

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №539  
с углубленным изучением иностранных языков  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Отделение дополнительного образования детей и взрослых

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО ОДОД  
председатель МО

\_\_\_\_\_  
/Е.А. Бобыкина/  
«30» августа 2019 года

СОГЛАСОВАНА  
заведующий ОДОД

\_\_\_\_\_  
/Е.А. Бобыкина/  
«30» августа 2019 года

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ СОШ №539

\_\_\_\_\_  
/Т.Н. Фатеева/  
п р и к а з №77 от  
«30» августа 2019 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Эстетическая гимнастика с элементами спортивного ушу»**

Возраст учащихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
**Волкович Карина Александровна,**  
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург  
2019**

## Структура программы

- I. Пояснительная записка
- II. Учебный план 1 года обучения (1 класс)
- III. Учебный план 1 года обучения (2 класс)
- IV. Учебный план 2 года обучения
- V. Учебный план 3 года обучения
- VI. Календарный учебный график
- VII. Рабочая программа 1 года обучения
- VIII. Рабочая программа 1 года обучения (2класс)
- IX. Рабочая программа 2 года обучения
- X. Рабочая программа 3 года обучения
- XI. Оценочные и методические материалы

## **I. Пояснительная записка**

Программа «Эстетическая гимнастика с элементами спортивного ушу» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так, как направлена на укрепление физического здоровья учащихся, формирование у них навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность** предлагаемой дополнительной общеобразовательной программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программы спортивного развития младших школьников.

В настоящее время Ушу - является современным видом спорта, развивающемся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения.

Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборства, и великолепная оздоровительная и профилактическая суставная гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. Эстетическая гимнастика с элементами спортивного ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории и философии, являясь по сей день одной из самых эффективных систем физического и нравственного формирования личности.

Основное предназначение программы состоит не в формировании профессиональных навыков, а в физическом развитии учащихся, всестороннее гармоничное формирование и становление личности занимающихся с помощью применения в обучающем процессе элементов китайской гимнастики ушу, которое в свою очередь одновременно развивает силу, скорость, ловкость, выносливость, координацию.

Учащиеся, занимающиеся в объединении эстетическая гимнастика с элементами спортивного ушу смогут реализовать свои спортивные и физические возможности через самосовершенствование. Ребята смогут, познать все азы творчества данного направления, так как занятия в этом объединении предполагают не только соревновательную деятельность, но и театрализованные постановки, участие в показательных выступлениях и сочетание с танцевальными номерами.

**Объем срок реализации программы:** программа рассчитана на 3 года обучения.

Занятия в группах 1 и 2 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов - 144 часа в год; в группе 3 года обучения 2 раза в неделю по 3 часа общее количество 216 часов в год, за счет практических занятий.

**Уровень:** 1 и 2 год обучения – общекультурный; 3 год обучения – базовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика с элементами спортивного ушу» выстроена на основании **следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями 2017-2016 года);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей”

**Отличительной особенностью** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы «Эстетическая гимнастика с элементами спортивного ушу» является то, что программа разработана на основе авторской программы Соловьевой Елены Николаевны «Эстетическая гимнастика с элементами ушу», однако ее большая часть создана благодаря личному педагогическому опыту автора.

Так же отличительной особенностью программы является то, что дети начинают выступать перед зрителями уже с первого года обучения. Это развивает опыт сценической практики, закаляет детей морально, повышает самооценку и развивает мотивацию к обучению.

**Адресат программы:** обучающиеся с 1 по 11 класс, в возрасте 6-18 лет.

#### **Цель и задачи программы**

**Цель** – развитие физических и личностных способностей учащихся, актуализация их ценностных установок на формирование здорового образа жизни через занятия эстетической гимнастикой с элементами ушу.

#### **Задачи 1 года обучения:**

##### Обучающие:

- Сформировать знания об истории появления и развития эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу, характеристика элементов, влияние спортивных занятий на организм человека;
- познакомить учащихся с основной терминологией и названиями эстетической гимнастики и спортивного ушу;
- прививать необходимые знания у учащихся в области эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу, правил личной гигиены;
- обучить учащихся основной базовой техники, познакомить с основными требованиями к исполнению движений эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу, обучить учащихся выполнять основные требования к растяжке и базовые акробатические элементы, владеть базовыми двигательными навыками, характерными для эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- сформировать знания о роли эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу для укрепления здоровья (физического, социального и психического).

##### Развивающие:

- развить координацию тела учащихся;
- развить мышечную силу, ловкость и гибкость учащихся;
- развить двигательную память учащихся;
- развить волевые качества учащихся;
- развить интеллектуальные и нравственные способности учащихся.

##### Воспитательные:

- воспитать у учащихся чувство уверенности в себе во время выступления;
- воспитать у учащихся чувство товарищества и партнерства;
- сформировать у учащихся потребность в саморазвитии.

#### **Задачи 2 года обучения:**

##### Обучающие:

- Расширить у учащихся представления об основах терминологии, названий и основной базовой техники эстетической гимнастики и спортивного ушу;

- сформировать знания о последовательности, характере и темпе выполнения тренировочных физических специальных упражнений второго года обучения; углубить знания учащихся о названиях отдельных элементов эстетической гимнастики и умение выполнять фигуры и элементы техники второго года обучения эстетической гимнастики и спортивного ушу;

- укрепить навыки выполнения базовых элементов и основных фигур эстетической гимнастики и спортивного ушу.

#### Развивающие:

- Развить творческие способности учащихся в процессе создания самостоятельных спортивных композиций;

- способствовать развитию памяти, внимания, образного мышления, как внутренних резервов создания спортивной и творческой работы, развивать в себе познавательную активность и трудолюбие;

- развить у учащихся конструктивные навыки и умения в процессе выполнения спортивных проектов;

- развить у учащихся умения эстетической оценки и анализа собственных спортивных продуктов, а так же созданных другими;

- развить мышечную силу, ловкость и гибкость учащихся;

- развить волевые качества учащихся.

#### Воспитательные:

- Воспитать у учащихся стремление к разумной организации своего свободного времени через занятия эстетической гимнастикой с элементами спортивного ушу;

- воспитывать способность к коллективной работе и общей ответственности за результат;

- способствовать приобретению у учащихся дополнительного опыта социальных практик и успешной реализации своих спортивных способностей.

#### **Задачи 3 года обучения:**

##### Обучающие:

- Усилить и закрепить у учащихся ценностные знания об эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;

- сформировать у учащихся знания о положительном влиянии спорта на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физическом развитии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

##### Развивающие:

- Развивать у учащихся умение работать в коллективе, участвовать в показательных выступлениях и спортивных сборах;

- способствовать развитию у учащихся таких чувств, как ответственность, внимательность и упорство;

- сформировать и развить у учащихся устойчивый интерес к спорту, а именно к физическим нагрузкам;

- развить мышечную силу, ловкость и гибкость учащихся;

- развить волевые качества учащихся.

##### Воспитательные:

- Воспитать осознанное уважение к спорту, своему физическому развитию, и ценностному отношению к своему здоровью;

- воспитать у учащихся дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, работе на результат.

#### **Условия реализации программы**

**Условия набора в коллектив:** в объединение принимаются все желающие, как мальчики, так и девочки, преимущественно из числа обучающихся ГБОУ Школа № 539, демонстрирующих интерес и высокий уровень физических способностей, так же по результатам тестирования, и если нет медицинских противопоказаний. Кроме того, в объединение могут быть зачислены учащиеся других образовательных учреждений, не занимающиеся в объединениях ОДОД ОУ.

При зачислении в объединение каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья и заключение о возможности заниматься в группе дополнительного образования по избранному профилю.

Отсутствие у ребенка природных способностей к избранному им виду деятельности не является основанием для отказа в приеме в объединение.

В группу второго и третьего года обучения созданы условия для зачисления желающих учащиеся вновь прибывших только после прохождения тестирования (сдача нормативов), с целью выявления физкультурно-спортивных и личностных качеств.

Учащиеся, освоившие весь необходимый объем программы переводятся на следующий год подготовки, не освоившие – остаются на прежнем этапе подготовки.

**Условия формирования групп:** разновозрастная группа

**Количество участников в группе:** списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом по норме наполняемости 1 год обучения не менее 15 человек, 2 год обучения не менее 12 человек, 3 год обучения не менее 10 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** Программа рассчитана на 3 года обучения при постоянном составе детей.

1 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего 144 часа в год

2 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего 144 часа в год

3 год обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Всего 216 часов в год.

Каждое занятие, как правило, включает в себя следующие разделы:

- общеразвивающие упражнения (подвижные игры, элементы гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики и т.д.);

- специальные упражнения (технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнером и т.д.);

- соревновательные упражнения (к ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований);

- показательные выступления, фестивали, открытое занятие для родителей, театрализованные постановки.

Этап начальной подготовки:

- привлечение большого числа занимающихся к систематическим физическим нагрузкам;

- утверждение здорового образа жизни;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Учебно-тренировочный этап:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

#### Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных занимающихся для достижения ими высоких стабильных результатов; выступление лучших занимающихся эстетической гимнастикой с элементами ушу на фестивалях, соревнованиях, городских праздниках и мероприятиях спортивного направления.

#### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно;  
- коллективная: организация взаимодействия между всеми детьми одновременно;  
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач.

**Материально-техническое оснащение программы:** Тренировки могут проводиться в спортзале при наличии некоторого инвентаря. Для полноценных тренировок необходим следующий инвентарь:

- специальный помост или ковёр с плотным, толстым ворсом (размет 8X14м)
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты;
- зал с высотой потолков не менее 4 метров;
- гимнастическая стенка.
- зеркала (желательно)

Без специальных приспособлений тренировочный процесс на определенном этапе потеряет свою эффективность, и далее станет невозможным решение поставленных в программе задач.

**Ответственное лицо:** педагог ОДОД ГБОУ СОШ №539 Кировского района Санкт-Петербурга, отвечающий квалификационным требованиям стандарта.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- учащиеся приобретут ценностные знания об эстетической гимнастике с элементами спортивного ушу;
- у учащихся проявится осознанное уважение к своему физическому развитию, а также сформируется ценностное отношение к своему здоровью;
- у учащихся проявится дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, работе на результат.

**Предметные результаты** освоения программы эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу отражают опыт учащихся в физическом развитии, а именно:

- устойчивый интерес к спорту, а именно к физическим нагрузкам;
- осознание значения эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу в жизни человека.
- формирование знаний о роли эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу для укрепления здоровья (физического, социального и психического);
- формирование знаний о положительном влиянии спорта на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физическом развитии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- изложение фактов истории развития эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу, характеристика элементов, влияние спортивных занятий на организм человека;

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, а именно:

**Регулятивные результаты:**

Учащиеся будут уметь:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату своей деятельности;
- целеустремлённо и настойчиво дойти до своей цели.

**Коммуникативные:**

Учащиеся будут уметь:

- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать друг другу необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- работать в коллективе, участвовать в показательных выступлениях и др.

**Познавательные:**

Учащиеся будут уметь:

- принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- овладеть навыками и техникой эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу.

**В результате освоения программы первого года обучения учащиеся будут знать:**

- правила охраны труда на занятиях;
- технику безопасности и правила поведения в зале;
- основную терминологию базовой техники эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;

**уметь:**

- выполнять основные требования к растяжке;
- владеть базовыми двигательными навыками, характерными для эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- выполнять базовые акробатические элементы;
- участвовать в показательных театрально-сценических постановках со спортивной направленностью;
- участвовать в фестивалях, конкурсах и соревнованиях.

**В результате освоения программы второго года обучения учащиеся будут знать:**

- правила охраны труда на занятиях;
- технику безопасности и правила поведения в зале;
- основные правила соревнований по эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;



- основную терминологию базовой техники эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу.

**уметь:**

- выполнять основные требования к растяжке;
- владеть базовыми двигательными навыками, характерными для эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- выполнять базовые комплексы ушу без оружия;
- выполнять базовые движения с коротким оружием;
- выполнять некоторые базовые акробатические элементы из ушу.
- участвовать в показательных театрально-сценических постановках со спортивной направленностью;
- участвовать в соревнованиях, фестивалях, конкурсах.

**В результате освоения программы третьего года обучения учащиеся будут знать:**

- правила охраны труда на занятиях;
- технику безопасности и правила поведения в зале;
- основные правила соревнований по эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- основную терминологию базовой техники эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;

**уметь:**

- выполнять основные требования к растяжке, владеть базовыми двигательными навыками, характерными для ушу;
- выполнять базовые комплексы ушу без оружия согласно возрастной категории;
- выполнять базовые комплексы с коротким оружием;
- выполнять базовые движения с длинным оружием;
- выполнять базовые акробатические элементы из ушу;
- участвовать в показательных театрально-сценических постановках со спортивной направленностью;
- участвовать в соревнованиях, фестивалях, конкурсах.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

первого года обучения

| № п/п                    | Тема занятия   | Количество часов |          |       | Форма контроля                   |
|--------------------------|--|------------------|----------|-------|----------------------------------|
|                          |  | Теория           | практика | всего |                                  |
| <b>Раздел 1 Введение</b> |  |                  |          |       |                                  |
| 1.1                      | Формирование группы.   | 2                | -        | 2     | -                                |
| 1.2                      | Презентация программы.<br>Знакомство.<br>Инструктаж по охране труда и здоровья, безопасность во время занятий. | 1                | 1        | 2     | Устный анализ выполнения задания |
| 1.3                      | Требования исполнения упражнений. Тестовые упражнения.   | 1                | 1        | 2     | Собеседование                    |

|  |   |          |          |           |  |
|--|---|----------|----------|-----------|--|
| 1.4  | Спортивная этика. Основы этики ушу.                                     | 2        | -        | 2         | Педагогическое наблюдение                  |
|  | <b>Итого</b>  | <b>6</b> | <b>2</b> | <b>8</b>  |  |
| <b>Раздел 2. Разновидности бега</b>            |   |          |          |           |  |
| 2.1  | Изучение разновидностей бега. Бег на короткие дистанции. Ускорения.     | 1        | 1        | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.2  | Спортивная ходьба. Прыжки, подтягивания.                                | 1        | 1        | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.3  | Статические упражнения из базовой техники ушу.                          | 1        | 1        | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.4  | Беговая тренировка с дополнительной нагрузкой.                          | -        | 2        | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.5  | Сдача нормативов  | -        | 2        | 2         | Сдача контрольных нормативов               |
|  |   | <b>3</b> | <b>7</b> | <b>10</b> |  |
| <b>Раздел 3. Развитие силовых способностей</b> |   |          |          |           |  |
| 3.1  | Комплекс упражнений, на развитие силы рук.                              | 1        | 1        | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 3.2  | Комплекс упражнений на развитие силы ног.                               | 1        | 1        | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 3.3  | Комплекс упражнений на увеличение нагрузки тренированности.             | -        | 2        | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.4  | Комплекс упражнений на матах.   | -        | 2        | 2         | Соревнования внутри группы                 |
| 3.5  | Прыжки. Перепрыгивание через барьер.                                    | -        | 2        | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.6  | Игровая форма выполнения упражнений на равновесие.                      | -        | 2        | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.7  | Комплекс упражнений на развитие силы брюшного пресса.                   | -        | 2        | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.8  | Комплекс упражнений для укрепления различных групп мышц без отягощения. | -        | 2        | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.9  | Упражнения на развитие силы рук: подтягивания, отжимания.               | -        | 2        | 2         | Соревнования внутри группы                 |
| 3.10   | Чередование упражнений на укрепление мышц ног, рук и пресса.            | -        | 2        | 2         | Открытое занятие                           |
| 3.11   | Комплекс упражнения для развития ловкости.                              | -        | 2        | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 3.12   | Спортивные игры   | -        | 2        | 2         | Педагогическое наблюдение                  |

