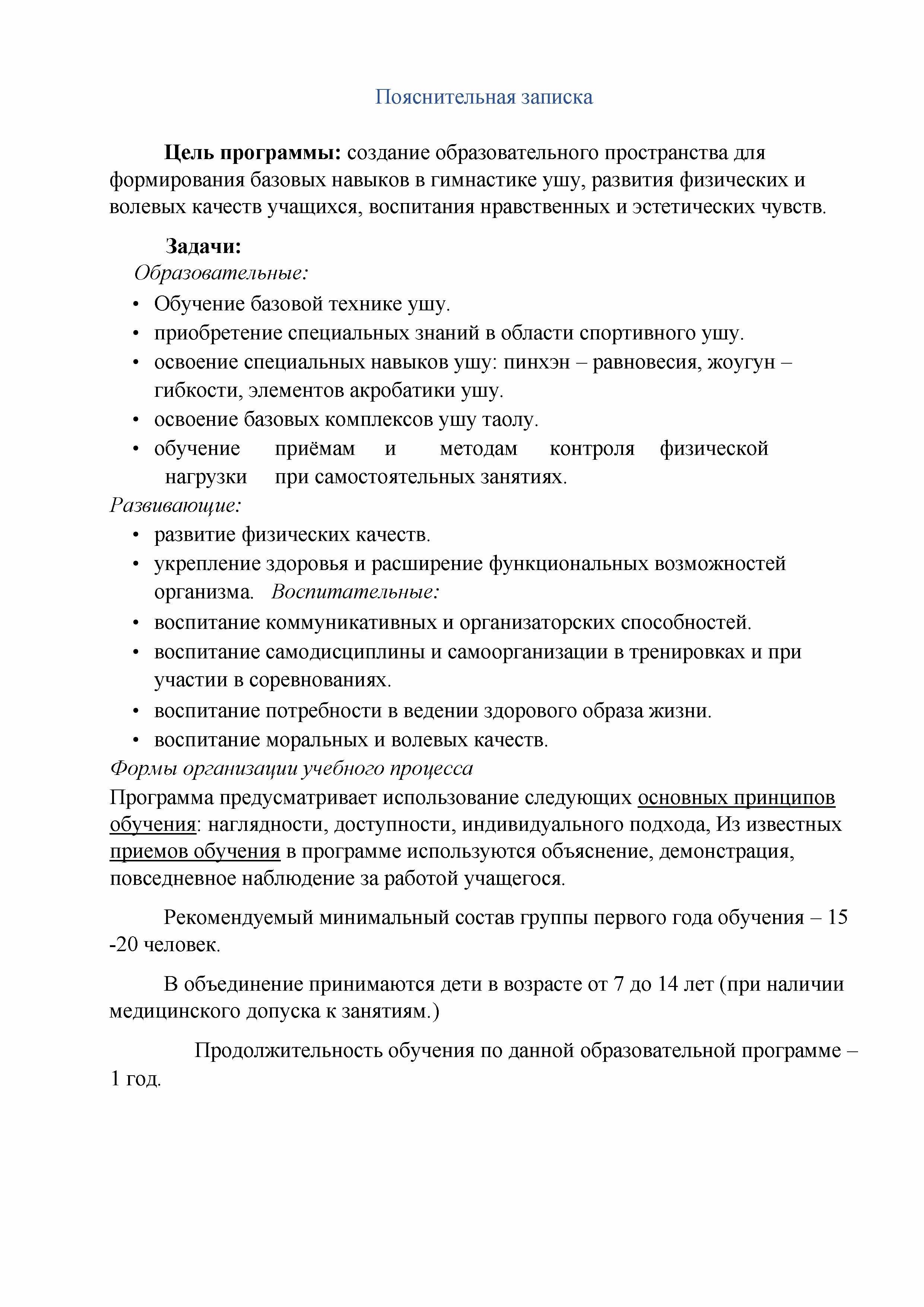
для учащихся 7-14 лет срок реализации -1 год

Автор составитель: Цогоева 3.3. Реализует программу педагог дополнительного образования

ГБОУ ЦО «Эрудит»

Цогоева 3.3.

Владикавказ, 2021 год.

Пояснительная записка

Цель программы: создание образовательного пространства для формирования базовых навыков в гимнастике ушу, развития физических и волевых качеств учащихся, воспитания нравственных и эстетических чувств.

Задачи:

*Образовательные:*

* **Обучение базовой технике ушу.**
* **приобретение специальных знаний в области спортивного ушу.**
* **освоение специальных навыков ушу: пинхэн - равновесия, жоугун - гибкости, элементов акробатики ушу.**
* **освоение базовых комплексов ушу таолу.**
* **обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.**

*Развивающие:*

* **развитие физических качеств.**
* **укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма.** *Воспитательные:*
* **воспитание коммуникативных и организаторских способностей.**
* **воспитание самодисциплины и самоорганизации в тренировках и при участии в соревнованиях.**
* **воспитание потребности в ведении здорового образа жизни.**
* **воспитание моральных и волевых качеств.**

*Формы организации учебного процесса*

Программа предусматривает использование следующих основных принципов обучения: наглядности, доступности, индивидуального подхода, Из известных приемов обучения в программе используются объяснение, демонстрация, повседневное наблюдение за работой учащегося.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15

-20 человек.

В объединение принимаются дети в возрасте от 7 до 14 лет (при наличии медицинского допуска к занятиям.)

Продолжительность обучения по данной образовательной программе -

1 год.

Режим занятий

**Год обучения Всего часов в год**

**Количество часов в неделю**

**Периодичность занятий в неделю**

**1 год 216 6 3 раза по 2 часа**

Основной формой организации учебной работы по спортивному ушу является учебно-тренировочное занятие.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей

программы:

* тестирование теоретических знаний;
* тестирование специальных навыков;
* тестирование физических качеств;
* соревнования.

