**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №233 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО**
решением Педагогического совета
протокол от 30 августа 2022года
№1

**УТВЕРЖДЕНО**
И.о.директора ГБОУ
средней школы № 233
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
_____ Н.С.Попова
приказ № 10/6 от 1.09.2022 года

**Дополнительная общеразвивающая программа**
**«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ УШУ»**

Подписано цифровой подписью: Попова Н.С.

**Возраст обучающихся: 7-17 лет**
**Срок освоения: 5 ГОДА**

**Разработчик:**
**Данилова Елена Евгеньевна**
**Педагог дополнительного образования детей**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Ушу является современным видом спорта, развившимся 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 гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. 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.

Несмотря на то, что функция ушу в современном мире изменилась, и это древнее, некогда тайное искусство становится все более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры, органично присущие ему философские и нравственные основы делают ушу уникальным средством совершенствования человеческой природы и общества.

**Актуальность данной программы** заключается в том, что все воспитанники гармонично развиваются как физически, так и духовно по средствам китайской гимнастики, включая в себя как дыхательные техники во время выполнения упражнений, так и суставную гимнастику, улучшая тем самым осанку и дающую большую свободу движений, нежели просто силовые нагрузки, которые закрепощают тело. Однако , как известно, у каждого человека своё «потолок» физических возможностей и каждый ставит разные цели перед

собой. Таким образом, занятия по данной программе позволяют ,с одной стороны гармонично развиваться и укреплять здоровье детям , которые имеют проблемы со здоровьем, а с другой – данная программа позволяет вырасти в профессионального спортсмена.

**Отличительной особенностью** данной программы является 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, а

выступления на соревнованиях развивают чувство уверенности в себе, целеустремленность.

Каждое занятие построено с учётом индивидуальных физических возможностей воспитанников , что позволяет гармонично развиваться каждому без травматизма

В основе педагогических требований к определению содержания, методики и организационных форм занятий с детьми эстетической гимнастикой с элементами ушу лежит принцип воспитывающего обучения. Воспитание самостоятельности, силы воли и умения работать в коллективе. Педагогический процесс строится таким образом, чтобы дети, приобретая знания, овладевая навыками и умениями, развиваясь физически одновременно формировали бы свое мировоззрение, приобретали лучшие взгляды и черты характера.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на освоение детьми **с 7 до 17лет**,

**Объем и срок реализации программы:**

1 год обучения: 144 часа: 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 144 часа: 2 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения: 144 часов: 2 раза в неделю по 2 часа;

4 год обучения: 144 часов: 2 раза в неделю по 2 часа.

5 год обучения : 144 часов : 2 раза в неделю по 2 часа.

**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.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- ✓ воспитать чувство уверенности в себе во время выступления
- ✓ воспитать чувство коллективизма и товарищества
- ✓ способствовать формированию духовно-нравственной позиции личности;
- ✓ воспитывать чувство ответственности перед собой и творческим коллективом, умение работать в команде;
- ✓ воспитывать устойчивую потребность в здоровом образе жизни

**Обучающие:**

- ✓ обучить основам базовой техники ушу
- ✓ познакомить с основными требованиями к исполнению движений ушу-таолу
- ✓ познакомить с основной терминологией и названиями ушу-таолу
- ✓ развить координацию тела
- ✓ развить мышечную силу, ловкость и гибкость
- ✓ развить двигательную память
- ✓ развить интеллектуальные и нравственные способности
- ✓ способствовать развитию внимания, памяти, воображения, чувства ритма, пространства и времени, нешаблонного мышления
- ✓ развивать эмоциональную выразительность;
- ✓ культивировать творческий подход применительно к любому виду деятельности.

**Условия реализации программы**

Реализация программы рассчитана **на 5 лет обучения**.

Условием наиболее успешного ее освоения является отбор по определенным физическим данным , а также разделение по группам ( группа, ориентированная на профессиональный спорт в будущем и группа «здоровья», ориентированная на общее всестороннее развитие без спортивного результата) , а так же дополнительные занятия по акробатике, участие в учебно-тренировочных сборах и летних спортивных лагерях.. Зачисление на данный курс проходит как с отбором так и без, а также основным условием является медицинская справка об общем состоянии ребенка и разрешение на усиленную физическую нагрузку. Возможен добор в группы 1 и 2 года обучения после тестирования.

**Особенности организации деятельности**

Весь процесс обучения строится на профессиональных методиках обучения, без которых воспитанники не смогут получить необходимые двигательные навыки, характерные движениям ушу. Построение программы предполагает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование творческих умений и навыков детей от одной ступени к другой.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии:**

**Формы организации деятельности учащихся:**

Используются индивидуально-групповая форма, а также работа с подгруппами и

фронтально.

