

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования «Эрудит»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ЦО Эрудит

Э.Х. Фидарова

от «30»

августа

2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Китайская гимнастика УШУ»**

для учащихся 7-14 лет

срок реализации – 9 месяцев

Автор составитель: Малкаров Х.В.

Реализует программу:

Малкаров Х.В.

педагог дополнительного образования

ГБОУ ЦО Эрудит

Владикавказ, 2023 год.

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 12 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-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Виды деятельности	Всего часов
1. Ушу	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

2.1. Общая акробатика	18	2	16	
2.2. 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

1.1. 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.

1.2. 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 учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

1.3. 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 учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

1.4. 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 учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

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

2. Акробатика 2.1. Общая акробатика Теория.

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

Техника безопасности выполнения акробатических элементов. **Практика.** Выполнение кувыркков 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.

3. Психологический раздел.

Теория.

Знакомство со средствами и приёмами китайской живописи и каллиграфии.

Практика.

Каллиграфия выражение внутреннего состояния через рисунок. Коррекция эмоционального состояния.

4. Соревнования.

Практика.

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

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., Вань 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.

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		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
		й	й								
Мальчики											
1.	Челночный бег 3x10 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» (мин., сек.)	30с	25с	20с	1мин	40с	30с	1м.30	1мин	45с	
Девочки											
1.	Челночный бег 3x10 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» (мин., сек.)	30с	25с	20с	1мин	40с	30с	1м. 30с	1мин	45с
----	---	-----	-----	-----	------	-----	-----	---------	------	-----

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

Этап подготовки	УТГ 1 года обучения
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), раз	18
Удержать позицию «мабу»	1 мин. 30 сек.
Удержать позицию «гунбу»	1 мин. 30 сек.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2023-2024 учебный год

СЕНТЯБРЬ-МАЙ

[illegible]

[illegible]