**УЧЕБНО-ТЕМ АТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Всего часов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** |  |
| **1. Уш у** | **148** |
| **2. Акробатика** | **48** |
| **3. Психологический раздел** | **10** |
| **4. Соревнования** | **10** |
| **5. Заключительно занятие** | **2** |
| **ИТОГО:** | **216** |

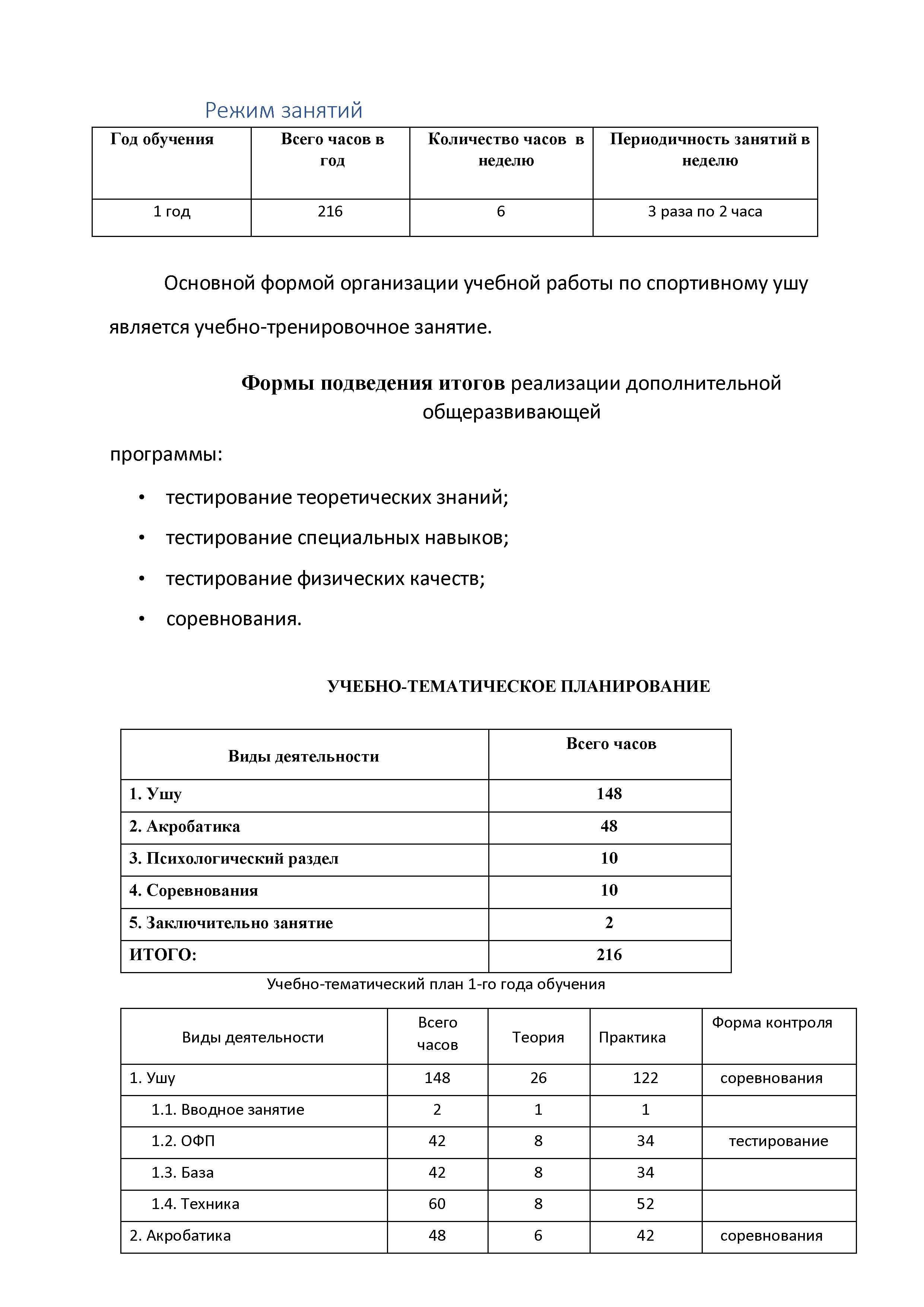
**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