|   |   |          |           |           |                                   |
|---|---|----------|-----------|-----------|-----------------------------------|
|   |   | <b>2</b> | <b>22</b> | <b>24</b> |                                   |
| <b>Раздел 4. Укрепление различных групп мышц с отягощениями</b> |   |          |           |           |                                   |
| 4.1   | Комплекс упражнений с отягощением, укрепление различных групп мышц. | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 4.2   | Работа с гантелями.   | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 4.3   | Статическое удержания ног в ударе с грузом на ноге.                 | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 4.4   | «Складки» с грузами на ногах.                                       | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 4.5   | Комплекс упражнений с набивными мячами.                             | 1        | 1         | 2         | Соревнования внутри группы        |
|   |   | <b>5</b> | <b>5</b>  | <b>10</b> |                                   |
| <b>Раздел 5. Укрепление различных групп мышц</b>                |   |          |           |           |                                   |
| 5.1   | Комплекс упражнений на укрепление групп мышц без отягощения.        | 1        | 1         | 2         | Соревнования внутри группы        |
| 5.2   | Комплекс упражнений на пресс с партнёром.                           | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 5.3   | Эстафеты, короткие дистанции.                                       | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 5.4   | Эстафеты, бег, выпрыгивание, ускорение.                             | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 5.5   | Комплекс упражнений на время.                                       | -        | 2         | 2         | Сдача нормативов                  |
|   |   | <b>2</b> | <b>8</b>  | <b>10</b> |                                   |
| <b>Раздел 6. Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки.</b> |   |          |           |           |                                   |
| 6.1   | Комплекс упражнений со скакалкой, разнообразие прыжков.             | 1        | 1         | 2         | Устный анализ выполнения задания  |
| 6.2   | Комплекс упражнений со скакалкой, разнообразие прыжков.             | -        | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания  |
| 6.3   | Комплекс упражнений со скакалкой. Перепрыгивание.                   | -        | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания  |
| 6.4   | Комплекс упражнений со скакалкой. Чередование прыжков.              | -        | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания  |
| 6.5   | Комплекс упражнений со скакалкой. Перепрыгивание через барьеры.     | -        | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания  |
|   |   | <b>1</b> | <b>9</b>  | <b>10</b> |                                   |
| <b>Раздел 7. Развитие гибкости тела</b>                         |   |          |           |           |                                   |
| 7.1   | Демонстрация основных позиций. Отработка                            | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |

|  |  |          |           |           |                                   |
|--|--|----------|-----------|-----------|-----------------------------------|
|  | элементов.   |          |           |           |                                   |
| 7.2  | Демонстрация основных позиций. Отработка элементов.                            | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 7.3  | Комплекс упражнений для развития гибкости.                                     | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 7.4  | Комплекс упражнений для развития гибкости.                                     | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы        |
| 7.5  | Шпагат продольный. Шпагат поперечный.  | -        | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания  |
| 7.6  | Мостики. Продольный шпагат.  | 1        | 1         | 2         | Сдача контрольных нормативов      |
| 7.7  | Комплекс упражнений на растягивание в парах.                                   | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 7.8  | Сдача нормативов   | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
|  |  | <b>3</b> | <b>13</b> | <b>16</b> |                                   |
| <b>Раздел 8. Основные базовые элементы ушу</b> |  |          |           |           |                                   |
| 8.1  | Китайские термины: позиции, движения руками, удары ногами.                     | 2        | -         | 2         | Зачет                             |
| 8.2  | Требования и правила базовых элементов. Демонстрация основных позиций и махов. | 1        | 1         | 2         | Устный анализ выполнения задания  |
| 8.3  | Отработка навыков позиций, и базовых элементов.                                | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 8.4  | Отработка навыков позиций, и базовых элементов.                                | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 8.5  | Позиции «мабу», «гунбу».   | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 8.6  | Позиции «пубу», «себу».  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 8.7  | Позиции «цзопаньбу», «сюйбу».  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 8.8  | Передвижение в позициях.   | -        | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
| 8.9  | Удары ногами: чжантитуй, лихэтуй, чечуайтуй, хоуляотуй.                        | -        | 2         | 2         | Контрольные игры                  |
| 8.10   | Комплекс ударов ногами. Усиление нагрузки.                                     | -        | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
| 8.11   | Спортивная игра «День - ночь»  | -        | 2         | 2         | Игры                              |
| 8.12   | Спортивные игры, эстафеты.   | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы        |

|  |   |           |            |            |  |
|--|---|-----------|------------|------------|--|
| 8.13   | Спортивные игры, эстафеты.                                      | -         | 2          | 2          | Зачет                                      |
|  |   | <b>4</b>  | <b>22</b>  | <b>26</b>  |  |
| <b>Раздел 9. Развитие скоростно-силовых способностей</b> |   |           |            |            |  |
| 9.1  | Комплекс упражнений на развитие ловкости.                       | -         | 2          | 2          | Устный анализ выполнения задания           |
| 9.2  | Беговая тренировка с дополнительной нагрузкой.                  | -         | 2          | 2          | Устный анализ выполнения задания           |
| 9.3  | Демонстрация основных позиций и махов ушу.                      | -         | 2          | 2          | Устный анализ выполнения задания           |
| 9.4  | Подвижные игры.   | -         | 2          | 2          | Игра                                       |
| 9.5  | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. | -         | 2          | 2          | Устный анализ выполнения задания           |
| 9.6  | Сдача нормативов на силу. Переводной контроль.                  | -         | 2          | 2          | Сдача нормативов                           |
|  |   | -         | <b>12</b>  | <b>12</b>  |  |
| <b>Раздел 10. Правила спортивного ушу</b>                |   |           |            |            |  |
| 10.1   | Правила спортивного ушу, основные требования к позициям.        | 2         | -          | 2          | Зачет                                      |
| 10.2   | Соревнования для начинающих.                                    | -         | 2          | 2          | Соревнования                               |
| 10.3   | Соревнования для начинающих.                                    | -         | 2          | 2          | Соревнования                               |
| 10.4   | Соревнования для начинающих.                                    | -         | 2          | 2          | Соревнования                               |
|  |   | <b>2</b>  | <b>6</b>   | <b>8</b>   |  |
| <b>Раздел 11. Переводной контроль</b>                    |   |           |            |            |  |
| 11.1   | Планирование тренировочного процесса на следующий год.          | 1         | 1          | 2          | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 11.2   | Сдача контрольных нормативов.                                   | -         | 2          | 2          | Сдача контрольных нормативов               |
|  |   | <b>1</b>  | <b>3</b>   | <b>4</b>   |  |
| <b>12. Участие в соревнованиях</b>                       |   |           |            |            |  |
| 12.1   | Показательное выступление. Анализ ошибок.                       | 1         | 1          | 2          | Показательное выступления                  |
| 12.2   | Соревнования.   | -         | 2          | 2          | Соревнование                               |
| 12.3   | Заключительное занятие. Подведение итогов.                      | -         | 2          | 2          | Рефлексия                                  |
|  |   | <b>1</b>  | <b>5</b>   | <b>6</b>   |  |
|  | <b>Итого:</b>   | <b>30</b> | <b>114</b> | <b>144</b> |  |

### III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

второго года обучения

| № п/п                               | Тема занятия   | Количество часов |           |           | Форма контроля                             |
|-------------------------------------|--|------------------|-----------|-----------|--|
|                                     |  | Теория           | Практика  | Всего     |  |
| <b>1. Раздел Вводный</b>            |  |                  |           |           |  |
| 1.1                                 | Формирование группы.   | 2                | -         | 2         | -  |
| 1.2                                 | Инструктаж по охране труда и здоровья, безопасность во время занятий. Анализ достижений 1 года обучения – ошибки и успехи. | 2                | -         | 2         | Устный анализ                              |
| 1.3                                 | Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.  | 1                | 1         | 2         | Педагогическое наблюдение                  |
| 1.4                                 | Требования во время исполнения упражнений.   | 1                | 1         | 2         | Педагогическое наблюдение                  |
| 1.5                                 | Упражнения без опоры. Запрыгивания на стопку матов.  |                  | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 1.6                                 | Прыжки. Перепрыгивание через барьеры.  |                  | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 1.7                                 | Статические упражнения из базовой техники ушу.   |                  | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 1.8                                 | Комплекс упражнений на пресс с партнёром.  |                  | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 1.9                                 | Комплекс отжиманий со скамейки   |                  | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
|                                     |  | <b>6</b>         | <b>12</b> | <b>18</b> |  |
| <b>Раздел 2. Разновидности бега</b> |  |                  |           |           |  |
| 2.1                                 | Теоретические аспекты выполнения упражнений с отягощениями и без   | 2                | -         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 2.2                                 | Мастер-класс педагога. Демонстрация упражнений.  | 1                | 1         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.3                                 | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц, без отягощения.   | 1                | 1         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.4                                 | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.   | -                | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.5                                 | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.   | -                | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 2.6                                 | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.   | -                | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.7                                 | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.   | -                | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |

|  |   |          |           |           |  |
|--|---|----------|-----------|-----------|--|
| 2.8  | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.                                | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.9  | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.                                | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.10   | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.                                | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы                 |
| 2.11   | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.                                | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.12   | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.                                | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.13   | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.                                | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
|  |   | <b>4</b> | <b>22</b> | <b>26</b> |  |
| <b>Раздел 3. Укрепление групп мышц, с отягощениями</b> |   |          |           |           |  |
| 3.1  | Влияние отягощений на организм спортсмена.                                    | 2        | -         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 3.2  | Мастер-класс педагога. Демонстрация упражнений                                | 1        | 1         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 3.3  | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.                                | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.4  | Махи чжентитуй, лихэтуй, вайбайтуй с утяжелителями.                           | 1        | 1         | 2         | Соревнования внутри группы                 |
| 3.5  | Раскрутка лунби на месте с утяжелителями на руках                             | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.6  | Переходы из позиции мабу в гунбу, без ударов руками.                          | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.7  | Махи десян пайцзяо с грузами на ногах.  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.8  | Отработка махов чжентитуй и лихэтуй.  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.9  | Отработка махов вайбайтуй, махов десян пайцзяо.                               | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы                 |
| 3.10   | Отработка базовых позиций ушу, техники махов и ударов ногами.                 | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы                 |
| 3.11   | Отработка базовых позиций ушу, техники ударов и раскруток руками.             | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы                 |
| 3.12   | Основные базовые перемещения в позициях ушу.                                  | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 3.17   | Техника комплексных движений махов, ударов ногами, ударов и раскруток руками. | -        | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |

|  |   | 5        | 21        | 26        |                                   |
|--|---|----------|-----------|-----------|-----------------------------------|
| <b>Раздел 4. Развитие скоростно-силовых способностей</b> |   |          |           |           |                                   |
| 4.1  | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.           | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 4.2  | Комплекс упражнений без грузов на ногах с ускорением назад.               | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 4.3  | Прыжки через.   | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 4.4  | Эстафеты, короткие ускорения.   | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 4.5  | Эстафеты, бег со сменой ритма.  | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 4.6  | Эстафеты, бег с выпрыгиванием вверх.                                      | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 4.7  | Эстафеты, прыжки в длину.   | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 4.8  | Комплекс упражнений на время.   | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 4.9  | Эстафеты, бег с выполнением упражнения в конце.                           | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
|  |   | <b>1</b> | <b>17</b> | <b>18</b> |                                   |
| <b>Раздел 5. Упражнения для развития гибкости</b>        |   |          |           |           |                                   |
| 5.1  | Комплекс упражнений для развития гибкости. Специфика норм гибкости в ушу. | 1        | 1         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
| 5.2  | Наклоны.  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 5.3  | Комплекс упражнений для развития гибкости поясницы.                       | -        | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
| 5.4  | Шпагат продольный.  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 5.5  | Шпагат поперечный. Наклоны сидя в шпагате.                                | -        | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
| 5.6  | Мостики. Продольный шпагат сидя.  | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы        |
| 5.7  | Комплекс упражнений на растягивание в парах.                              | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
|  |   | <b>1</b> | <b>13</b> | <b>14</b> |                                   |
| <b>Раздел 6. Акробатические упражнения</b>               |   |          |           |           |                                   |
| 6.1  | Демонстрация акробатических упражнений                                    | 2        | -         | 2         | Устный анализ выполнения задания  |
| 6.2  | Беседа по технике безопасности при занятиях акробатикой.                  | 2        | -         | 2         | Устный анализ выполнения задания  |
| 6.3  | Кувырки. Колесо. Равновесие.  | -        | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
| 6.4  | Группировка.  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |



|   |   |          |           |           |                                    |
|---|---|----------|-----------|-----------|------------------------------------|
| 6.5   | Стойка на голове. Стойка на руках.  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания. |
| 6.6   | Комбинация: стойка на голове – переход мостик.  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания  |
| 6.7   | Подводящие упражнения для выполнения колеса.  | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы         |
| 6.8   | Отработка упражнений: кувырки.  | -        | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания   |
| 6.9   | Отработка упражнений: колесо, равновесие.   | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания  |
|   |   | <b>4</b> | <b>14</b> | <b>18</b> |                                    |
| <b>Раздел 7. Развитие ловкости (подвижные игры)</b> |   |          |           |           |                                    |
| 7.1   | Развитие ловкости, применения данного навыка в ушу.   | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания  |
| 7.2   | Подвижные игры.   | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы         |
| 7.3   | Подвижные игры.   | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы         |
| 7.4   | Подвижные игры.   | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы         |
| 7.5   | Подвижные игры.   | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы         |
| 7.6   | Полоса препятствий. Эстафеты.   | -        | 2         | 2         | Контрольные игры                   |
|   |   | <b>1</b> | <b>11</b> | <b>12</b> |                                    |
| <b>Раздел 8. Переводной контроль</b>                |   |          |           |           |                                    |
| 8.1   | Основные требования и нормы успешного прохождения переводного контроля.                           | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания. |
| 8.2   | Демонстрация гибкости: продольный и поперечный шпагат. Сдача нормативов на силу.                  | 1        | 1         | 2         | Педагогическое наблюдение.         |
|   |   | <b>2</b> | <b>2</b>  | <b>4</b>  |                                    |
| <b>Раздел 9. Участие на соревнованиях</b>           |   |          |           |           |                                    |
| 9.1   | Участие соревнованиях и показательных выступлениях.   | -        | 2         | 2         | Соревнования                       |
| 9.2   | Правила спортивного ушу, основные требования к позициям. Показательные выступления для родителей. | 1        | 1         | 2         | Контрольные игры                   |
|   |   | <b>1</b> | <b>3</b>  | <b>4</b>  |                                    |

| Раздел 10. Итоговый |                               |           |            |            |       |
|---------------------|-------------------------------|-----------|------------|------------|-------|
| 10.1                | Сдача контрольных нормативов. | -         | 2          | 2          | Зачет |
| 10.2                | Сдача контрольных нормативов. | -         | 2          | 2          | Зачет |
|                     |                               | -         | 4          | 4          |       |
|                     | <b>Итого:</b>                 | <b>25</b> | <b>119</b> | <b>144</b> |       |

#### IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН третьего года обучения

| №<br>п/п  | Тема занятия   | Количество часов |           |           | Формы контроля                             |
|---|--|------------------|-----------|-----------|--|
|   |  | теория           | практика  | всего     |  |
| <b>Раздел 1. Вводный</b>  |  |                  |           |           |  |
| 1.1   | Инструктаж по охране труда и здоровья, безопасность во время занятий. Разбор достижений второго года обучения – ошибки и успехи. | 2                | -         | 2         | Педагогическое наблюдение                  |
| 1.2   | Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.  | 1                | 1         | 2         | Устный анализ                              |
| 1.3   | Требования во время исполнения упражнений.   | 1                | 1         | 2         | Педагогическое наблюдение                  |
| 1.4   | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей   | -                | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение                  |
| 1.5   | Подготовка к выступлениям в Экспофоруме.   | -                | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 1.6   | Перепрыгивание через небольшие барьеры.  | -                | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 1.7   | Статические упражнения из базовой техники ушу.   | -                | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 1.8   | Комплекс упражнений на пресс с партнёром.  | -                | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 1.9   | Комплекс упражнений на шведской стенке.  | -                | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
|   |  | <b>4</b>         | <b>14</b> | <b>18</b> |  |
| <b>Раздел 2. Укрепление групп мышц, в комплексах с оружием без отягощения</b> |  |                  |           |           |  |
| 2.1   | Техника выполнения упражнений в комплексах с оружием без отягощения  | 1                | 1         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 2.2   | Виды китайского оружия: цзянь, дао, веер, гунь (палка), цян (копье).   | 1                | 1         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.3   | Базовые вращения коротким оружием.   | -                | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |

|  |   |          |           |           |  |
|--|---|----------|-----------|-----------|--|
| 2.4  | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц. Ляо.                        | -        | -         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.5  | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц. Гуа.                        | 1        | 1         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 2.6  | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц. Гуа.                        | 1        | 1         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.7  | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц. Обводки.                    | 1        | 1         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 2.8  | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц. Восьмёрки.                  | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.9  | Прокалывающие движения на месте и с продвижением вперёд.                  | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.10   | Базовые вращения длинным оружием.   | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания.         |
| 2.11   | Изучение базовых комплексов.  | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.12   | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц.                             | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.13   | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц.                             | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.14   | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц.                             | -        | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 2.15   | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц.                             | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.16   | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц.                             | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.17   | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц.                             | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 2.18   | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц.                             | -        | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 2.19   | Подготовка к соревнованиям.   | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы                 |
|  |   | <b>5</b> | <b>31</b> | <b>36</b> |  |
| <b>Раздел 3. Укрепление специфических групп мышц, в комплексах с оружием с отягощением</b> |   |          |           |           |  |
| 3.1  | Комплекс упражнений для укрепления специфических групп мышц, комплексах с | 1        | 1         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |

|      |   |          |           |           |  |
|------|---|----------|-----------|-----------|--|
|      | оружием с отягощением.  |          |           |           |  |
| 3.2  | Мастер-класс педагога.<br>Разновидность упражнений.                                     | 1        | 1         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 3.3  | Комплекс упражнений задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями. | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.4  | Базовые вращения оружием короткое или длинное.  | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы                 |
| 3.5  | Базовые вращения оружием.<br>Цикличность.   | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.6  | Комплекс упражнений по связкам.   | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.7  | Проработка коротких движений.<br>Раскрутка лунби.                                       | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.8  | Переходы из позиции мабу в гунбу, без ударов руками.                                    | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.9  | Махи десятипайцзяо с грузами на ногах.  | -        | 2         | 2         | Наблюдения за тренированностью спортсменов |
| 3.10 | Отработка махов.  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.11 | Отработка махов.  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.12 | Отработка махов.  | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы                 |
| 3.13 | Отработка махов.  | -        | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 3.14 | Отработка базовых позиций ушу, техники махов и ударов ногами.                           | -        | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 3.15 | Отработка базовых позиций ушу, техники ударов и раскруток руками.                       | -        | 2         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 3.16 | Основные базовые перемещения в позициях ушу.  | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.17 | Техника комплексных движений махов, ударов ногами, ударов и раскруток руками.           | 1        | 1         | 2         | Устный анализ выполнения задания           |
| 3.18 | Техника комплексных движений.   | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания          |
| 3.19 | Подготовка к соревнованиям.   | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы                 |
|      |   | <b>5</b> | <b>33</b> | <b>38</b> |  |

| <b>Раздел 4. Развитие скоростно-силовых способностей</b> |   |          |           |           |                                   |
|--|---|----------|-----------|-----------|-----------------------------------|
| 4.1  | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 4.2  | Комплекс упражнений без грузов на ногах с ускорением назад.     | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 4.3  | Прыжки.   | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 4.4  | Эстафеты небольшие дистанции.                                   | 1        | 1         | 2         | Эстафеты                          |
| 4.5  | Эстафеты, бег со сменой ритма.                                  | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 4.6  | Эстафеты, бег с выпрыгиванием вверх.                            | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 4.7  | Эстафеты, прыжки в длину ковра.                                 | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 4.8  | Выполнение упражнений на время.                                 | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 4.9  | Эстафеты, бег с выполнением упражнения в конце дистанции.       | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 4.10   | Эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.            | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 4.11   | Эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.            | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 4.12   | Эстафеты.   | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 4.13   | Эстафеты.   | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
|  |   | <b>2</b> | <b>24</b> | <b>26</b> |                                   |
| <b>Раздел 5. Развитие гибкости</b>                       |   |          |           |           |                                   |
| 5.1  | Комплекс упражнений для развития гибкости                       | 1        | 1         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
| 5.2  | Продольный, поперечный шпагаты.                                 | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 5.3  | Шпагат со скамейки.   | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 5.4  | Безопасное раскрытия в шпагат для предотвращения травм колена.  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 5.5  | Мах лихэтуй с разворотом.                                       | -        | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
| 5.6  | Выпрыгивание раскрытием в шпагат.                               | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 5.7  | Раскрытие в шпагат положения стоя.                              | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 5.8  | Комплекс упражнений для развития гибкости поясницы.             | 1        | 1         | 2         | Педагогическое наблюдение         |

|  |   |          |           |           |                                   |
|--|---|----------|-----------|-----------|-----------------------------------|
|  | Растягивание в парах.   |          |           |           |                                   |
| 5.9  | Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого пояса.            | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 5.10   | Комплекс упражнений на растяжку ног.                                  | -        | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
| 5.11   | Отработка упражнений на развитии гибкости.                            | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 5.12   | Отработка упражнений на развитии гибкости.                            | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы        |
|  |   | <b>2</b> | <b>22</b> | <b>24</b> |                                   |
| <b>Раздел 6. Акробатические упражнения</b>       |   |          |           |           |                                   |
| 6.1  | Техника выполнения акробатических упражнений, демонстрация элементов. | 1        | 1         | 2         | Устный анализ выполнения задания  |
| 6.2  | Беседа по технике безопасности при занятиях акробатикой.              | 1        | 1         | 2         | Устный анализ выполнения задания  |
| 6.3  | Подъем разгибом, подъем разгибом из положения лежа.                   | -        | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
| 6.4  | Прыжки с поворотом корпуса в горизонтальной плоскости.                | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 6.5  | Колесо с разбегом и без.  | -        | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
| 6.6  | Колесо через одну руку.   | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 6.7  | Колесо с раскрытием в шпагат.   | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы        |
| 6.8  | Отработка упражнений: колеса с разбегом и без.                        | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 6.9  | Отработка упражнений: колесо, равновесие.                             | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 6.10   | Отработка акробатических упражнений.                                  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 6.11   | Отработка акробатических упражнений.                                  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
|  |   | <b>2</b> | <b>20</b> | <b>22</b> |                                   |
| <b>Раздел 7. Упражнения на развитие ловкости</b> |   |          |           |           |                                   |
| 7.1  | Комплекс упражнений на развитие ловкости, Техника выполнения.         | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 7.2  | Комплекс упражнений для выполнения прыжков тэнкунбайлянь.             | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы        |
| 7.3  | Комплекс упражнений для выполнения прыжков тэнкунфэйцзяо              | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы        |

|                                      |   |          |           |           |                                   |
|--------------------------------------|---|----------|-----------|-----------|-----------------------------------|
| 7.4                                  | Комплекс упражнений для выполнения прыжков с опорой на одну ногу.                   | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы        |
| 7.5                                  | Выпрыгивания вверх с удержанием.  | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы        |
| 7.6                                  | Винтовые вращения.  | -        | 2         | 2         | Контрольные игры                  |
| 7.7                                  | Винтовые вращения с раскрытием в мабу.  | -        | 2         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 7.8                                  | Отработка упражнений для развития ловкости.   | -        | 2         | 2         | Соревнования внутри группы        |
| 7.9                                  | Полоса препятствий.   | -        | 2         | 2         | Контрольные игры                  |
| 7.10                                 | Эстафеты.   | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 7.11                                 | Эстафеты.   | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
| 7.12                                 | Эстафеты.   | -        | 2         | 2         | Эстафеты                          |
|                                      |   | <b>1</b> | <b>23</b> | <b>24</b> |                                   |
| <b>Раздел 8. Переводной контроль</b> |   |          |           |           |                                   |
| 8.1                                  | Правила и порядок сдачи экзамена. Знакомство с изменениями в правилах соревнований. | 1        | 1         | 2         | Беседа, опрос                     |
| 8.2                                  | Переводной контроль   | 1        | 1         | 2         | Индивидуальное выполнение задания |
| 8.3                                  | Демонстрация гибкости: продольный и поперечный шпагат.                              | -        | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
| 8.4                                  | Сдача нормативов на силу.   | -        | 2         | 2         | Сдача контрольных нормативов      |
| 8.5                                  | Демонстрация основных комплексов ушу таолу.   | -        | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
|                                      |   | <b>2</b> | <b>8</b>  | <b>10</b> |                                   |
| <b>Раздел 9. Соревнования</b>        |   |          |           |           |                                   |
| 9.1                                  | Правила спортивного ушу, требования к позициям.                                     | 1        | 1         | 2         | Зачет.                            |
| 9.2                                  | Участие во всероссийских и международных соревнованиях.                             | -        | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение.        |
| 9.3                                  | Показательные выступления.  | -        | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
| 9.4                                  | Показательные выступления.  | -        | 2         | 2         | Педагогическое наблюдение         |
| 9.5                                  | Сдача контрольных нормативов.   | -        | 2         | 2         | Сдача контрольных нормативов      |
|                                      |   | <b>1</b> | <b>9</b>  | <b>10</b> |                                   |
| <b>Раздел 10. Итоговое занятие</b>   |   |          |           |           |                                   |
| 10.1                                 | Театрализованное представление.   | -        | 2         | 2         | Отзывы педагогов и родителей      |
| 10.2                                 | Показательные выступления для родителей   | -        | 2         | 2         | Показательные выступления         |

|      |   |           |            |            |               |
|------|---|-----------|------------|------------|---------------|
| 10.3 | Аналитический разбор ошибок во время участия в соревнованиях.<br>Планирование тренировочного процесса на следующий год. | -         | 2          | 2          | Устный анализ |
| 10.4 | Праздник объединения.   | -         | 2          | 2          | Рефлексия     |
|      |   | -         | 8          | 8          |               |
|      | <b>Итого:</b>   | <b>24</b> | <b>192</b> | <b>216</b> |               |

#### V. СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Название программ                        | Года обучения |     |     | Всего часов |
|---|--|---------------|-----|-----|-------------|
|   |  | 1-й           | 2-й | 3-й |             |
| 1 | Эстетическая гимнастика с элементами УШУ | 144           |     |     | 144         |
| 2 | Эстетическая гимнастика с элементами УШУ |               | 144 |     | 144         |
| 3 | Эстетическая гимнастика с элементами УШУ |               |     | 216 | 216         |
|   | <b>ИТОГО:</b>                            |               |     |     | <b>504</b>  |

#### VI. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год        | 06.09.2017                        | 06.06.2018                           | 36                   | 144                      | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год        | 06.09.2017                        | 06.06.2018                           | 36                   | 144                      | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 3 год        | 04.09.2017                        | 25.05.2018                           | 36                   | 216                      | 3 раза в неделю по 2 часа |



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 539  
с углубленным изучением иностранных языков  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Отделение дополнительного образования детей и взрослых

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО ОДОД  
председатель МО

\_\_\_\_\_  
/Е.А. Бобыкина/  
«30» августа 2019 года

СОГЛАСОВАНА  
заведующий ОДОД

\_\_\_\_\_  
/Е.А. Бобыкина/  
«30» августа 2019 года

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ СОШ №539

\_\_\_\_\_  
/Т.Н. Фатеева/  
п р и к а з № 77 от  
«30» августа 2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«Эстетическая гимнастика с элементами спортивного ушу»**

Возраст учащихся: 7 - 8 лет  
1 год обучения: 1 класс (1 младшая группа)

Разработчик:  
**Волкович Карина Александровна,**  
педагог дополнительного образования

Санкт - Петербург  
2019-2020 учебный год

## **Задачи 1 года обучения:**

### Обучающие:

- Сформировать знания об истории появления и развития эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу, характеристика элементов, влияние спортивных занятий на организм человека;
- познакомить учащихся с основной терминологией и названиями эстетической гимнастики и спортивного ушу;
- прививать необходимые знания у учащихся в области эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу, правил личной гигиены;
- обучить учащихся основной базовой техники, познакомить с основными требованиями к исполнению движений эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу, обучить учащихся выполнять основные требования к растяжке и базовые акробатические элементы, владеть базовыми двигательными навыками, характерными для эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- сформировать знания о роли эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу для укрепления здоровья (физического, социального и психического).

### Развивающие:

- развить координацию тела учащихся;
- развить мышечную силу, ловкость и гибкость учащихся;
- развить двигательную память учащихся;
- развить волевые качества учащихся;
- развить интеллектуальные и нравственные способности учащихся.

### Воспитательные:

- воспитать у учащихся чувство уверенности в себе во время выступления;
- воспитать у учащихся чувство товарищества и партнерства;
- сформировать у учащихся потребность в саморазвитии.

## **Планируемые результаты освоения программы:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- учащиеся приобретут ценностные знания об эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- у учащихся проявится осознанное уважение к своему физическому развитию, а также сформируется ценностное отношение к своему здоровью;
- у учащихся проявится дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, работе на результат.

**Предметные результаты** освоения программы эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу отражают опыт учащихся в физическом развитии, а именно:

- устойчивый интерес к спорту, а именно к физическим нагрузкам;
- осознание значения эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу в жизни человека;
- формирование знаний о роли эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу для укрепления здоровья (физического, социального и психического);
- формирование знаний о положительном влиянии спорта на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физическом развитии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- изложение фактов истории развития эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу, характеристика элементов, влияние спортивных занятий на организм человека;

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, а именно:

**Регулятивные результаты:**

Учащиеся будут уметь:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату своей деятельности;
- целеустремленно и настойчиво дойти до своей цели.

**Коммуникативные:**

Учащиеся будут уметь:

- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать друг другу необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- работать в коллективе, участвовать в показательных выступлениях и др.

**Познавательные:**

Учащиеся будут уметь:

- принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- овладеть навыками и техникой эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу.

**В результате освоения программы первого года обучения учащиеся будут знать:**

- правила охраны труда на занятиях;
- технику безопасности и правила поведения в зале;
- основную терминологию базовой техники эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;

**уметь:**

- выполнять основные требования к растяжке;
- владеть базовыми двигательными навыками, характерными для эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- выполнять базовые акробатические элементы;
- участвовать в показательных театрально-сценических постановках со спортивной направленностью;
- участвовать в фестивалях, конкурсах и соревнованиях.

