

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная
школа № 233 с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНО

Заседание МО
протокол
№ 1 от 30.08.2022

**РЕКОМЕНДОВАНО
К
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 233
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «30» августа 2022

СОГЛАСОВАНО

Руководителем
ОДОД
ГБОУ средней
школы
№ 233
Фукс В.А.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ
средней школы № 233
Глопова Н.С.
Приказ № 10/6
от 01.09.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога дополнительного образования

Данилова Елена Евгеньевна

первой квалификационной категории

Общеобразовательная общеразвивающая программа: **Эстетическая гимнастика с элементами УШУ**

Срок реализации программы: **4 года**

Количество часов по программе: **144/ 216/216/216 часов**

Год обучения детей по программе (в текущем году): **второй**

Группа **№ 4.2**

Возраст детей, обучающихся в текущем году: **7-18 лет**

Режим занятий: **3 раза в неделю по 2 часа**

2022 – 2023 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4-й год обучения

Цель программы:

Реализация возможности к самосовершенствованию, познанию и творчеству (так как занятия предполагают не только соревновательную деятельность, но и театрализованные постановки, участие в показательных выступлениях и сочетание с танцевальными номерами), а также формирование здорового образа жизни через занятия эстетической гимнастикой с элементами ушу.

Задача на год:

- расширение знаний терминологии ушу
- дальнейшее совершенствование базовой техникой ушу таолу
- дальнейшее физическое развитие, улучшение таких физических качеств как гибкость, координация, повышение выносливости
- изучение и совершенствование комплекса , включающего элементы
- повышенной сложности ушу таолу согласно возрастной категории
- отработка элементов повышенной сложности
- изучение традиционных видов ушу
- изучение комплексов с длинным оружием

Ожидаемые результаты в конце учебного года

Обучающиеся по данной программе будут:

- знать правила соревнований по ушу таолу с изменениями (если имеются)
- уметь выполнять основные требования к растяжке, владеть базовыми двигательными навыками, характерными для ушу таолу
- уметь выполнять базовые комплексы ушу без оружия , с коротким и длинным оружием согласно возрастной категории
- уметь выполнять комплексы некоторых традиционных видов ушу
- уметь выполнять некоторые акробатические элементы из ушу
- принимать участие в показательных театрально-сценических постановках со спортивной направленностью
- принимать участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах.

Особенности 4-го года

Этап углубленного изучения техники акробатических движений, ее совершенствования, закладка базы соревновательной подготовки.

Соотношение ОФП и СП – ОФП – 40%, СП – 60%.

Применяемые типы микроциклов: ординарные, ударные, соревновательные.

Величины применяемых нагрузок: средние, значительные и большие.

Уровень и количество соревнований в год: 3-5 турниров в год. Среди них первенства России и Санкт-Петербурга.

Квалификационные экзамены – 2 раза в год.

Психологическая и морально-волевая подготовка: касается контроля над собой в условиях соревнований и в процессе ожидания и подготовки к ним. Воспитание сильной мотивировки на выступления и победу.

Тактическая подготовка: овладение основными тактическими манерами поведения во время соревновательной деятельности.

Физическая подготовка: тренировка скоростно-силовых способностей и специальной выносливости.

Календарно-тематическое планирование

4-й год обучения

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводное занятие.	2
2	Всестороннее совершенствование первых трех частей программы	2
3	Всестороннее совершенствование первых трех частей программы	2
4	Всестороннее совершенствование первых трех частей программы	2
5	Всестороннее совершенствование первых трех частей программы	2
6	Всестороннее совершенствование первых трех частей программы	2
7	Всестороннее совершенствование первых трех частей программы	2
8	Всестороннее совершенствование первых трех частей программы	2
9	Всестороннее совершенствование первых трех частей программы	2
10	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения и с отягощением (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие)	2
11	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения и с отягощением (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие)	2
12	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения и с отягощением (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие)	2
13	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения и с отягощением (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие)	2
14	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения и с отягощением (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие)	2
15	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения и с отягощением (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие)	2
16	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения и с отягощением (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие)	2
17	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения и с отягощением (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие)	2
18	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения и с отягощением (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие)	2
19	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения и с отягощением (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие)	2
20	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения и с отягощением (гантели,	2

	отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие)	
21	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения и с отягощением (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие)	2
22	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения и с отягощением (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
23	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
24	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
25	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
26	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
27	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
28	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
29	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
30	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
31	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
32	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
33	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
34	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
35	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
36	Упражнение для развития гибкости	2
37	Упражнение для развития гибкости	2
38	Упражнение для развития гибкости	2
39	Упражнение для развития гибкости	2
40	Упражнение для развития гибкости	2
41	Упражнение для развития гибкости	2
42	Упражнение для развития гибкости	2
43	Упражнение для развития гибкости. Акробатические упражнения	2
44	Акробатические упражнения	2
45	Акробатические упражнения	2
46	Акробатические упражнения	2
47	Акробатические упражнения	2
48	Акробатические упражнения	2
49	Акробатические упражнения	2
50	Акробатические упражнения	2
51	Специальная физическая подготовка (развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до	2

	максимальных)	
52	Специальная физическая подготовка (развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных)	2
53	Специальная физическая подготовка (развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных)	2
54	Специальная физическая подготовка (развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных)	2
55	Специальная физическая подготовка (развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных)	2
56	Специальная физическая подготовка (развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных)	2
57	Специальная физическая подготовка (развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных)	2
58	Совершенствование базовой техники ушу (комплексы с оружием и без)	2
59	Совершенствование базовой техники ушу (комплексы с оружием и без)	2
60	Совершенствование базовой техники ушу (комплексы с оружием и без)	2
61	Совершенствование базовой техники ушу (комплексы с оружием и без)	2
62	Совершенствование базовой техники ушу (комплексы с оружием и без)	2
63	Совершенствование базовой техники ушу (комплексы с оружием и без)	2
64	Совершенствование базовой техники ушу (комплексы с оружием и без)	2
65	Совершенствование базовой техники ушу (комплексы с оружием и без)	2
66	Совершенствование базовой техники ушу (комплексы с оружием и без)	2
67	Переводной контроль	2
68	Переводной контроль	2
69	Участие в соревнованиях	2
70	Участие в соревнованиях	2
71	Итоговое занятие	2
72	Итоговое занятие	2
Итого:		144

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика с элементами УШУ» на
2022-2023 учебный год.**

Педагога Даниловой Елены Евгеньевне

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2.1	01.09.2022	25.05.2023	38	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2.2	01.09.2022	25.05.2023	38	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
4.1	01.09.2022	25.05.2023	38	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
4.2	01.09.2022	25.05.2023	38	72	144	2 раза в неделю по 2 часа