**Виды деятельности**

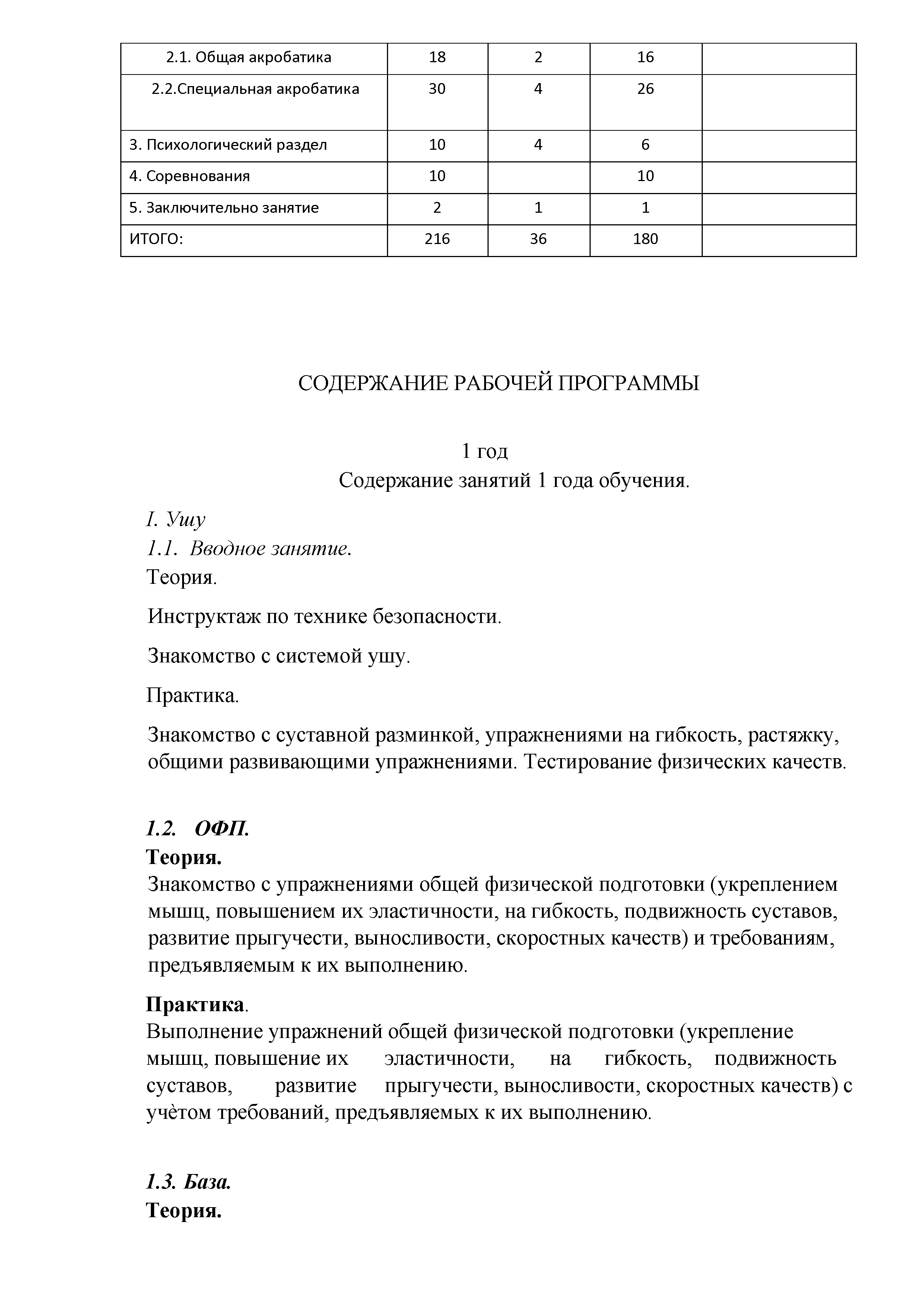
**Всего**

**часов Теория Практика**

**Форма контроля**



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Ушу** | **148** | **26** | **122** | **соревнования** |
| **1.1. Вводное занятие** | **2** | **1** | **1** |  |
| **1.2. ОФП** | **42** | **8** | **34** | **тестирование** |
| **1.3. База** | **42** | **8** | **34** |  |
| **1.4. Техника** | **60** | **8** | **52** |  |
| **2. Акробатика** | **48** | **6** | **42** | **соревнования** |

* 1. **Общая акробатика 18 2 16**
  2. **Специальная акробатика 30 4 26**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3. Психологический раздел** | **10** | **4** | **6** |
| **4. Соревнования** | **10** |  | **10** |
| **5 . Заключительно занятие** | **2** | **1** | **1** |
| **ИТОГО:** | **216** | **36** | **180** |

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1 год

Содержание занятий 1 года обучения.

*I. Ушу*

* 1. *Вводное занятие.*

Теория.

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с системой ушу.

Практика.

Знакомство с суставной разминкой, упражнениями на гибкость, растяжку, общими развивающими упражнениями. Тестирование физических качеств.

* 1. ***ОФП.***

Теория.

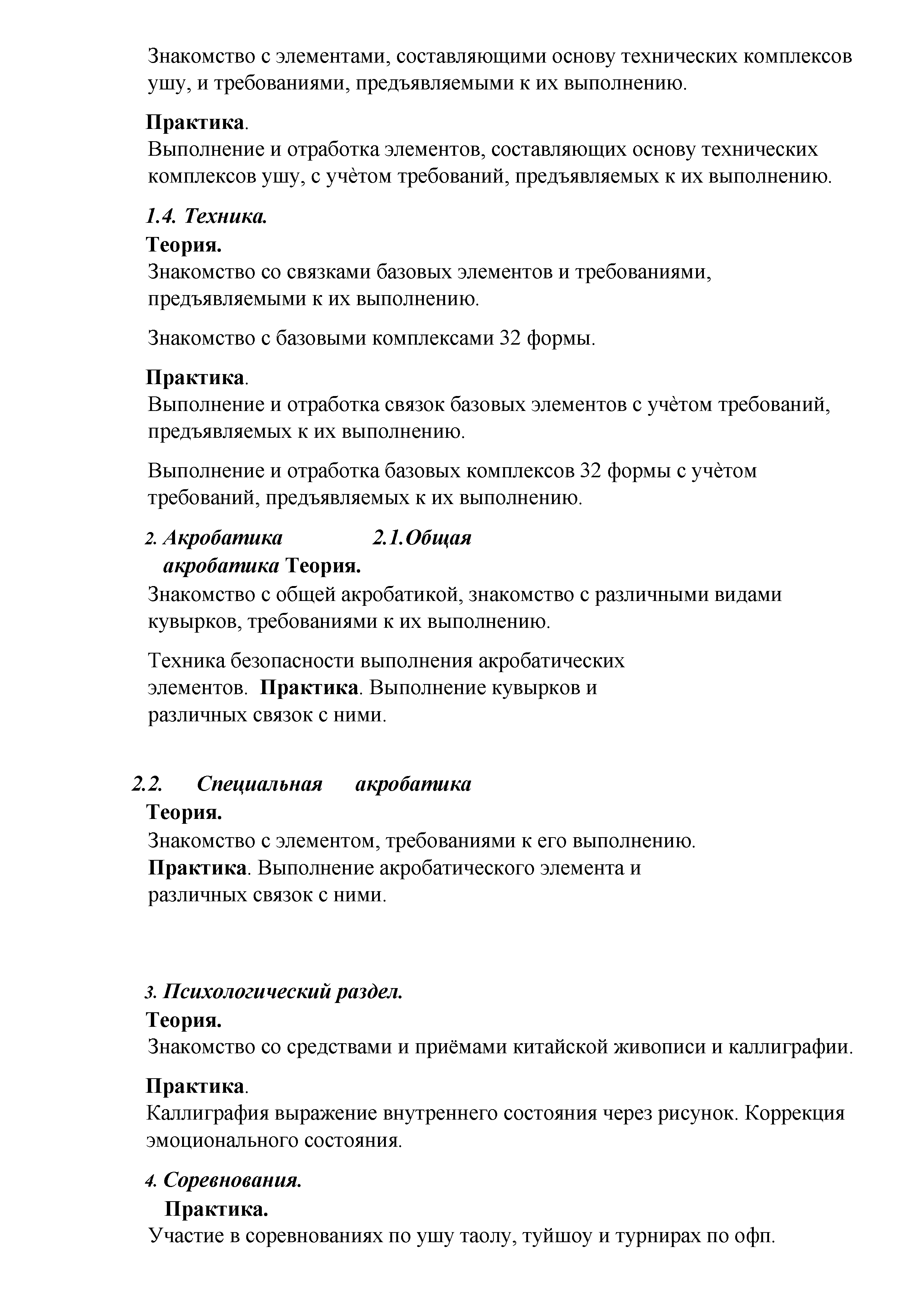
Знакомство с упражнениями общей физической подготовки (укреплением мышц, повышением их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести, выносливости, скоростных качеств) и требованиям, предъявляемым к их выполнению.