**Календарно тематический план  
первого года обучения (1 группа)**

| №<br>п/п                                       | Тема занятия   | Количество часов |          |           | Дата занятий |      |
|--|--|------------------|----------|-----------|--------------|------|
|  |  | Теория           | практика | всего     | План         | Факт |
| <b>Раздел 1 Введение</b>                       |  |                  |          |           |              |      |
| 1.1  | Формирование группы.   | 2                | -        | 2         |              |      |
| 1.2  | Презентация программы.<br>Знакомство.<br>Инструктаж по охране труда<br>и здоровья, безопасность во<br>время занятий. | 1                | 1        | 2         |              |      |
| 1.3  | Требования исполнения<br>упражнений. Тестовые<br>упражнения.   | 1                | 1        | 2         |              |      |
| 1.4  | Спортивная этика. Основы<br>этики ушу.   | 2                | -        | 2         |              |      |
|  | <b>Итого</b>   | <b>6</b>         | <b>2</b> | <b>8</b>  |              |      |
| <b>Раздел 2. Разновидности бега</b>            |  |                  |          |           |              |      |
| 2.1  | Изучение разновидностей<br>бега. Бег на короткие<br>дистанции. Ускорения.  | 1                | 1        | 2         |              |      |
| 2.2  | Спортивная ходьба. Прыжки,<br>подтягивания.  | 1                | 1        | 2         |              |      |
| 2.3  | Статические упражнения из<br>базовой техники ушу.  | 1                | 1        | 2         |              |      |
| 2.4  | Беговая тренировка с<br>дополнительной нагрузкой.  | -                | 2        | 2         |              |      |
| 2.5  | Сдача нормативов   | -                | 2        | 2         |              |      |
|  |  | <b>3</b>         | <b>7</b> | <b>10</b> |              |      |
| <b>Раздел 3. Развитие силовых способностей</b> |  |                  |          |           |              |      |
| 3.1  | Комплекс упражнений, на<br>развитие силы рук.  | 1                | 1        | 2         |              |      |
| 3.2  | Комплекс упражнений на<br>развитие силы ног.   | 1                | 1        | 2         |              |      |
| 3.3  | Комплекс упражнений на<br>увеличение нагрузки<br>тренированности.  | -                | 2        | 2         |              |      |
| 3.4  | Комплекс упражнений на<br>матах.   | -                | 2        | 2         |              |      |
| 3.5  | Прыжки. Перепрыгивание<br>через барьер.  | -                | 2        | 2         |              |      |
| 3.6  | Игровая форма выполнения<br>упражнений на равновесие.  | -                | 2        | 2         |              |      |
| 3.7  | Комплекс упражнений на<br>развитие силы брюшного<br>пресса.  | -                | 2        | 2         |              |      |

|   |   |          |           |           |  |  |
|---|---|----------|-----------|-----------|--|--|
| 3.8   | Комплекс упражнений для укрепления различных групп мышц без отягощения. | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.9   | Упражнения на развитие силы рук: подтягивания, отжимания.               | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.10  | Чередование упражнений на укрепление мышц ног, рук и пресса.            | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.11  | Комплекс упражнения для развития ловкости.                              | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.12  | Спортивные игры   | -        | 2         | 2         |  |  |
|   |   | <b>2</b> | <b>22</b> | <b>24</b> |  |  |
| <b>Раздел 4. Укрепление различных групп мышц с отягощениями</b> |   |          |           |           |  |  |
| 4.1   | Комплекс упражнений с отягощением, укрепление различных групп мышц.     | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 4.2   | Работа с гантелями.   | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 4.3   | Статическое удержания ног в ударе с грузом на ноге.                     | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 4.4   | «Складки» с грузами на ногах.   | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 4.5   | Комплекс упражнений с набивными мячами.                                 | 1        | 1         | 2         |  |  |
|   |   | <b>5</b> | <b>5</b>  | <b>10</b> |  |  |
| <b>Раздел 5. Укрепление различных групп мышц</b>                |   |          |           |           |  |  |
| 5.1   | Комплекс упражнений на укрепление групп мышц без отягощения.            | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 5.2   | Комплекс упражнений на пресс с партнёром.                               | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 5.3   | Эстафеты, короткие дистанции.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.4   | Эстафеты, бег, выпрыгивание, ускорение.                                 | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.5   | Комплекс упражнений на время.   | -        | 2         | 2         |  |  |
|   |   | <b>2</b> | <b>8</b>  | <b>10</b> |  |  |
| <b>Раздел 6. Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки.</b> |   |          |           |           |  |  |
| 6.1   | Комплекс упражнений со скакалкой, разнообразие прыжков.                 | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 6.2   | Комплекс упражнений со скакалкой, разнообразие прыжков.                 | -        | 2         | 2         |  |  |
| 6.3   | Комплекс упражнений со скакалкой. Перепрыгивание.                       | -        | 2         | 2         |  |  |

|  |  |          |           |           |  |  |
|--|--|----------|-----------|-----------|--|--|
| 6.4  | Комплекс упражнений со скакалкой. Чередование прыжков.                         | -        | 2         | 2         |  |  |
| 6.5  | Комплекс упражнений со скакалкой. Перепрыгивание через барьеры.                | -        | 2         | 2         |  |  |
|  |  | <b>1</b> | <b>9</b>  | <b>10</b> |  |  |
| <b>Раздел 7. Развитие гибкости тела</b>        |  |          |           |           |  |  |
| 7.1  | Демонстрация основных позиций. Отработка элементов.                            | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 7.2  | Демонстрация основных позиций. Отработка элементов.                            | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.3  | Комплекс упражнений для развития гибкости.                                     | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 7.4  | Комплекс упражнений для развития гибкости.                                     | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.5  | Шпагат продольный. Шпагат поперечный.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.6  | Мостики. Продольный шпагат.  | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 7.7  | Комплекс упражнений на растягивание в парах.                                   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.8  | Сдача нормативов   | -        | 2         | 2         |  |  |
|  |  | <b>3</b> | <b>13</b> | <b>16</b> |  |  |
| <b>Раздел 8. Основные базовые элементы ушу</b> |  |          |           |           |  |  |
| 8.1  | Китайские термины: позиции, движения руками, удары ногами.                     | 2        | -         | 2         |  |  |
| 8.2  | Требования и правила базовых элементов. Демонстрация основных позиций и махов. | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 8.3  | Отработка навыков позиций, и базовых элементов.                                | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 8.4  | Отработка навыков позиций, и базовых элементов.                                | -        | 2         | 2         |  |  |
| 8.5  | Позиции «мабу», «гунбу».   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 8.6  | Позиции «пубу», «себу».  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 8.7  | Позиции «цзопаньбу», «сюйбу».  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 8.8  | Передвижение в позициях.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 8.9  | Удары ногами: чжантитуй, лихэтуй, чечуайтуй, хоуляотуй.                        | -        | 2         | 2         |  |  |
| 8.10   | Комплекс ударов ногами. Усиление нагрузки.                                     | -        | 2         | 2         |  |  |

|  |   |           |            |            |  |  |
|--|---|-----------|------------|------------|--|--|
| 8.11   | Спортивная игра «День - ночь»                                   | -         | 2          | 2          |  |  |
| 8.12   | Спортивные игры, эстафеты.                                      | -         | 2          | 2          |  |  |
| 8.13   | Спортивные игры, эстафеты.                                      | -         | 2          | 2          |  |  |
|  |   | <b>4</b>  | <b>22</b>  | <b>26</b>  |  |  |
| <b>Раздел 9. Развитие скоростно-силовых способностей</b> |   |           |            |            |  |  |
| 9.1  | Комплекс упражнений на развитие ловкости.                       | -         | 2          | 2          |  |  |
| 9.2  | Беговая тренировка с дополнительной нагрузкой.                  | -         | 2          | 2          |  |  |
| 9.3  | Демонстрация основных позиций и махов ушу.                      | -         | 2          | 2          |  |  |
| 9.4  | Подвижные игры.   | -         | 2          | 2          |  |  |
| 9.5  | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. | -         | 2          | 2          |  |  |
| 9.6  | Сдача нормативов на силу. Переводной контроль.                  | -         | 2          | 2          |  |  |
|  |   | -         | <b>12</b>  | <b>12</b>  |  |  |
| <b>Раздел 10. Правила спортивного ушу</b>                |   |           |            |            |  |  |
| 10.1   | Правила спортивного ушу, основные требования к позициям.        | 2         | -          | 2          |  |  |
| 10.2   | Соревнования для начинающих.                                    | -         | 2          | 2          |  |  |
| 10.3   | Соревнования для начинающих.                                    | -         | 2          | 2          |  |  |
| 10.4   | Соревнования для начинающих.                                    | -         | 2          | 2          |  |  |
|  |   | <b>2</b>  | <b>6</b>   | <b>8</b>   |  |  |
| <b>Раздел 11. Переводной контроль</b>                    |   |           |            |            |  |  |
| 11.1   | Планирование тренировочного процесса на следующий год.          | 1         | 1          | 2          |  |  |
| 11.2   | Сдача контрольных нормативов.                                   | -         | 2          | 2          |  |  |
|  |   | <b>1</b>  | <b>3</b>   | <b>4</b>   |  |  |
| <b>12. Участие в соревнованиях</b>                       |   |           |            |            |  |  |
| 12.1   | Показательное выступление. Анализ ошибок.                       | 1         | 1          | 2          |  |  |
| 12.2   | Соревнования.   | -         | 2          | 2          |  |  |
| 12.3   | <b>Заключительное занятие.</b><br>Подведение итогов.            | -         | 2          | 2          |  |  |
|  |   | <b>1</b>  | <b>5</b>   | <b>6</b>   |  |  |
|  | <b>Итого:</b>   | <b>30</b> | <b>114</b> | <b>144</b> |  |  |

## Содержание программы

### 1-й год обучения

#### 1. Вводный.

**Теория:** Правила Общей безопасности и Техники безопасности. Правила поведения в зале. Инструктаж по охране труда. Спортивная форма и правила её ношения.

Спортивная этика и основы этики ушу. Спортивная этика и основы этики ушу. Презентация программы на CD диске. История возникновения ушу в Китае. Направления, стили и виды ушу. Современное ушу. Тестирование воспитанников.

#### 2. Изучение разновидностей бега.

**Теория:** Демонстрация разновидностей бега, объяснение техники выполнения заданий.

**Практика:**

Бег на короткие дистанции 30-40 м, ускорения по 18м, прыжки в длину, через маты как на двух, так и на каждой ноге поочерёдно, прыжки вверх с доставанием предмета. Упражнения на развитие силы рук: подтягивания на гимнастической стенке, отжимания в упоре лёжа. Упражнения выполняются заданное количество раз. В игровой форме выполнение упражнений на равновесие.

#### 3. Упражнения на развитие силовых способностей.

**Теория:** Демонстрация педагогом упражнений, способствующих развитию силы.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие силы ног: pistolетки (3 подхода по 10 раз на каждую ногу, на начальном этапе занятий упражнение выполняется с опорой, далее - без неё). Количество повторений увеличивается со степенью тренированности воспитанников. Запрыгивания на стопку матов. Перепрыгивание через небольшой барьер. Статические упражнения из базовой техники ушу. Различные упражнения на развитие силы брюшного пресса.

**Практика:** Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения. Подтягивание, отжимание с пола, со скамейки. Чередование упражнений на укрепление мышц ног, рук и пресса.

#### 4. Укрепление различных групп мышц с отягощениями.

**Теория:** Демонстрация и объяснение педагогом различных упражнений с отягощением, способствующих укреплению различных групп мышц.

**Практика:** Работа с гантелями: (вес гантели 500 гр.) вращения руками, выполнения ударов руками под счёт. Статическое удержания ног в ударе с грузом на ноге. «Складки» с грузами на ногах. Упражнения с набивными мячами.

#### 5. Укрепление различных групп мышц

**Теория:** Демонстрация и объяснение педагогом упражнений для развития скоростно-силовых способностей.

**Практика:** Эстафеты (задания выполняются на небольших дистанциях с небольшим количеством повторов), короткие ускорения 20-30 м., бег на 40 м. с выполнением упражнения в конце дистанции (10 «складок», 5 «выпрыгивании»). Выполнение упражнений на время 15-20 сек.

#### 6. Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки.

**Теория:** Демонстрация упражнений со скакалкой, разнообразных прыжков.

**Практика:** Прыжки со скакалкой 2 подхода по 50 раз. Перепрыгивание через скакалку на одной ноге поочерёдно (левая, правая) мягко пружиня на носке, не касаясь пяткой пола. Перепрыгивания через скакалку с продвижением вперёд. Перепрыгивания с двух ног



через мат. Чередование прыжков: вперёд – вверх. Перепрыгивание через небольшие барьеры. Упражнения «лягушки».

### **7. Развитие гибкости.**

**Теория:** Демонстрация упражнений для развития гибкости, объяснения правильности выполнения упражнений.

Наклоны локтями в пол с прямыми ногами в коленях, наклоны к прямым ногам из положения сидя. Доставка лбом носка тапочка: к каждой ноге по 50 раз. Упражнение «бабочки». Шпагат продольный. Шпагат поперечный. Наклоны с доставкой лбом носка тапочка, сидя в шпагате. Мостики. Продольный шпагат, сидя со скамейки. Растягивание в парах. Демонстрация гибкости: продольный и поперечный шпагат, потягивание «носком в лоб». Сдача нормативов на силу (пистолетики, складки, отжимания). Демонстрация основных позиций ушу, а также махов.

**Практика:** Переводной контроль.

### **8. Основные базовые элементы ушу.**

**Теория:** знакомство с китайским названием некоторых терминов: название основных позиций, движений руками, ударов ногами. Демонстрация позиций, объяснение требований правильного исполнения базовых элементов.

**Практика:** Позиции «мабу», «гунбу», «пубу», «себу», «цзопаньбу», «сюйбу». Передвижение в позициях от края зала к противоположному краю. Удары ногами: чжантитуй, лихэтуй, вайбайтуй, чечуайтуй, хоуляотуй. Выполнение ударов ногами как на месте под счёт, так и по переменно каждой ногой с продвижением от одного края зала к другому.

Игра «День - ночь» (с принятием позиций, которые называет педагог)

### **9. Развитие скоростно-силовых способностей.**

**Теория:** Демонстрация упражнений на развитие скоростно-силовых способностей

**Практика:** Упражнения для развития ловкости.

Игра «запятная соседа», игра «невод». Перепрыгивание на одной ноге через полосу: на правой ноге, на правой правым, левым боком и спиной. То же самое на левой ноге. Бег по залу с выполнением заданий по хлопку в ладоши тренера.

### **10. Правила спортивного ушу.**

**Теория:** знакомство с правилами спортивного ушу, основные требования к позициям, движениям и сбавки за ошибки в них.

**Практика:** соревнования для начинающих.

### **11. Переводной контроль.**

**Теория:** Подведение итогов. Обсуждение ошибок во время участия в соревнованиях. Планирование тренировочного процесса на следующий год.

**Практика:** Показательное выступление для родителей.

### **12. Участие в соревнованиях.**

**Теория:** Правила участия в соревнованиях.

**Практика:** Показательное выступление для родителей. Соревнования.

**Итоговое занятие.**

**Практика:** Сдача нормативов.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 539  
с углубленным изучением иностранных языков  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Отделение дополнительного образования детей и взрослых

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО ОДОД  
председатель МО

\_\_\_\_\_  
/Е.А. Бобыкина/  
«30» августа 2019 года

СОГЛАСОВАНА  
заведующий ОДОД

\_\_\_\_\_  
/Е.А. Бобыкина/  
«30» августа 2019 года

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ СОШ №539

\_\_\_\_\_  
/Т.Н. Фатеева/  
п р и к а з № 77 от  
«30» августа 2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«Эстетическая гимнастика с элементами спортивного ушу»**

Возраст учащихся: 8-9 лет  
1 год обучения: 2 класс (2 младшая группа)

Разработчик:  
**Волкович Карина Александровна,**  
педагог дополнительного образования

Санкт - Петербург  
2019-2020 учебный год

## **Задачи 1 года обучения:**

### Обучающие:

- Сформировать знания об истории появления и развития эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу, характеристика элементов, влияние спортивных занятий на организм человека;
- познакомить учащихся с основной терминологией и названиями эстетической гимнастики и спортивного ушу;
- прививать необходимые знания у учащихся в области эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу, правил личной гигиены;
- обучить учащихся основной базовой техники, познакомить с основными требованиями к исполнению движений эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу, обучить учащихся выполнять основные требования к растяжке и базовые акробатические элементы, владеть базовыми двигательными навыками, характерными для эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- сформировать знания о роли эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу для укрепления здоровья (физического, социального и психического).

### Развивающие:

- развить координацию тела учащихся;
- развить мышечную силу, ловкость и гибкость учащихся;
- развить двигательную память учащихся;
- развить волевые качества учащихся;
- развить интеллектуальные и нравственные способности учащихся.

### Воспитательные:

- воспитать у учащихся чувство уверенности в себе во время выступления;
- воспитать у учащихся чувство товарищества и партнерства;
- сформировать у учащихся потребность в саморазвитии.

## **Планируемые результаты освоения программы:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- учащиеся приобретут ценностные знания об эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- у учащихся проявится осознанное уважение к своему физическому развитию, а также сформируется ценностное отношение к своему здоровью;
- у учащихся проявится дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, работе на результат.

**Предметные результаты** освоения программы эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу отражают опыт учащихся в физическом развитии, а именно:

- устойчивый интерес к спорту, а именно к физическим нагрузкам;
- осознание значения эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу в жизни человека.
- формирование знаний о роли эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу для укрепления здоровья (физического, социального и психического);
- формирование знаний о положительном влиянии спорта на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физическом развитии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- изложение фактов истории развития эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу, характеристика элементов, влияние спортивных занятий на организм человека;

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, а именно:

**Регулятивные результаты:**

Учащиеся будут уметь:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату своей деятельности;
- целеустремлённо и настойчиво дойти до своей цели.

**Коммуникативные:**

Учащиеся будут уметь:

- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать друг другу необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- работать в коллективе, участвовать в показательных выступлениях и др.

**Познавательные:**

Учащиеся будут уметь:

- принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- овладеть навыками и техникой эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу.

**В результате освоения программы первого года обучения учащиеся будут знать:**

- правила охраны труда на занятиях;
- технику безопасности и правила поведения в зале;
- основную терминологию базовой техники эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;

**уметь:**

- выполнять основные требования к растяжке;
- владеть базовыми двигательными навыками, характерными для эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- выполнять базовые акробатические элементы;
- участвовать в показательных театрально-сценических постановках со спортивной направленностью;
- участвовать в фестивалях, конкурсах и соревнованиях.

**Календарно тематический план  
первого года обучения (2 группа)**

| №<br>п/п                                       | Тема занятия   | Количество часов |          |           | Дата занятий |      |
|--|--|------------------|----------|-----------|--------------|------|
|  |  | Теория           | практика | всего     | План         | Факт |
| <b>Раздел 1 Введение</b>                       |  |                  |          |           |              |      |
| 1.1  | Формирование группы.   | 2                | -        | 2         |              |      |
| 1.2  | Презентация программы.<br>Знакомство.<br>Инструктаж по охране труда<br>и здоровья, безопасность во<br>время занятий. | 1                | 1        | 2         |              |      |
| 1.3  | Требования исполнения<br>упражнений. Тестовые<br>упражнения.   | 1                | 1        | 2         |              |      |
| 1.4  | Спортивная этика. Основы<br>этики ушу.   | 2                | -        | 2         |              |      |
|  | <b>Итого</b>   | <b>6</b>         | <b>2</b> | <b>8</b>  |              |      |
| <b>Раздел 2. Разновидности бега</b>            |  |                  |          |           |              |      |
| 2.1  | Изучение разновидностей<br>бега. Бег на короткие<br>дистанции. Ускорения.  | 1                | 1        | 2         |              |      |
| 2.2  | Спортивная ходьба. Прыжки,<br>подтягивания.  | 1                | 1        | 2         |              |      |
| 2.3  | Статические упражнения из<br>базовой техники ушу.  | 1                | 1        | 2         |              |      |
| 2.4  | Беговая тренировка с<br>дополнительной нагрузкой.  | -                | 2        | 2         |              |      |
| 2.5  | Сдача нормативов   | -                | 2        | 2         |              |      |
|  |  | <b>3</b>         | <b>7</b> | <b>10</b> |              |      |
| <b>Раздел 3. Развитие силовых способностей</b> |  |                  |          |           |              |      |
| 3.1  | Комплекс упражнений, на<br>развитие силы рук.  | 1                | 1        | 2         |              |      |
| 3.2  | Комплекс упражнений на<br>развитие силы ног.   | 1                | 1        | 2         |              |      |
| 3.3  | Комплекс упражнений на<br>увеличение нагрузки<br>тренированности.  | -                | 2        | 2         |              |      |
| 3.4  | Комплекс упражнений на<br>матах.   | -                | 2        | 2         |              |      |
| 3.5  | Прыжки. Перепрыгивание<br>через барьер.  | -                | 2        | 2         |              |      |
| 3.6  | Игровая форма выполнения<br>упражнений на равновесие.  | -                | 2        | 2         |              |      |
| 3.7  | Комплекс упражнений на<br>развитие силы брюшного   | -                | 2        | 2         |              |      |

|   |   |          |           |           |  |  |
|---|---|----------|-----------|-----------|--|--|
|   | пресса.   |          |           |           |  |  |
| 3.8   | Комплекс упражнений для укрепления различных групп мышц без отягощения. | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.9   | Упражнения на развитие силы рук: подтягивания, отжимания.               | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.10  | Чередование упражнений на укрепление мышц ног, рук и пресса.            | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.11  | Комплекс упражнения для развития ловкости.                              | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.12  | Спортивные игры   | -        | 2         | 2         |  |  |
|   |   | <b>2</b> | <b>22</b> | <b>24</b> |  |  |
| <b>Раздел 4. Укрепление различных групп мышц с отягощениями</b> |   |          |           |           |  |  |
| 4.1   | Комплекс упражнений с отягощением, укрепление различных групп мышц.     | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 4.2   | Работа с гантелями.   | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 4.3   | Статическое удержания ног в ударе с грузом на ноге.                     | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 4.4   | «Складки» с грузами на ногах.   | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 4.5   | Комплекс упражнений с набивными мячами.                                 | 1        | 1         | 2         |  |  |
|   |   | <b>5</b> | <b>5</b>  | <b>10</b> |  |  |
| <b>Раздел 5. Укрепление различных групп мышц</b>                |   |          |           |           |  |  |
| 5.1   | Комплекс упражнений на укрепление групп мышц без отягощения.            | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 5.2   | Комплекс упражнений на пресс с партнёром.                               | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 5.3   | Эстафеты, короткие дистанции.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.4   | Эстафеты, бег, выпрыгивание, ускорение.                                 | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.5   | Комплекс упражнений на время.   | -        | 2         | 2         |  |  |
|   |   | <b>2</b> | <b>8</b>  | <b>10</b> |  |  |
| <b>Раздел 6. Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки.</b> |   |          |           |           |  |  |
| 6.1   | Комплекс упражнений со скакалкой, разнообразие прыжков.                 | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 6.2   | Комплекс упражнений со скакалкой, разнообразие прыжков.                 | -        | 2         | 2         |  |  |
| 6.3   | Комплекс упражнений со скакалкой. Перепрыгивание.                       | -        | 2         | 2         |  |  |

|  |  |          |           |           |  |  |
|--|--|----------|-----------|-----------|--|--|
| 6.4  | Комплекс упражнений со скакалкой. Чередование прыжков.                         | -        | 2         | 2         |  |  |
| 6.5  | Комплекс упражнений со скакалкой. Перепрыгивание через барьеры.                | -        | 2         | 2         |  |  |
|  |  | <b>1</b> | <b>9</b>  | <b>10</b> |  |  |
| <b>Раздел 7. Развитие гибкости тела</b>        |  |          |           |           |  |  |
| 7.1  | Демонстрация основных позиций. Отработка элементов.                            | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 7.2  | Демонстрация основных позиций. Отработка элементов.                            | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.3  | Комплекс упражнений для развития гибкости.                                     | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 7.4  | Комплекс упражнений для развития гибкости.                                     | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.5  | Шпагат продольный. Шпагат поперечный.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.6  | Мостики. Продольный шпагат.  | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 7.7  | Комплекс упражнений на растягивание в парах.                                   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.8  | Сдача нормативов   | -        | 2         | 2         |  |  |
|  |  | <b>3</b> | <b>13</b> | <b>16</b> |  |  |
| <b>Раздел 8. Основные базовые элементы ушу</b> |  |          |           |           |  |  |
| 8.1  | Китайские термины: позиции, движения руками, удары ногами.                     | 2        | -         | 2         |  |  |
| 8.2  | Требования и правила базовых элементов. Демонстрация основных позиций и махов. | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 8.3  | Отработка навыков позиций, и базовых элементов.                                | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 8.4  | Отработка навыков позиций, и базовых элементов.                                | -        | 2         | 2         |  |  |
| 8.5  | Позиции «мабу», «гунбу».   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 8.6  | Позиции «пубу», «себу».  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 8.7  | Позиции «цзопаньбу», «сюйбу».  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 8.8  | Передвижение в позициях.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 8.9  | Удары ногами: чжантитуй, лихэтуй, чечуайтуй, хоуляотуй.                        | -        | 2         | 2         |  |  |

|  |   |           |            |            |  |  |
|--|---|-----------|------------|------------|--|--|
| 8.10   | Комплекс ударов ногами.<br>Усиление нагрузки.                         | -         | 2          | 2          |  |  |
| 8.11   | Спортивная игра «День -<br>ночь»                                      | -         | 2          | 2          |  |  |
| 8.12   | Спортивные игры, эстафеты.  | -         | 2          | 2          |  |  |
| 8.13   | Спортивные игры, эстафеты.  | -         | 2          | 2          |  |  |
|  |   | <b>4</b>  | <b>22</b>  | <b>26</b>  |  |  |
| <b>Раздел 9. Развитие скоростно-силовых способностей</b> |   |           |            |            |  |  |
| 9.1  | Комплекс упражнений на<br>развитие ловкости.                          | -         | 2          | 2          |  |  |
| 9.2  | Беговая тренировка с<br>дополнительной нагрузкой.                     | -         | 2          | 2          |  |  |
| 9.3  | Демонстрация основных<br>позиций и махов ушу.                         | -         | 2          | 2          |  |  |
| 9.4  | Подвижные игры.   | -         | 2          | 2          |  |  |
| 9.5  | Комплекс упражнений на<br>развитие скоростно-силовых<br>способностей. | -         | 2          | 2          |  |  |
| 9.6  | Сдача нормативов на силу.<br>Переводной контроль.                     | -         | 2          | 2          |  |  |
|  |   | -         | <b>12</b>  | <b>12</b>  |  |  |
| <b>Раздел 10. Правила спортивного ушу</b>                |   |           |            |            |  |  |
| 10.1   | Правила спортивного ушу,<br>основные требования к<br>позициям.        | 2         | -          | 2          |  |  |
| 10.2   | Соревнования для<br>начинающих.                                       | -         | 2          | 2          |  |  |
| 10.3   | Соревнования для<br>начинающих.                                       | -         | 2          | 2          |  |  |
| 10.4   | Соревнования для<br>начинающих.                                       | -         | 2          | 2          |  |  |
|  |   | <b>2</b>  | <b>6</b>   | <b>8</b>   |  |  |
| <b>Раздел 11. Переводной контроль</b>                    |   |           |            |            |  |  |
| 11.1   | Планирование<br>тренировочного процесса на<br>следующий год.          | 1         | 1          | 2          |  |  |
| 11.2   | Сдача контрольных<br>нормативов.                                      | -         | 2          | 2          |  |  |
|  |   | <b>1</b>  | <b>3</b>   | <b>4</b>   |  |  |
| <b>12. Участие в соревнованиях</b>                       |   |           |            |            |  |  |
| 12.1   | Показательное выступление.<br>Анализ ошибок.                          | 1         | 1          | 2          |  |  |
| 12.2   | Соревнования.   | -         | 2          | 2          |  |  |
| 12.3   | <b>Заключительное занятие.</b><br>Подведение итогов.                  | -         | 2          | 2          |  |  |
|  |   | <b>1</b>  | <b>5</b>   | <b>6</b>   |  |  |
|  | <b>Итого:</b>   | <b>30</b> | <b>114</b> | <b>144</b> |  |  |



## Содержание программы 1-й год обучения

### 1. Вводный.

**Теория:** Правила Общей безопасности и Техники безопасности. Правила поведения в зале. Инструктаж по охране труда. Спортивная форма и правила её ношения. Спортивная этика и основы этики ушу. Спортивная этика и основы этики ушу. Презентация программы на CD диске. История возникновения ушу в Китае. Направления, стили и виды ушу. Современное ушу. Тестирование воспитанников.

### 2. Изучение разновидностей бега.

**Теория:** Демонстрация разновидностей бега, объяснение техники выполнения заданий.

**Практика:**

Бег на короткие дистанции 30-40 м, ускорения по 18м, прыжки в длину, через маты как на двух, так и на каждой ноге поочерёдно, прыжки вверх с доставанием предмета. Упражнения на развитие силы рук: подтягивания на гимнастической стенке, отжимания в упоре лёжа. Упражнения выполняются заданное количество раз. В игровой форме выполнение упражнений на равновесие.

### 3. Упражнения на развитие силовых способностей.

**Теория:** Демонстрация педагогом упражнений, способствующих развитию силы.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие силы ног: pistolетки (3 подхода по 10 раз на каждую ногу, на начальном этапе занятий упражнение выполняется с опорой, далее - без неё). Количество повторений увеличивается со степенью тренированности воспитанников. Запрыгивания на стопку матов. Перепрыгивание через небольшой барьер. Статические упражнения из базовой техники ушу. Различные упражнения на развитие силы брюшного пресса.

**Практика:** Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения. Подтягивание, отжимание с пола, со скамейки. Чередование упражнений на укрепление мышц ног, рук и пресса.

### 4. Укрепление различных групп мышц с отягощениями.

**Теория:** Демонстрация и объяснение педагогом различных упражнений с отягощением, способствующих укреплению различных групп мышц.

**Практика:** Работа с гантелями: (вес гантели 500 гр.) вращения руками, выполнения ударов руками под счёт. Статическое удержание ног в ударе с грузом на ноге. «Складки» с грузами на ногах. Упражнения с набивными мячами.

### 5. Укрепление различных групп мышц

**Теория:** Демонстрация и объяснение педагогом упражнений для развития скоростно-силовых способностей.

**Практика:** Эстафеты (задания выполняются на небольших дистанциях с небольшим количеством повторений), короткие ускорения 20-30 м., бег на 40 м. с выполнением упражнения в конце дистанции (10 «складок», 5 «выпрыгиваний»). Выполнение упражнений на время 15-20 сек.

### 6. Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки.

**Теория:** Демонстрация упражнений со скакалкой, разнообразных прыжков.

**Практика:** Прыжки со скакалкой 2 подхода по 50 раз. Перепрыгивание через скакалку на одной ноге поочерёдно (левая, правая) мягко пружиня на носке, не касаясь пяткой пола.

Перепрыгивания через скакалку с продвижением вперёд. Перепрыгивания с двух ног через мат. Чередование прыжков: вперёд – вверх. Перепрыгивание через небольшие барьеры. Упражнения «лягушки».

#### **7. Развитие гибкости.**

**Теория:** Демонстрация упражнений для развития гибкости, объяснения правильности выполнения упражнений.

Наклоны локтями в пол с прямыми ногами в коленях, наклоны к прямым ногам из положения сидя. Доставка лбом носка тапочка: к каждой ноге по 50 раз. Упражнение «бабочки». Шпагат продольный. Шпагат поперечный. Наклоны с доставкой лбом носка тапочка, сидя в шпагате. Мостики. Продольный шпагат, сидя со скамейки. Растягивание в парах. Демонстрация гибкости: продольный и поперечный шпагат, потягивание «носом в лоб». Сдача нормативов на силу (пистолетики, складки, отжимания). Демонстрация основных позиций ушу, а также махов.

**Практика:** Переводной контроль.

#### **8. Основные базовые элементы ушу.**

**Теория:** знакомство с китайским названием некоторых терминов: название основных позиций, движений руками, ударов ногами. Демонстрация позиций, объяснение требований правильного исполнения базовых элементов.