Практика.

Выполнение упражнений общей физической подготовки (укрепление мышц, повышение их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести, выносливости, скоростных качеств) с учетом требований, предъявляемых к их выполнению.

* 1. ***База.***

Теория.

Знакомство с элементами, составляющими основу технических комплексов ушу, и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Практика.

Выполнение и отработка элементов, составляющих основу технических комплексов ушу, с учетом требований, предъявляемых к их выполнению.

* 1. ***Техника.***

Теория.

Знакомство со связками базовых элементов и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Знакомство с базовыми комплексами 32 формы. Практика.

Выполнение и отработка связок базовых элементов с учетом требований, предъявляемых к их выполнению.

Выполнение и отработка базовых комплексов 32 формы с учетом требований, предъявляемых к их выполнению.

1. ***Акробатика 2.1.Общая акробатика* Теория.**

Знакомство с общей акробатикой, знакомство с различными видами кувырков, требованиями к их выполнению.

Техника безопасности выполнения акробатических элементов. Практика. Выполнение кувырков и различных связок с ними.

***2.2. Специальная акробатика***

Теория.

Знакомство с элементом, требованиями к его выполнению. Практика. Выполнение акробатического элемента и различных связок с ними.

1. ***Психологический раздел.***

Теория.

Знакомство со средствами и приёмами китайской живописи и каллиграфии.

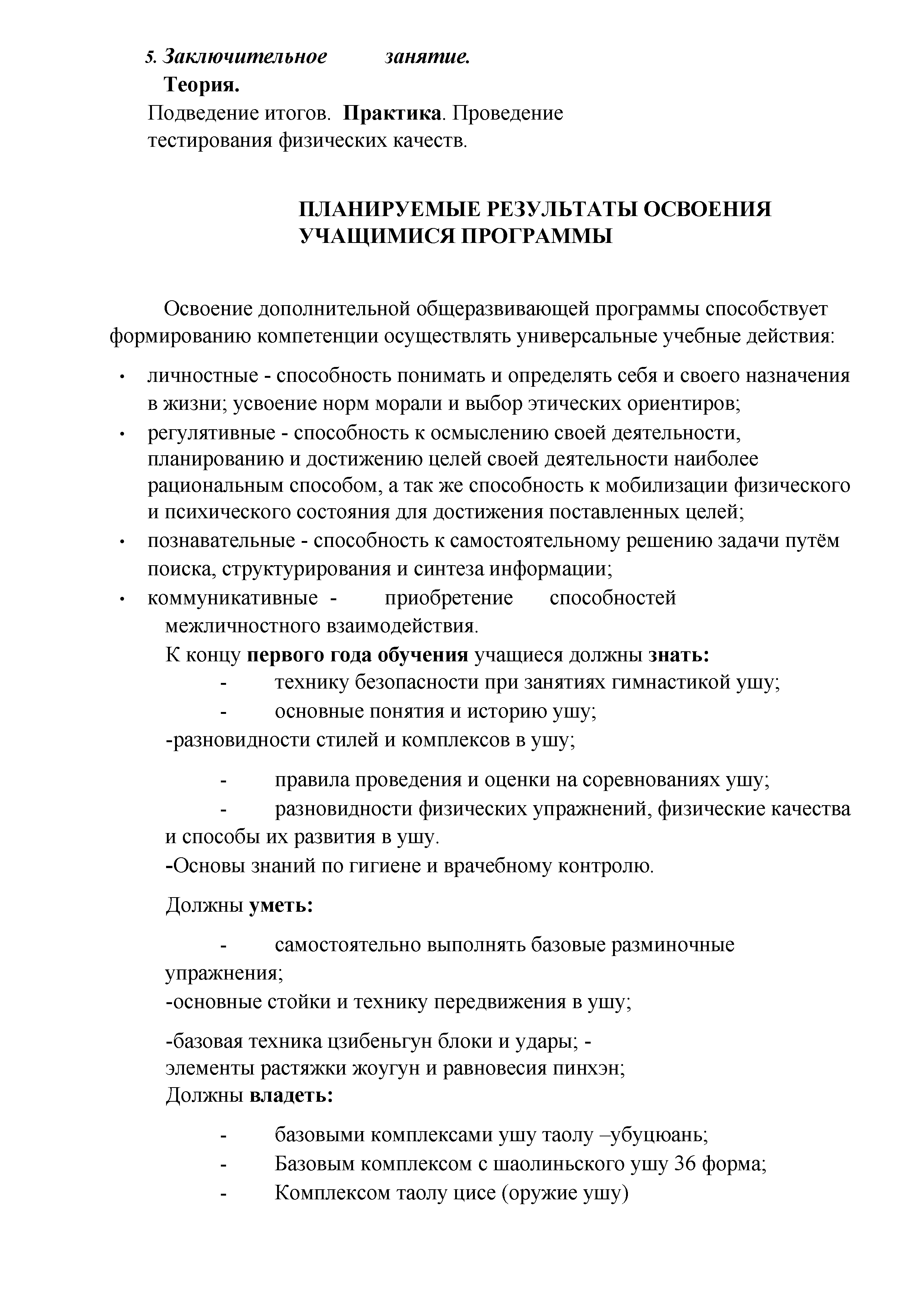
Практика.