**Практика:** Позиции «мабу», «гунбу», «пубу», «себу», «цзопаньбу», «сюйбу». Передвижение в позициях от края зала к противоположному краю. Удары ногами: чжантитуй, лихэтуй, вайбайтуй, чечуайтуй, хоуляотуй. Выполнение ударов ногами как на месте под счёт, так и по переменно каждой ногой с продвижением от одного края зала к другому.

Игра «День - ночь» (с принятием позиций, которые называет педагог)

#### **9. Развитие скоростно-силовых способностей.**

**Теория:** Демонстрация упражнений на развитие скоростно-силовых способностей

**Практика:** Упражнения для развития ловкости.

Игра «запятная соседа», игра «невод». Перепрыгивание на одной ноге через полосу: на правой ноге, на правой правым, левым боком и спиной. То же самое на левой ноге. Бег по залу с выполнением заданий по хлопку в ладоши тренера.

#### **10. Правила спортивного ушу.**

**Теория:** знакомство с правилами спортивного ушу, основные требования к позициям, движениям и сбавки за ошибки в них.

**Практика:** соревнования для начинающих.

#### **11. Переводной контроль.**

**Теория:** Подведение итогов. Обсуждение ошибок во время участия в соревнованиях. Планирование тренировочного процесса на следующий год.

**Практика:** Показательное выступление для родителей.

#### **12. Участие в соревнованиях.**

**Теория:** Правила участия в соревнованиях.

**Практика:** Показательное выступление для родителей. Соревнования.

**Итоговое занятие.**

**Практика:** Сдача нормативов.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 539  
с углубленным изучением иностранных языков  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Отделение дополнительного образования детей и взрослых

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО ОДОД  
председатель МО

\_\_\_\_\_  
/Е.А. Бобыкина/  
«30» августа 2019 года

СОГЛАСОВАНА  
заведующий ОДОД

\_\_\_\_\_  
/Е.А. Бобыкина/  
«30» августа 2019 года

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ СОШ №539

\_\_\_\_\_  
/Т.Н. Фатеева/  
п р и к а з № 77 от  
«30» августа 2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«Эстетическая гимнастика с элементами спортивного ушу»**

Возраст учащихся: 8-17 лет  
2 сборная группа - 2 год обучения

Разработчик:  
**Волкович Карина Александровна,**  
педагог дополнительного образования

Санкт - Петербург  
2019-2020 учебный год

## **Задачи 2 года обучения:**

### Обучающие:

- Расширить у учащихся представления об основах терминологии, названий и основной базовой техники эстетической гимнастики и спортивного ушу;
- сформировать знания о последовательности, характере и темпе выполнения тренировочных физических специальных упражнений второго года обучения;
- углубить знания учащихся о названиях отдельных элементов эстетической гимнастики и умение выполнять фигуры и элементы техники второго года обучения эстетической гимнастики и спортивного ушу;
- укрепить навыки выполнения базовых элементов и основных фигур эстетической гимнастики и спортивного ушу.

### Развивающие:

- Развить творческие способности учащихся в процессе создания самостоятельных спортивных композиций;
- способствовать развитию памяти, внимания, образного мышления, как внутренних резервов создания спортивной и творческой работы, развивать в себе познавательную активность и трудолюбие;
- развить у учащихся конструктивные навыки и умения в процессе выполнения спортивных проектов;
- развить у учащихся умения эстетической оценки и анализа собственных спортивных продуктов, а так же созданных другими;
- развить мышечную силу, ловкость и гибкость учащихся;
- развить волевые качества учащихся.

### Воспитательные:

- Воспитать у учащихся стремление к разумной организации своего свободного времени через занятия эстетической гимнастикой с элементами спортивного ушу;
- воспитывать способность к коллективной работе и общей ответственности за результат;
- способствовать приобретению у учащихся дополнительного опыта социальных практик и успешной реализации своих спортивных способностей.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- учащиеся приобретут ценностные знания об эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- у учащихся проявится осознанное уважение к своему физическому развитию, а также сформируется ценностное отношение к своему здоровью;
- у учащихся проявится дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, работе на результат.

**Предметные результаты** освоения программы эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу отражают опыт учащихся в физическом развитии, а именно:

- устойчивый интерес к спорту, а именно к физическим нагрузкам;
- осознание значения эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу в жизни человека.
- формирование знаний о роли эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу для укрепления здоровья (физического, социального и психического);

- формирование знаний о положительном влиянии спорта на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физическом развитии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- изложение фактов истории развития эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу, характеристика элементов, влияние спортивных занятий на организм человека;

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, а именно:

**Регулятивные результаты:**

Учащиеся будут уметь:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату своей деятельности;
- целеустремленно и настойчиво дойти до своей цели.

**Коммуникативные:**

Учащиеся будут уметь:

- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать друг другу необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- работать в коллективе, участвовать в показательных выступлениях и др.

**Познавательные:**

Учащиеся будут уметь:

- принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- овладеть навыками и техникой эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу.

**В результате освоения программы второго года обучения учащиеся будут знать:**

- правила охраны труда на занятиях;
- технику безопасности и правила поведения в зале;
- основные правила соревнований по эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- основную терминологию базовой техники эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу.

**уметь:**

- выполнять основные требования к растяжке;
- владеть базовыми двигательными навыками, характерными для эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- выполнять базовые комплексы ушу без оружия;
- выполнять базовые движения с коротким оружием;
- выполнять некоторые базовые акробатические элементы из ушу.

- участвовать в показательных театральнo-сценических постановках со спортивной направленностью;
- участвовать в соревнованиях, фестивалях, конкурсах.

#### **Условия организации учебно-воспитательного процесса**

Прием детей в группы проходит как по результатам тестирования (для желающих совершенствоваться в спортивном направлении) так и без, а также основным условием является медицинская справка об общем состоянии ребенка и разрешение на усиленную физическую нагрузку.

В группу второго года обучения созданы условия для зачисления желающих учащиеся в новь прибывших только после прохождения тестирования (сдача нормативов), с целью выявления физкультурно-спортивных и личностных качеств.

Программа второго года обучения рассчитана для разновозрастной группы (3 гр. - 2 сборная гр.).

Формы и режим занятий – групповые и индивидуальные. Количество часов за год – 144 часа для второго года обучения (2 раза в неделю по 2 часа – 4 часа в неделю).

**Календарно тематический план  
второго года обучения**

| №<br>п/п                            | Тема занятия   | Количество часов |              |           | План дата | Факт<br>дата |
|-------------------------------------|--|------------------|--------------|-----------|-----------|--------------|
|                                     |  | Теори<br>я       | Практи<br>ка | Всего     |           |              |
| <b>2. Раздел Вводный</b>            |  |                  |              |           |           |              |
| 1.1                                 | Формирование группы.   | 2                | -            | 2         |           |              |
| 1.2                                 | Инструктаж по охране труда и здоровья, безопасность во время занятий. Анализ достижений 1 года обучения – ошибки и успехи. | 2                | -            | 2         |           |              |
| 1.3                                 | Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.  | 1                | 1            | 2         |           |              |
| 1.4                                 | Требований во время исполнения упражнений.   | 1                | 1            | 2         |           |              |
| 1.5                                 | Упражнения без опоры. Запрыгивания на стопку матов.  |                  | 2            | 2         |           |              |
| 1.6                                 | Перепрыгивание через небольшие барьеры.  |                  | 2            | 2         |           |              |
| 1.7                                 | Статические упражнения из базовой техники ушу.   |                  | 2            | 2         |           |              |
| 1.8                                 | Комплекс упражнений на пресс с партнёром.  |                  | 2            | 2         |           |              |
| 1.9                                 | Комплекс отжиманий со скамейки   |                  | 2            | 2         |           |              |
|                                     |  | <b>6</b>         | <b>12</b>    | <b>18</b> |           |              |
| <b>Раздел 2. Разновидности бега</b> |  |                  |              |           |           |              |
| 2.1                                 | Теоретические аспекты выполнения упражнений с отягощениями и без   | 2                | -            | 2         |           |              |
| 2.2                                 | Мастер-класс педагога. Демонстрация упражнений.  | 1                | 1            | 2         |           |              |
| 2.3                                 | Комплекс упражнений<br>Упражнения для укрепления групп мышц, без отягощения.   | 1                | 1            | 2         |           |              |
| 2.4                                 | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.   | -                | 2            | 2         |           |              |
| 2.5                                 | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.   | -                | 2            | 2         |           |              |
| 2.6                                 | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.   | -                | 2            | 2         |           |              |
| 2.7                                 | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.   | -                | 2            | 2         |           |              |
| 2.8                                 | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.   | -                | 2            | 2         |           |              |
| 2.9                                 | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.   | -                | 2            | 2         |           |              |
| 2.10                                | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.   | -                | 2            | 2         |           |              |

|  |   |          |           |           |  |  |
|--|---|----------|-----------|-----------|--|--|
| 2.11   | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.                                | -        | 2         | 2         |  |  |
| 2.12   | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.                                | -        | 2         | 2         |  |  |
| 2.13   | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.                                | -        | 2         | 2         |  |  |
|  |   | <b>4</b> | <b>22</b> | <b>26</b> |  |  |
| <b>Раздел 3. Укрепление групп мышц, с отягощениями</b>                 |   |          |           |           |  |  |
| 3.1  | Влияние отягощений на организм спортсмена.                                    | 2        | -         | 2         |  |  |
| 3.2  | Мастер-класс педагога. Демонстрация упражнений                                | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 3.3  | Комплекс упражнений для укрепления групп мышц.                                | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 3.4  | Махи чжентитуй, лихэтуй, вайбайтуй с утяжелителями.                           | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 3.5  | Раскрутка лунби на месте с утяжелителями на руках                             | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.6  | Переходы из позиции мабу в гунбу, без ударов руками.                          | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.7  | Махи десяти пайцзяо с грузами на ногах.                                       | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.8  | Отработка махов чжентитуй и лихэтуй.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.9  | Отработка махов вайбайтуй, махов десяти пайцзяо.                              | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.10   | Отработка базовых позиций ушу, техники махов и ударов ногами.                 | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.11   | Отработка базовых позиций ушу, техники ударов и раскруток руками.             | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.12   | Основные базовые перемещения в позициях ушу.                                  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.17   | Техника комплексных движений махов, ударов ногами, ударов и раскруток руками. | -        | 2         | 2         |  |  |
|  |   | <b>5</b> | <b>21</b> | <b>26</b> |  |  |
| <b>Раздел 4. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей</b> |   |          |           |           |  |  |
| 4.1  | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.               | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 4.2  | Комплекс упражнений без грузов на ногах с ускорением назад.                   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.3  | Прыжки через.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.4  | Эстафеты, короткие ускорения.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.5  | Эстафеты, бег со сменой ритма.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.6  | Эстафеты, бег с выпрыгиванием вверх.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.7  | Эстафеты, прыжки в длину.   | -        | 2         | 2         |  |  |



|   |   |          |           |           |  |  |
|---|---|----------|-----------|-----------|--|--|
| 4.8   | Комплекс упражнений на время.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.9   | Эстафеты, бег с выполнением упражнения в конце.                           | -        | 2         | 2         |  |  |
|   |   | <b>1</b> | <b>17</b> | <b>18</b> |  |  |
| <b>Раздел 5. Упражнения для развития гибкости</b>   |   |          |           |           |  |  |
| 5.1   | Комплекс упражнений для развития гибкости. Специфика норм гибкости в ушу. | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 5.2   | Наклоны.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.3   | Комплекс упражнений для развития гибкости поясницы.                       | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.4   | Шпагат продольный.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.5   | Шпагат поперечный. Наклоны сидя в шпагате.                                | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.6   | Мостики. Продольный шпагат сидя.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.7   | Комплекс упражнений – растягивание в парах.                               | -        | 2         | 2         |  |  |
|   |   | <b>1</b> | <b>13</b> | <b>14</b> |  |  |
| <b>Раздел 6. Акробатические упражнения</b>          |   |          |           |           |  |  |
| 6.1   | Демонстрация акробатических упражнений                                    | 2        | -         | 2         |  |  |
| 6.2   | Беседа по технике безопасности при занятиях акробатикой.                  | 2        | -         | 2         |  |  |
| 6.3   | Кувьрки. Колесо. Равновесие.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 6.4   | Группировка.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 6.5   | Стойка на голове. Стойка на руках.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 6.6   | Комбинация: стойка на голове – переход мостик.                            | -        | 2         | 2         |  |  |
| 6.7   | Подводящие упражнения для выполнения колеса.                              | -        | 2         | 2         |  |  |
| 6.8   | Отработка упражнений: кувьрки.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 6.9   | Отработка упражнений: колесо, равновесие.                                 | -        | 2         | 2         |  |  |
|   |   | <b>4</b> | <b>14</b> | <b>18</b> |  |  |
| <b>Раздел 7. Развитие ловкости (подвижные игры)</b> |   |          |           |           |  |  |
| 7.1   | Развитие ловкости, применения данного навыка в ушу.                       | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 7.2   | Подвижные игры.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.3   | Подвижные игры.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.4   | Подвижные игры.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.5   | Подвижные игры.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.6   | Полоса препятствий. Эстафеты.   | -        | 2         | 2         |  |  |
|   |   | <b>1</b> | <b>11</b> | <b>12</b> |  |  |
| <b>Раздел 8. Переводной контроль</b>                |   |          |           |           |  |  |
| 8.1   | Основные требования и нормы успешного прохождения                         | 1        | 1         | 2         |  |  |

|   |  |           |            |            |  |  |
|---|--|-----------|------------|------------|--|--|
|   | переводного контроля.  |           |            |            |  |  |
| 8.2                                       | Демонстрация гибкости:<br>продольный и поперечный шпагат.<br>Сдача нормативов на силу.                     | 1         | 1          | 2          |  |  |
|   |  | 2         | 2          | 4          |  |  |
| <b>Раздел 9. Участие на соревнованиях</b> |  |           |            |            |  |  |
| 9.1                                       | Участие соревнованиях и<br>показательных выступлениях.   | -         | 2          | 2          |  |  |
| 9.2                                       | Правила спортивного ушу,<br>основные требования к позициям.<br>Показательные выступления для<br>родителей. | 1         | 1          | 2          |  |  |
|   |  | 1         | 3          | 4          |  |  |
| <b>Раздел 10. Итоговый</b>                |  |           |            |            |  |  |
| 10.1                                      | Сдача контрольных нормативов.  | -         | 2          | 2          |  |  |
| 10.2                                      | Сдача контрольных нормативов.  | -         | 2          | 2          |  |  |
|   |  | -         | 4          | 4          |  |  |
|   | <b>Итого:</b>  | <b>25</b> | <b>119</b> | <b>144</b> |  |  |

### Содержание программы 2-й год обучения

#### 1. Вводный.

**Теория:** Организационное занятие. Изучение правил Общей Безопасности и ТБ. Демонстрация различных упражнений на развитие силовых способностей. Объяснение требований во время исполнения этих упражнений.

**Практика:**

«Пистолетики» без опоры. Запрыгивания на стопку матов. Перепрыгивание через небольшие барьеры. Статические упражнения из базовой техники ушу. «Складки» 60 раз, «лягушки», упражнения на пресс с партнёром. Отжимания со скамейки, удержание прямых рук с натянутыми пальцами на себя.

#### 2. Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощения.

**Теория:** Объяснение необходимости выполнения упражнений с отягощениями и без, влияние выполняемых упражнений на определённые группы мышц. Демонстрация выполнения некоторых упражнений педагогом.

**Практика:** Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощения.

#### 3. Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями

**Теория:** Объяснение влияния отягощений на организм занимающихся. Демонстрация разновидности упражнений педагогом.

**Практика:** Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями.

Махи чжентитуй, лихэтуй, вайбайтуй с утяжелителями по 500 гр. на каждую ногу (шагах поочерёдно левой- правой ногой). Раскрутка лунби на месте с утяжелителями на руках по 500гр. Переходы из позиции мабу в гунбу, без ударов руками. Махи десяти пайцзяо с грузами на ногах по 500гр с опорой на стенку.