Каллиграфия выражение внутреннего состояния через рисунок. Коррекция эмоционального состояния.

1. ***Соревнования.***

Практика.

Участие в соревнованиях по ушу таолу, туйшоу и турнирах по офп.

1. ***Заключительное занятие.***

Теория.

Подведение итогов. Практика. Проведение тестирования физических качеств.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ

Освоение дополнительной общеразвивающей программы способствует формированию компетенции осуществлять универсальные учебные действия:

* **личностные - способность понимать и определять себя и своего назначения в жизни; усвоение норм морали и выбор этических ориентиров;**
* **регулятивные - способность к осмыслению своей деятельности, планированию и достижению целей своей деятельности наиболее рациональным способом, а так же способность к мобилизации физического и психического состояния для достижения поставленных целей;**
* **познавательные - способность к самостоятельному решению задачи путём поиска, структурирования и синтеза информации;**
* **коммуникативные - приобретение способностей межличностного взаимодействия.**

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

* + **технику безопасности при занятиях гимнастикой ушу;**
  + **основные понятия и историю ушу;**

-разновидности стилей и комплексов в ушу;

* + **правила проведения и оценки на соревнованиях ушу;**
  + **разновидности физических упражнений, физические качества и способы их развития в ушу.**

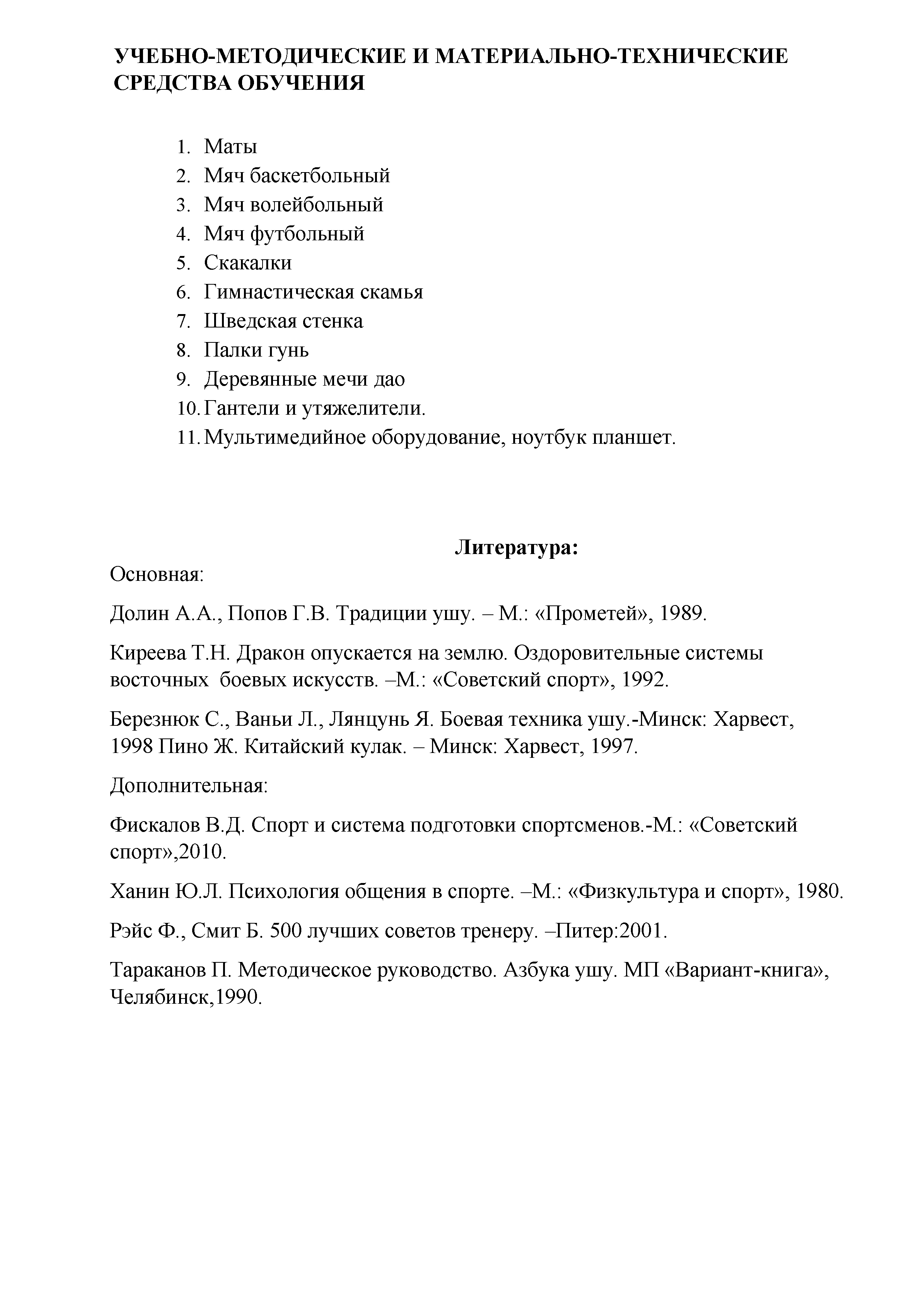
-Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Должны уметь:

* + **самостоятельно выполнять базовые разминочные упражнения;**

-основные стойки и технику передвижения в ушу;

-базовая техника цзибеньгун блоки и удары; - элементы растяжки жоугун и равновесия пинхэн; Должны владеть:

* + **базовыми комплексами ушу таолу -убуцюань;**
  + **Базовым комплексом с шаолиньского ушу 36 форма;**
  + **Комплексом таолу цисе (оружие ушу)**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

* 1. **Маты**
  2. **Мяч баскетбольный**
  3. **Мяч волейбольный**
  4. **Мяч футбольный**
  5. **Скакалки**
  6. **Гимнастическая скамья**
  7. **Шведская стенка**
  8. **Палки гунь**
  9. **Деревянные мечи дао 10.Гантели и утяжелители.**

11. Мультимедийное оборудование, ноутбук планшет.

Литература:

Основная:

Долин А.А., Попов Г.В. Традиции ушу. - М.: «Прометей», 1989.

Киреева Т.Н. Дракон опускается на землю. Оздоровительные системы восточных боевых искусств. -М.: «Советский спорт», 1992.

Березнюк С., Ваньи Л., Лянцунь Я. Боевая техника ушу.-Минск: Харвест, 1998 Пино Ж. Китайский кулак. - Минск: Харвест, 1997.

Дополнительная:

Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов.-М.: «Советский спорт»,2010.

Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. -М.: «Физкультура и спорт», 1980. Рэйс Ф., Смит Б. 500 лучших советов тренеру. -Питер:2001.

Тараканов П. Методическое руководство. Азбука ушу. МП «Вариант-книга», Челябинск,1990.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

**1 год обучения *Общая физическая подготовка***

Контрольные упражнения и единицы измерения

Возраст и оценка в баллах

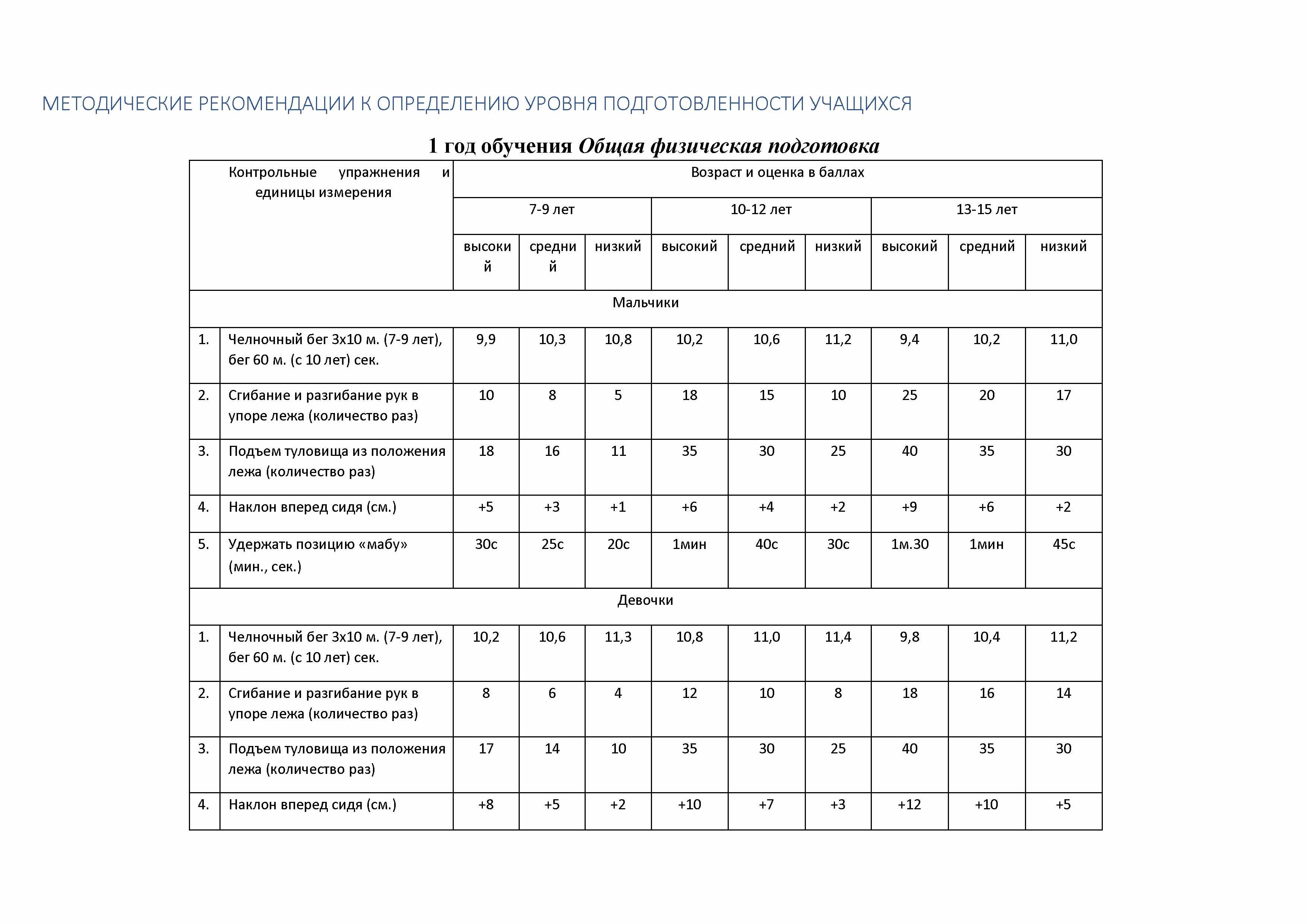
7-9 лет 10-12 лет 13-15 лет

высоки й

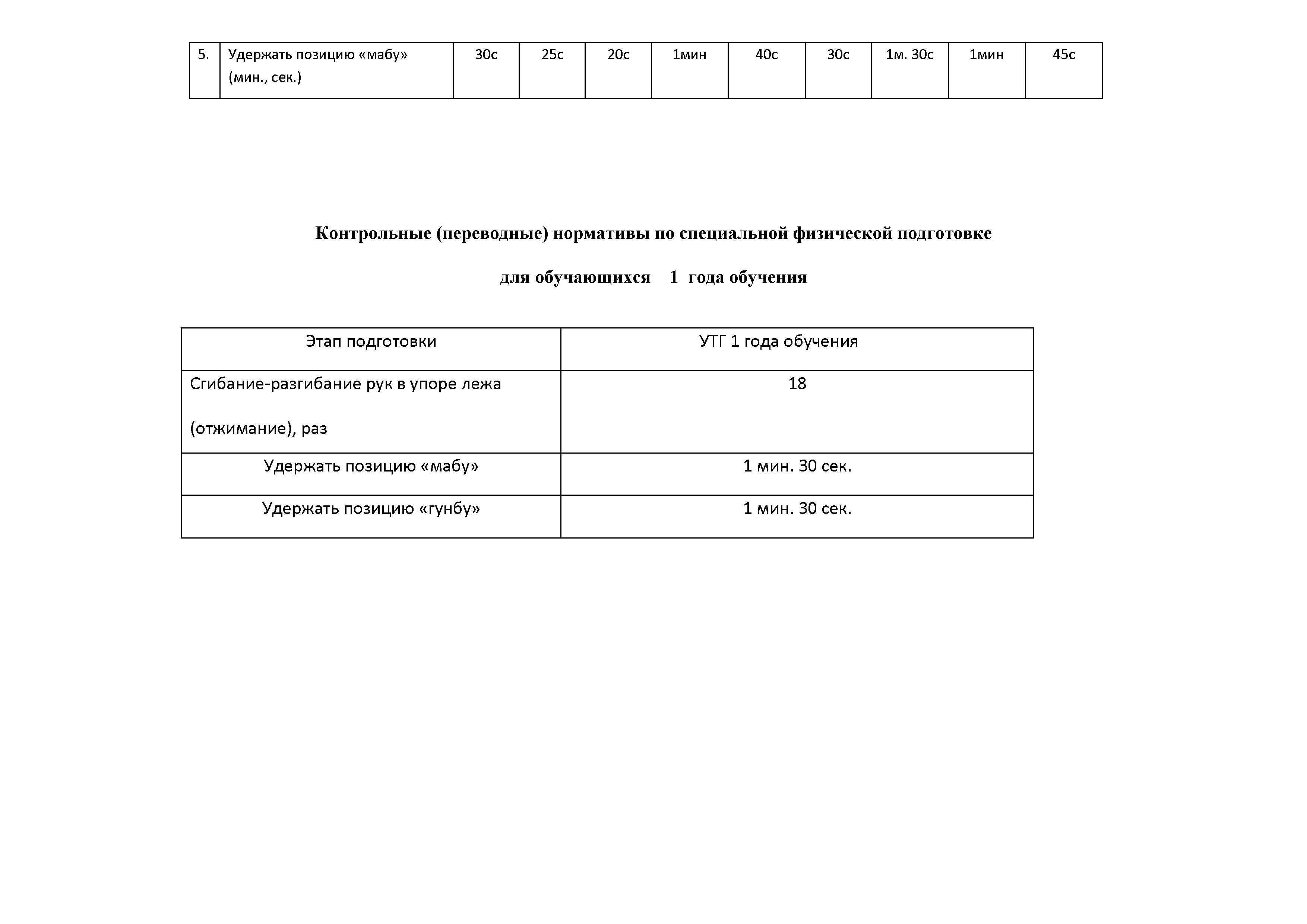
средни й

низкий высокий средний низкий высокий средний низкий

Мальчики



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Челночный бег 3х10 м. (7-9 лет),  бег 60 м. (с 10 лет) сек. | 9,9 | 10,3 | 10,8 | 10,2 | 10,6 | 11,2 | 9,4 | 10,2 | 11,0 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | 10 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 | 25 | 20 | 17 |
| 3. Подъем туловища из положения лежа (количество раз) | 18 | 16 | 11 | 35 | 30 | 25 | 40 | 35 | 30 |
| 4. Наклон вперед сидя (см.) | +5 | +3 | +1 | +6 | +4 | +2 | +9 | +6 | +2 |
| 5. Удержать позицию «мабу» | 30с | 25с | 20с | 1мин | 40с | 30с | 1м.30 | 1мин | 45с |
| (мин., сек.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Девочки |  |  |  |  |  |  |
| 1. Челночный бег 3х10 м. (7-9 лет), бег 60 м. (с 10 лет) сек. | 10,2 | 10,6 | 11,3 | 10,8 | 11,0 | 11,4 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | 8 | 6 | 4 | 12 | 10 | 8 | 18 | 16 | 14 |
| 3. Подъем туловища из положения лежа (количество раз) | 17 | 14 | 10 | 35 | 30 | 25 | 40 | 35 | 30 |
| 4. Наклон вперед сидя (см.) | +8 | +5 | +2 | +10 | +7 | +3 | +12 | +10 | +5 |

5. Удержать позицию «мабу» 30с 25с 20с 1мин 40с 30с 1м.30с 1мин 45с (мин., сек.)