#### **4. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.**

**Теория:** Демонстрация упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и объяснение необходимости правильного их выполнения.

**Практика:** «Лягушки» без грузов на ногах с ускорением назад. Прыжки через ковёр за минимальное количество подходов. Эстафеты (задания выполняются на небольших дистанциях с небольшим количеством повторов), короткие ускорения 20-30 м., бег на 40 м. с выполнением упражнения в конце дистанции (10 «складок», 5 выпрыгиваний). Выполнение упражнений на время 15-20 сек.

#### **5. Упражнения для развития гибкости.**

**Теория:** Демонстрация упражнений для развития гибкости и объяснение специфики норм гибкости в ушу.

**Практика:** Наклоны локтями в пол с прямыми ногами в коленях, наклоны к прямым ногам из положения сидя. Доставка лбом носка тапочка: к каждой ноге по 50 раз. Упражнение «бабочки». Шпагат продольный. Шпагат поперечный. Наклоны с доставкой лбом носка тапочка, сидя в шпагате. Мостики. Продольный шпагат сидя со скамейки. Растягивание в парах.

#### **6. Акробатические упражнения.**

**Теория:** Демонстрация выполнения акробатических упражнений

**Практика:** Кувырки вперед, кувырки назад, колесо, равновесие. Группировка после кувырка. Стойка на голове. Стойка на руках. Комбинация : стойка на голове – переход мостик. Подводящие упражнения для выполнения колеса.

#### **7. Упражнения на развитие ловкости (подвижные игры).**

**Теория:** Демонстрация упражнений на развитие ловкости, объяснение применения данного навыка в ушу

**Практика:** Подвижные игры: «Чай-чай выручай», «Невод и рыбак», «Третий лишний», «Запятнай всех соседей», «Паучки».

#### **8. Переводной контроль.**

**Теория:** Переводной контроль. Объяснение основных требований и норм для успешного прохождения переводного контроля.

Демонстрация гибкости: продольный и поперечный шпагат, дотягивание «носком в лоб». Сдача нормативов на силу (пистолетки, кладки, отжимания).

Демонстрация основных комплексов ушу таолу.

#### **9. Участие на соревнованиях.**

**Практика:** Участие в соревнованиях, показательных выступлениях.

Знакомство с правилами спортивного ушу, основные требования к позициям, движениям и сбавки за ошибки в них. Соревнования, показательные выступления.

#### **10. Итоговое занятие.**

**Теория:** Постановка театрализованного представления или показательного выступления для родителей. Подведение итогов. Обсуждение ошибок во время участия в соревнованиях. Планирование тренировочного процесса на следующий год.

**Практика:** Показ театрализованного представления или показательного выступления для родителей.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 539  
с углубленным изучением иностранных языков  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Отделение дополнительного образования детей и взрослых

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО ОДОД  
председатель МО

\_\_\_\_\_  
/Е.А. Бобыкина/  
«30» августа 2019 года

СОГЛАСОВАНА  
заведующий ОДОД

\_\_\_\_\_  
/Е.А. Бобыкина/  
«30» августа 2019 года

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ СОШ №539

\_\_\_\_\_  
/Т.Н. Фатеева/  
п р и к а з № 77 от  
«30» августа 2019 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Эстетическая гимнастика с элементами спортивного ушу»**

Возраст учащихся: 8-17 лет

1 сборная группа - 3 год обучения

Разработчик:  
**Волкович Карина Александровна,**  
педагог дополнительного образования

Санкт - Петербург  
2019-2020 учебный год

### **Задачи 3 года обучения:**

#### Обучающие:

- Усилить и закрепить у учащихся ценностные знания об эстетической гимнастике с элементами спортивного ушу;
- сформировать у учащихся знания о положительном влиянии спорта на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физическом развитии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

#### Развивающие:

- Развивать у учащихся умение работать в коллективе, участвовать в показательных выступлениях и спортивных сборах;
- способствовать развитию у учащихся таких чувств, как ответственность, внимательность и упорство;
- сформировать и развить у учащихся устойчивый интерес к спорту, а именно к физическим нагрузкам;
- развить мышечную силу, ловкость и гибкость учащихся;
- развить волевые качества учащихся.

#### Воспитательные:

- Воспитать осознанное уважение к спорту, своему физическому развитию, и ценностному отношению к своему здоровью;
- воспитать у учащихся дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, работе на результат.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- учащиеся приобретут ценностные знания об эстетической гимнастике с элементами спортивного ушу;
- у учащихся проявится осознанное уважение к своему физическому развитию, а также сформируется ценностное отношение к своему здоровью;
- у учащихся проявится дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, работе на результат.

**Предметные результаты** освоения программы эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу отражают опыт учащихся в физическом развитии, а именно:

- устойчивый интерес к спорту, а именно к физическим нагрузкам;
- осознание значения эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу в жизни человека.
- формирование знаний о роли эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу для укрепления здоровья (физического, социального и психического);
- формирование знаний о положительном влиянии спорта на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физическом развитии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- изложение фактов истории развития эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу, характеристика элементов, влияние спортивных занятий на организм человека;

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, а именно:

#### **Регулятивные результаты:**

Учащиеся будут уметь:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату своей деятельности;
- целеустремлённо и настойчиво идти до своей цели.

**Коммуникативные:**

Учащиеся будут уметь:

- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать друг другу необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- работать в коллективе, участвовать в показательных выступлениях и др.

**Познавательные:**

Учащиеся будут уметь:

- принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- овладеть навыками и техникой эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу.

**В результате освоения программы третьего года обучения учащиеся будут знать:**

- правила охраны труда на занятиях;
- технику безопасности и правила поведения в зале;
- основные правила соревнований по эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;
- основную терминологию базовой техники эстетической гимнастики с элементами спортивного ушу;

**уметь:**

- выполнять основные требования к растяжке, владеть базовыми двигательными навыками, характерными для ушу;
- выполнять базовые комплексы ушу без оружия согласно возрастной категории;
- выполнять базовые комплексы с коротким оружием;
- выполнять базовые движения с длинным оружием;
- выполнять базовые акробатические элементы из ушу;
- участвовать в показательных театрально-сценических постановках со спортивной направленностью;
- участвовать в соревнованиях, фестивалях, конкурсах.

**Условия организации учебно-воспитательного процесса**

Прием детей в группы проходит как по результатам тестирования (для желающих совершенствоваться в спортивном направлении) так и без, а также основным условием является медицинская справка об общем состоянии ребенка и разрешение на усиленную физическую нагрузку.

В группу третьего года обучения созданы условия для зачисления желающих учиться в новь прибывших только после прохождения тестирования (сдача нормативов), с целью выявления физкультурно-спортивных и личностных качеств.

Программа третьего года обучения для разновозрастной группы (4 гр. - 1 сборная гр.). Количество часов за год – 216 часов для третьего года обучения.

Формы и режим занятий – групповые и индивидуальные. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю).

**Календарно тематический план  
третьего года обучения**

| № п/п   | Тема занятия   | Количество часов |           |           | План дата | Факт дата |
|---|--|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |  | теория           | практика  | всего     |           |           |
| <b>Раздел 1. Вводный</b>  |  |                  |           |           |           |           |
| 1.1   | Инструктаж по охране труда и здоровья, безопасность во время занятий. Разбор достижений второго года обучения – ошибки и успехи. | 2                | -         | 2         |           |           |
| 1.2   | Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.  | 1                | 1         | 2         |           |           |
| 1.3   | Требования во время исполнения упражнений.   | 1                | 1         | 2         |           |           |
| 1.4   | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей   | -                | 2         | 2         |           |           |
| 1.5   | Подготовка к выступлениям в Экспофоруме.   | -                | 2         | 2         |           |           |
| 1.6   | Перепрыгивание через небольшие барьеры.  | -                | 2         | 2         |           |           |
| 1.7   | Статические упражнения из базовой техники ушу.   | -                | 2         | 2         |           |           |
| 1.8   | Комплекс упражнений на пресс с партнёром.  | -                | 2         | 2         |           |           |
| 1.9   | Комплекс упражнений на шведской стенке.  | -                | 2         | 2         |           |           |
|   |  | <b>4</b>         | <b>14</b> | <b>18</b> |           |           |
| <b>Раздел 2. Укрепление групп мышц, в комплексах с оружием без отягощения</b> |  |                  |           |           |           |           |
| 2.1   | Техника выполнения упражнений в комплексах с оружием без отягощения  | 1                | 1         | 2         |           |           |

|  |  |          |           |           |  |  |
|--|--|----------|-----------|-----------|--|--|
| 2.2  | Виды китайского оружия: цзянь, дао, веер, гунь (палка), цян (копье). | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 2.3  | Базовые вращения коротким оружием.                                   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 2.4  | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц. Ляо.                   | -        | -         | 2         |  |  |
| 2.5  | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц. Гуа.                   | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 2.6  | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц. Гуа.                   | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 2.7  | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц. Обводки.               | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 2.8  | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц. Восьмёрки.             | -        | 2         | 2         |  |  |
| 2.9  | Прокальвающие движения на месте и с продвижением вперёд.             | -        | 2         | 2         |  |  |
| 2.10   | Базовые вращения длинным оружием.                                    | -        | 2         | 2         |  |  |
| 2.11   | Изучение базовых комплексов.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 2.12   | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц.                        | -        | 2         | 2         |  |  |
| 2.13   | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц.                        | -        | 2         | 2         |  |  |
| 2.14   | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц.                        | -        | 2         | 2         |  |  |
| 2.15   | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц.                        | -        | 2         | 2         |  |  |
| 2.16   | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц.                        | -        | 2         | 2         |  |  |
| 2.17   | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц.                        | -        | 2         | 2         |  |  |
| 2.18   | Комплекс упражнений на укрепления групп мышц.                        | -        | 2         | 2         |  |  |
| 2.19   | Подготовка к соревнованиям.  | -        | 2         | 2         |  |  |
|  |  | <b>5</b> | <b>31</b> | <b>36</b> |  |  |
| <b>Раздел 3. Укрепление специфических групп мышц, в комплексах с оружием с отягощением</b> |  |          |           |           |  |  |



|  |  |          |           |           |  |  |
|--|--|----------|-----------|-----------|--|--|
| 3.1  | Комплекс упражнений для укрепления специфических групп мышц, комплексах с оружием с отягощением. | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 3.2  | Мастер-класс педагога. Разновидность упражнений.   | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 3.3  | Комплекс упражнений задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями.          | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 3.4  | Базовые вращения оружием короткое или длинное.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.5  | Базовые вращения оружием. Цикличность.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.6  | Комплекс упражнений по связкам.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.7  | Проработка коротких движений.<br>Раскрутка лунби.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.8  | Переходы из позиции мабу в гунбу, без ударов руками.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.9  | Махи десятипайцзяо с грузами на ногах.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.10   | Отработка махов.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.11   | Отработка махов.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.12   | Отработка махов.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.13   | Отработка махов.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.14   | Отработка базовых позиций ушу, техники махов и ударов ногами.                                    | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.15   | Отработка базовых позиций ушу, техники ударов и раскруток руками.                                | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.16   | Основные базовые перемещения в позициях ушу.   | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 3.17   | Техника комплексных движений махов, ударов ногами, ударов и раскруток руками.                    | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 3.18   | Техника комплексных движений.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 3.19   | Подготовка к соревнованиям.  | -        | 2         | 2         |  |  |
|  |  | <b>5</b> | <b>33</b> | <b>38</b> |  |  |
| <b>Раздел 4. Развитие скоростно-силовых способностей</b> |  |          |           |           |  |  |
| 4.1  | Комплекс упражнений на   | 1        | 1         | 2         |  |  |

|                                    |  |          |           |           |  |  |
|------------------------------------|--|----------|-----------|-----------|--|--|
|                                    | развитие скоростно-силовых способностей.                                     |          |           |           |  |  |
| 4.2                                | Комплекс упражнений без грузов на ногах с ускорением назад.                  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.3                                | Прыжки.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.4                                | Эстафеты небольшие дистанции.  | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 4.5                                | Эстафеты, бег со сменой ритма.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.6                                | Эстафеты, бег с выпрыгиванием вверх.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.7                                | Эстафеты, прыжки в длину ковра.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.8                                | Выполнение упражнений на время.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.9                                | Эстафеты, бег с выполнением упражнения в конце дистанции.                    | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.10                               | Эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.                         | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.11                               | Эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.                         | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.12                               | Эстафеты.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 4.13                               | Эстафеты.  | -        | 2         | 2         |  |  |
|                                    |  | <b>2</b> | <b>24</b> | <b>26</b> |  |  |
| <b>Раздел 5. Развитие гибкости</b> |  |          |           |           |  |  |
| 5.1                                | Комплекс упражнений для развития гибкости                                    | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 5.2                                | Продольный, поперечный шпагаты.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.3                                | Шпагат со скамейки.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.4                                | Безопасное раскрытия в шпагат для предотвращения травм колена.               | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.5                                | Мах лихэтуй с разворотом.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.6                                | Выпрыгивание раскрытием в шпагат.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.7                                | Раскрытие в шпагат положения стоя.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 5.8                                | Комплекс упражнений для развития гибкости поясницы.<br>Растягивание в парах. | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 5.9                                | Комплекс упражнений для  | -        | 2         | 2         |  |  |

|  |  |          |           |           |  |  |
|--|--|----------|-----------|-----------|--|--|
|  | развития гибкости<br>плечевого пояса.  |          |           |           |  |  |
| <b>5.10</b>                                      | Комплекс упражнений на<br>растяжку ног.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| <b>5.11</b>                                      | Отработка упражнений на<br>развитии гибкости.                                  | -        | 2         | 2         |  |  |
| <b>5.12</b>                                      | Отработка упражнений на<br>развитии гибкости.                                  | -        | 2         | 2         |  |  |
|  |  | <b>2</b> | <b>22</b> | <b>24</b> |  |  |
| <b>Раздел 6. Акробатические упражнения</b>       |  |          |           |           |  |  |
| <b>6.1</b>                                       | Техника выполнения<br>акробатических<br>упражнений, демонстрация<br>элементов. | 1        | 1         | 2         |  |  |
| <b>6.2</b>                                       | Беседа по технике<br>безопасности при занятиях<br>акробатикой.                 | 1        | 1         | 2         |  |  |
| <b>6.3</b>                                       | Подъем разгибом, подъем<br>разгибом из положения<br>лежа.                      | -        | 2         | 2         |  |  |
| <b>6.4</b>                                       | Прыжки с поворотом<br>корпуса в горизонтальной<br>плоскости.                   | -        | 2         | 2         |  |  |
| <b>6.5</b>                                       | Колесо с разбегом и без.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| <b>6.6</b>                                       | Колесо через одну руку.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| <b>6.7</b>                                       | Колесо с раскрытием в<br>шпагат.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| <b>6.8</b>                                       | Отработка упражнений:<br>колеса с разбегом и без.                              | -        | 2         | 2         |  |  |
| <b>6.9</b>                                       | Отработка упражнений:<br>колесо, равновесие.                                   | -        | 2         | 2         |  |  |
| <b>6.10</b>                                      | Отработка акробатических<br>упражнений.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| <b>6.11</b>                                      | Отработка акробатических<br>упражнений.  | -        | 2         | 2         |  |  |
|  |  | <b>2</b> | <b>20</b> | <b>22</b> |  |  |
| <b>Раздел 7. Упражнения на развитие ловкости</b> |  |          |           |           |  |  |
| <b>7.1</b>                                       | Комплекс упражнений на<br>развитие ловкости, Техника<br>выполнения.            | 1        | 1         | 2         |  |  |
| <b>7.2</b>                                       | Комплекс упражнений для<br>выполнения прыжков<br>тэнкунбайлянь.                | -        | 2         | 2         |  |  |
| <b>7.3</b>                                       | Комплекс упражнений для<br>выполнения прыжков<br>тэнкунфэйцзяо                 | -        | 2         | 2         |  |  |

|                                      |   |          |           |           |  |  |
|--------------------------------------|---|----------|-----------|-----------|--|--|
| 7.4                                  | Комплекс упражнений для выполнения прыжков с опорой на одну ногу.                   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.5                                  | Выпрыгивания вверх с удержанием.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.6                                  | Винтовые вращения.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.7                                  | Винтовые вращения с раскрытием в маху.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.8                                  | Отработка упражнений для развития ловкости.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.9                                  | Полоса препятствий.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.10                                 | Эстафеты.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.11                                 | Эстафеты.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 7.12                                 | Эстафеты.   | -        | 2         | 2         |  |  |
|                                      |   | <b>1</b> | <b>23</b> | <b>24</b> |  |  |
| <b>Раздел 8. Переводной контроль</b> |   |          |           |           |  |  |
| 8.1                                  | Правила и порядок сдачи экзамена. Знакомство с изменениями в правилах соревнований. | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 8.2                                  | Переводной контроль   | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 8.3                                  | Демонстрация гибкости: продольный и поперечный шпагат.                              | -        | 2         | 2         |  |  |
| 8.4                                  | Сдача нормативов на силу.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 8.5                                  | Демонстрация основных комплексов ушу таолу.   | -        | 2         | 2         |  |  |
|                                      |   | <b>2</b> | <b>8</b>  | <b>10</b> |  |  |
| <b>Раздел 9. Соревнования</b>        |   |          |           |           |  |  |
| 9.1                                  | Правила спортивного ушу, требования к позициям.                                     | 1        | 1         | 2         |  |  |
| 9.2                                  | Участие во всероссийских и международных соревнованиях.                             | -        | 2         | 2         |  |  |
| 9.3                                  | Показательные выступления.  | -        | 2         | 2         |  |  |
| 9.4                                  | Сдача контрольных нормативов.   | -        | 2         | 2         |  |  |
|                                      |   | <b>1</b> | <b>7</b>  | <b>8</b>  |  |  |
| <b>Раздел 10. Итоговое занятие</b>   |   |          |           |           |  |  |
| 10.1                                 | Театрализованное представление.   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 10.2                                 | Показательные выступления для родителей   | -        | 2         | 2         |  |  |
| 10.3                                 | Аналитический разбор ошибок во время участия в соревнованиях.<br>Планирование       | -        | 2         | 2         |  |  |

|             |   |           |            |            |  |  |
|-------------|---|-----------|------------|------------|--|--|
|             | тренировочного процесса на следующий год. |           |            |            |  |  |
| <b>10.4</b> | Праздник объединения.                     | -         | 2          | 2          |  |  |
|             |   | -         | <b>8</b>   | <b>8</b>   |  |  |
|             | <b>Итого:</b>                             | <b>24</b> | <b>192</b> | <b>216</b> |  |  |

### Содержание программы 3-й год обучения

#### 1. Вводный.

**Теория:** Организационное занятие. Ознакомление с правилами Общей Безопасности и Техники Безопасности.

Демонстрация педагогом упражнений, способствующих развитию силы.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие силы ног: пистолетики (3 подхода по 10 раз на каждую ногу, на начальном этапе занятий упражнение выполняется с опорой, далее - без неё). Количество повторений увеличивается со степенью тренированности воспитанников. Запрыгивания на стопку матов. Перепрыгивание через небольшой барьер. Статические упражнения из базовой техники ушу. Различные упражнения на развитие силы брюшного пресса: складки на скорость складки на количество, поднятие ног из положения виса на шведской стенке.

#### 1. Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных в комплексах с оружием без отягощения.

**Теория:** Демонстрация и объяснение правильной техники выполнения различных упражнений для укрепления групп мышц, задействованных в комплексах с оружием без отягощения. Знакомство с различными видами китайского оружия: цзянь, дао, веер, гунь (палка), цян (копье).

**Практика:** Нарботка движений путем многократного повторения, изотонические и статистические упражнения.

Базовые вращения коротким оружием. Ляо, гуа, обводки, восьмёрки в одну и обратную сторону. Прокалывающие движения на месте и с продвижением вперёд. Базовые вращения длинным оружием: на месте и с продвижением вперёд. Изучение базовых комплексов.

#### 2. Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием с отягощением.

**Теория:** Демонстрация и объяснение упражнений для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием с отягощением.

##### **Практика:**

Базовые вращения оружием (короткое или длинное) с грузами на руках по 500 гр. каждый. Цикличность 40-30-20 секунд один подход. Тоже по 20 секунд, но три подхода. Выполнение комплексов по связкам. Проработка коротких движений.

#### 3. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

**Теория:** Демонстрация и объяснение различных упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.

##### **Практика:**

«Лягушки» без грузов на ногах с ускорением назад. Прыжки через ковёр за минимальное количество подходов. Эстафеты (задания выполняются на небольших дистанциях с небольшим количеством повторов), короткие ускорения 20-30 м., бег на 40 м. с

выполнением упражнения в конце дистанции (10 «складок», 5 выпрыгивании).  
Выполнение упражнений на время 15-20 сек.

#### **4. Упражнения для развития гибкости.**

**Теория:** Упражнения для развития гибкости (прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса), демонстрация педагогом безопасного раскрытия в шпагат для предотвращения травм колена.

**Практика:** Продольный, поперечный шпагаты. Шпагат со скамейки, Доставка «носком в лоб». Мах лихэтуй с разворотом и оставлением ноги в шпагат. Небольшое выпрыгивание из приседа с раскрытием в шпагат, тоже – с поворотом на 180 градусов. Из положения стоя раскрытие в шпагат, тоже- с поворотом на 180 и 360 градусов( поворот влево).

#### **6. Акробатические упражнения.**

**Теория:** Объяснение техники выполнения акробатических упражнений, демонстрация выполнения некоторых элементов.

**Практика:** Подъем разгибом, подъем разгибом из положения лежа, прыжок с поворотом корпуса на 360 градусов в горизонтальной плоскости. Колеса с разбегом и без. Колеса через одну руку. Колесо с раскрытием в шпагат.

#### **7. Упражнения на развитие ловкости.**

**Теория:** Показ упражнений на развитие ловкости, объяснение правильности выполнения заданий.

**Практика:** Подводящие упражнения для выполнения прыжков тэнкун байлянь, тэнкун фэйцзяо, сюанфенцзяо. Выпрыгивания вверх с удержанием левой-правой ног поочередно. Винтовые вращения. Винтовые вращения с раскрытием в мабу.

#### **8. Переводной контроль.**

**Теория:** Объяснение правил и порядка сдачи экзамена. Знакомство с изменениями в правилах соревнований.

**Практика:** Переводной контроль.

Демонстрация гибкости: продольный и поперечный шпагат, дотягивание «носком в лоб». Сдача нормативов на силу (пистолетики, складки, отжимания)  
Демонстрация основных комплексов ушу таолу.

#### **9. Соревнования.**

**Теория:** Знакомство с правилами спортивного ушу, основные требования к позициям, движениям и сбавки за ошибки в них.

**Практика:** Участие в соревнованиях:  
соревнования, показательные выступления.

#### **10. Итоговый контроль.**

Постановка театрализованного представления или показательного выступления для родителей. Подведение итогов. Обсуждение ошибок во время участия в соревнованиях. Планирование тренировочного процесса на следующий год.

**Практика:** Итоговое занятие: показательные выступления или театрализованная постановка.

## XI. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результатов образовательной деятельности по программе проводятся входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль проводится при приеме с помощью собеседования с целью выявления первоначального уровня знаний и умений в области социально-значимой деятельности, а так же для изучения отношения учащегося к выбранной деятельности, его способности и мотивации; выявления личностных качеств обучающегося.

Промежуточный контроль предусмотрен по окончании каждого раздела обучения с целью выявления уровня освоения программы.

Текущий и промежуточный контроль проводится в течение всего года по пройденным темам, раз в полугодие с целью изучения динамики освоения предметного содержания; оценки уровня и качества освоения тем программы; личностного развития и взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль проводится в группах по окончании программы, с целью проверки освоения программы; учета изменений качеств личности каждого обучающегося.

| Вид контроля                  | Сроки проведения                                   | Формы проведения                                     | Формы фиксации                            |
|-------------------------------|--|--|---|
| <b>Входной контроль</b>       | Проводится в сентябре                              | педагогическое наблюдение, опрос, беседа с учащимися | Диагностическая карта наблюдений педагога |
| <b>Текущий контроль</b>       | В течение всего учебного года                      | педагогическое наблюдение, опрос, беседа с учащимися | Диагностическая карта наблюдений педагога |
| <b>Промежуточный контроль</b> | Предусмотрен по окончании каждого раздела обучения | педагогическое наблюдение, опрос, беседа с учащимися | Диагностическая карта наблюдений педагога |
| <b>Итоговый контроль</b>      | Май  | педагогическое наблюдение, опрос, беседа с учащимися | Диагностическая карта наблюдений педагога |

### Методы, используемые для обучения детей:

1. *Словесный*. Метод используется при беседе, рассказе, чтении правил или объяснении новых упражнений.

2. *Наглядный*. Метод используется при показе новых элементов и комбинаций педагогом или по средствам видео материалов.

3. *Практический*: упражнения, разучивание и отработка комплексов, выступления.

### 1 год обучения – базовая техническая подготовка.

Проводится общая и специальная подготовка к изучению техники акробатических упражнений. Проводится отбор для дальнейшей специализации, а также ряд других мероприятий, соответствующих целям и задачам данного периода.

Соотношение средств ОФП и СП – ОФП – 80%, СП – 20%.

Применяемые типы микроциклов: повышение нагрузки ступенчатого характера, ординарные.

Величины применяемых нагрузок: малые, умеренные, средние.

Квалификационные экзамены – 2 раза в год.

Психологическая и морально-волевая подготовка: осуществляется в процессе каждого занятия и носит характер выполнения заданий, требующих преодоления собственных страхов, эмоций, переживаний и т.д.

Физическая подготовка: происходит всестороннее развитие физических качеств с акцентом на гибкость, быстроту и ловкость.

**2-3 год обучения** – начальная подготовка.

Этап начального изучения техники. В это время изучается основа техники акробатических упражнений, где закладывается база соревновательной подготовки.

Соотношение средств ОФП и СП – ОФП – 70%, СП – 30%.

Применяемые типы микроциклов: ординарные, волнообразная динамика повышения нагрузок.

Величины применяемых нагрузок: умеренные, средние и значительные.

Квалификационные экзамены: 2 раза в год.

Уровень и качество соревнований в год: соревнования по ОФП – 2 раза в год.

Внутренний турнир по упрощенным правилам в конце учебного года.

Психологическая и морально-волевая подготовка, см. этап 1 года обучения.

Тактическая подготовка: рациональное поведение в бою (расходование сил).

Физическая подготовка: те же задачи, что и в предыдущем этапе. Кроме того, большое внимание уделяется общей выносливости.

**Дидактический материал**

Видеоматериалы:

- Видео о ушу-таолу (показательные выступления сильнейших мировых команд, регламентируемые комплексы);

- Презентации об эстетической гимнастике с элементами ушу на CD диске:

- знакомство с понятиями эстетическая гимнастика, ушу-таолу, краткая история и возникновение;

- примеры показательных выступлений и на соревнованиях;

- фотографии знаменитых спортсменов и других личностей, занимающихся эстетической гимнастикой с элементами ушу.

Литература по ушу:

- книги, учебники (Музруков Г.Н.. Основы ушу)

Портфолио:

- фотографии

- награды

- видеозаписи

Литература

**Для педагога:**

1. Гагонин С.Г.. Историко-философские и теоретические основы спортивно-боевых искусств. Санкт-Петербург, 1996 г.

2. Двейрина О.А.. Учебно-исследовательская работа студента по дисциплине «Теория и методика физической культуры». СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2003 г.

3. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры, Москва, 2003 г.

4. Музруков Г.Н.. Основы УШУ, Москва, 2001 г.

**Для детей и родителей:**

1. Абаев Н.В.. О философско - психологических основах школ ушу. Новосибирск. 1992

2. Аркаев Л.Я.. Энциклопедия. Спортивная гимнастика. М.2006

3. Кравцова М.Е.. История культуры Китая. Спб.2003

4. Чжоу Цзухуа . Дао тайцзи –цюаня. Киев . 1995

**Интернет-ресурсы**

<http://www.wushu-russ.ru/>

<http://www.wu-shu.ru/> <http://vk.com/club49302435>



## **ХII. Использованная литература**

1. Аркаев Л.Я.. Энциклопедия. Спортивная гимнастика, М., 2006.
2. Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, СПб., 2012
3. Музруков Г.Н..Основы ушу, М.,2001
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.
5. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
6. Требования Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 к содержанию и оформлению образовательной программы дополнительного образования детей. Согласно приложению №1 к распоряжению Комитета от 10.07.07г. №1073-р

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Эстетическая гимнастика с элементами спортивного ушу».

| Тема                                | Форма занятий                         | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса  | Дидактическая, материально-техническая основа занятий. | Форма подведения итогов             |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--|--|-------------------------------------|
| Вводное занятие                     | Лекция                                | Объяснительно-иллюстративный, фронтальный.   | Инструкции   | Опрос                               |
| Спортивная этика и основы этики ушу | Лекция, Беседа                        | Объяснительно – иллюстративный, фронтальный.   | -  | Текущий контроль (зачет)            |
| Общефизические упражнения           | Лекция, учебно-тренировочное занятие. | Объяснительно – иллюстративный, демонстративный. Групповой, поточный, игровой, дифференцированный метод.   | Спортивный инвентарь.                                  | Текущий контроль (зачет)            |
| Специальные физические упражнения   | Учебно-тренировочное занятие, игра.   | Объяснительно – иллюстративный, демонстративный. Групповой, поточный, игровой, дифференцированный метод.   | Спортивные тренажеры, инвентарь.                       | Текущий контроль (зачет)            |
| Развитие гибкости                   | Учебно-тренировочное занятие, игра.   | Объяснительно – иллюстративный, демонстративный. Фронтальный, круговой, дифференцированный, игровой методы.  | Спортивные тренажеры, инвентарь.                       | Текущий контроль (зачет)            |
| Подвижные игры                      | Игра, учебно-тренировочное занятие.   | Дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Спортивный инвентарь                                   | Текущий контроль (контрольные игры) |
| Основные базовые                    | Игра, учебно-тренировочное            | Объяснительно – иллюстративный, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение   | Спортивный инвентарь                                   | Текущий контроль (зачет)            |

|  |  |   |                       |   |
|--|--|---|-----------------------|---|
| элементы ушу   | занятие.                                 | за соревнованиями.  |                       |   |
| Акробатика   | Учебно-тренировочное занятие, игра.      | Метод опроса. Индивидуальный, фронтальный, групповой.   | Спортивный инвентарь. | Текущий контроль (зачет)                                    |
| Основные базовые движения со спортивным оружием ушу      | Учебно-тренировочное занятие, спарринги. | Дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.  | Спортивный инвентарь. | Текущий контроль (зачет)                                    |
| Комплексы ушу международного соревновательного стандарта | Учебно-тренировочное занятие, спарринги. | Объяснительно – иллюстративный, просмотр аудио и видео мат. Дифференцированный, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Спортивный инвентарь. | Итоговый контроль (соревнования разного уровня)             |
| Соревнования, показательные выступления                  | Соревнование.                            | Объяснительно – иллюстративный, демонстративный. Групповой, поточный, игровой, дифференцированный метод.  | Спортивный инвентарь. | Итоговый контроль (соревнования, показательное выступление) |