**Контрольные (переводные) нормативы по специальной физической подготовке для обучающихся 1 года обучения**

**Этап подготовки УТГ 1 года обучения**

**С гибание-разгибание рук в упоре леж а 18**

**(отж имание), раз**

**Удержать позицию « м абу» 1 мин. 30 сек.**

**Удержать позицию «гунбу» 1 мин. 30 сек.**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2021-2022 учебный год**

**СЕНТЯБРЬ-МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номера занятий и  дата Разделы программы |  | | | | | | | | | | | |
| ***Примечания:*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | **1** | 12 |
| ***Теоретическая подготовка:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткий обзор истории ушу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила соревнований. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивная этика и основы этики ушу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения в спортивном зале (ТБ). Место занятия, | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| оборудование, инвентарь. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Анатомо-физиологические особенности организма человека. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Общая физическая подготовка*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов), |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (пинхэн), лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| укрепления различных групп мышц без отягощений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (подтягивания, отжимания и т.п.). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для укрепления различных групп мышц с | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры).

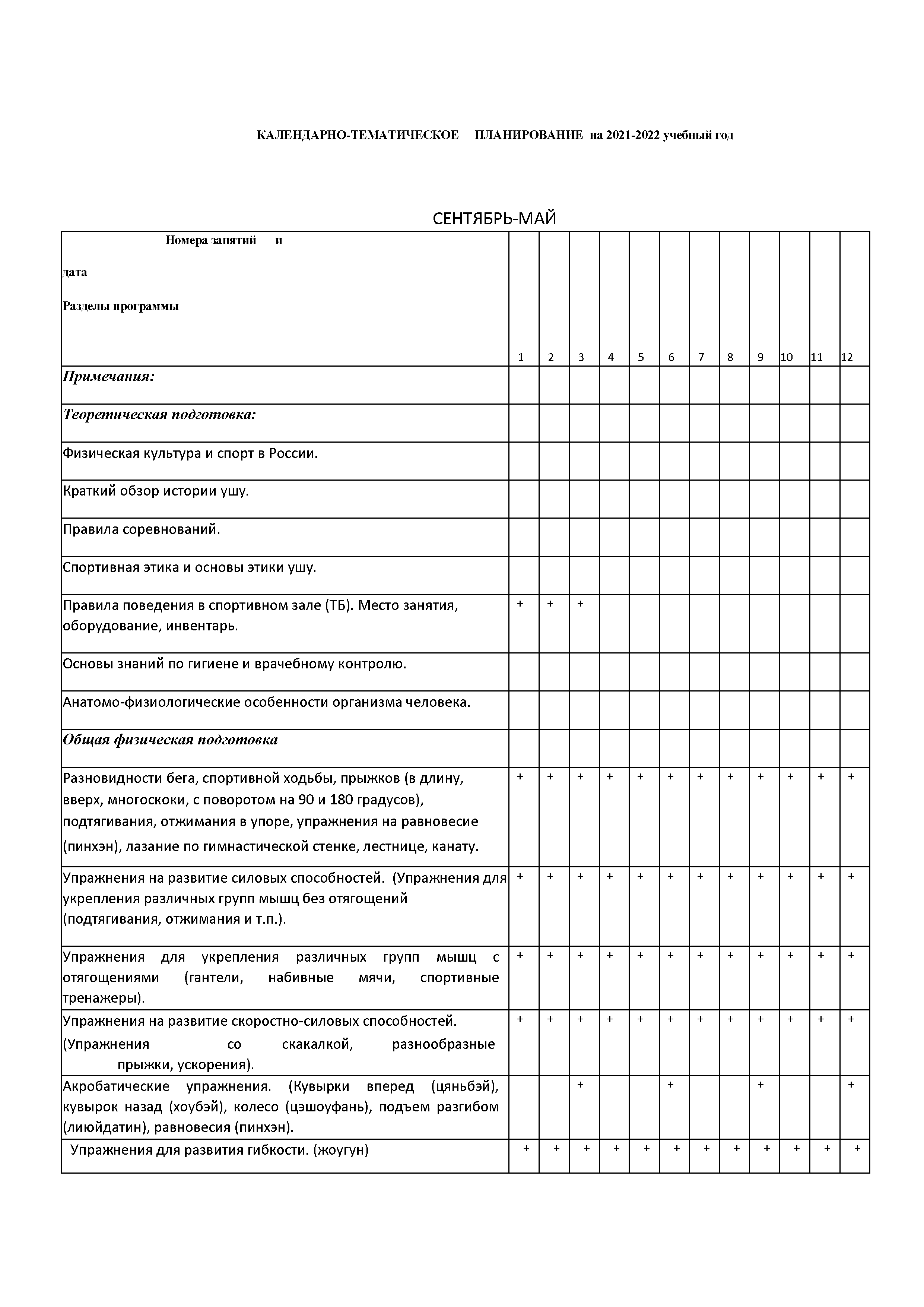
Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Упражнения со скакалкой, разнообразные

прыжки, ускорения).

Акробатические упражнения. (Кувырки вперед (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин), равновесия (пинхэн).

+ + + + + + + + + + + +

+ + + +

Упражнения для развития гибкости. (жоугун) + + + + + + + + + + + +

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| плечевого сустава;  Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| позвоночника, в особенности поясничного отдела;  Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| голеностопного суставов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| согласованность движений, координацию, прыжки с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| различными движениями. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Спортивные и подвижные игры.*** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ***Специальная и техническая подготовка*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Цюаньшу: | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Основные положения кисти (цзибэнь шоусин): Основные виды движений руками (цзибэнь шоу фа): | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Основные виды позиций (цзибэнь буеин): | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Основные виды перемещений (цзибэнь буфа): | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа): | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Изучение комплексов начального уровня | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Прием нормативов по О Ф П и С Ф П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинское обследование | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Воспитательная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Формирование доброжелательного отношения друг к другу, | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| умения и желания оказывать помощь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Формирование дисциплинированности, корректности, | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| требовательности к себе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| упражнениями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