**Формы проведения занятий:**

- учебно-практическое занятие;

- показательное занятие;

- лекция;

- беседа;

- игра;

- занятие-праздник;

- посещение мастер-классов, соревнований, театрализованных представлений

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнования

- фестиваль;

- открытое занятие.

**Материально-техническое обеспечение**

- специально оборудованное спортивное помещение размером не менее 6х14м: ковровое покрытие, зеркала на стене, шведские стенки, маты , гимнастическая лягушка

- ноутбук для демонстрации или изучения нового материала

-музыкальная аппаратура (колонки, ….);

-помещение для хранения спортивного инвентаря

**Планируемые результаты освоения программы:**

***Личностные:***

В результате обучения по данной дисциплине учащиеся:

- ✓ овладеют базовыми двигательными навыками, характерными для ушу таолу
- ✓ смогут выполнять акробатические элементы
- ✓ смогут принимать участие в показательных театрально-сценических постановках со спортивной направленностью , а также в соревнованиях по ушу, фестивалях , конкурсах
- ✓ приобретут умение работать в команде, соблюдать принципы, традиции и ценности коллектива, научатся брать на себя ответственность, вести за собой остальных и двигаться к поставленной цели.
- ✓ разовьют такие физические характеристики как сила, выносливость, гибкость, координация
- ✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями,

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей ***Метапредметные:***

- ✓ обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- ✓ видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- ✓ технически правильное выполнение двигательных действий.

***Предметные***

К концу обучения по данной программе учащиеся:

- ✓ сформируют представление об ушу
- ✓ будут знать терминологию, связанную с ушу , знать стили и виды ушу
- ✓ воспитают уважение к великим спортсменам в ушу

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Первый год обучения

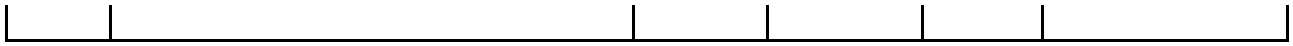
| № темы | Наименование и содержание темы | Объем в часах | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие. | 2 | 0 | 2 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Спортивная этика и основы этики ушу | 2 | 0 | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков, подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие | 1 | 7 | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Упражнения на развитие силовых способностей | 4 | 20 | 24 | Педагогическое наблюдение Тестирование |
| 5 | Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения | 1 | 7 | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями | 2 | 9 | 10 | Педагогическое наблюдение |
| 7 | Упражнения на развитие | | | | Педагогическое |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | скоростно-силовых способностей | 4 | 20 | 24 | наблюдение |
| 8 | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки | 1 | 7 | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 9 | Упражнения для развития гибкости | 2 | 13 | 14 | Педагогическое наблюдение |
| 10 | Упражнения для развития ловкости | 0 | 8 | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 11 | Основные базовые элементы ушу | 4 | 22 | 24 | Педагогическое наблюдение |
| 12 | Переводной контроль | 0 | 4 | 4 | Педагогическое наблюдение Тестирование |
| 13 | Участие в соревнованиях | 1 | 3 | 4 | Соревновательная деятельность |
| 14 | Итоговое занятие | 0 | 4 | 4 | Анализ педагогом и учащимися качества выполнения работы Открытое занятие |
| | Итого: | 26 | 118 | 144 | |

**Второй год обучения**

| № темы | Наименование и содержание темы | Объем в часах | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | всего | |
| 1 | Вводное занятие. | 2 | 0 | 2 | |
| 2 | Упражнения на развитие силовых способностей | 3 | 11 | 14 | Педагогическое наблюдение Тестирование |
| 3 | Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощения | 5 | 21 | 26 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями | 5 | 20 | 26 | Педагогическое наблюдение |
| 5 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в | 2 | 16 | 18 | Педагогическое наблюдение |



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | длину ковра) | | | | |
| 6 | Упражнения для развития гибкости | 2 | 12 | 14 | Педагогическое наблюдение |
| 7 | Акробатические упражнения | 4 | 14 | 18 | Педагогическое наблюдение |
| 8 | Упражнения на развитие ловкости (подвижные игры) | 2 | 12 | 14 | Педагогическое наблюдение |
| 9 | Переводной контроль | 2 | 2 | 4 | Итоговый контроль |
| 10 | Участие на соревнованиях | 1 | 3 | 4 | Соревнования |
| 11 | Итоговое занятие | 0 | 4 | 4 | Открытое занятие |
| | Итого | 28 | 115 | 144 | |

**Третий год обучения**

| № темы | Наименование и содержание темы | Объем в часах | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | всего | |
| 1 | Вводное занятие. Упражнения на развитие силовых способностей | 4 | 14 | 18 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Тестирование |
| 2 | Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных в комплексах с оружием без отягощения (наработка движений путем многократного повторения, изотонические и статические упражнения) | 5 | 20 | 25 | Педагогический контроль |
| 3 | Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием с отягощением | 5 | 20 | 25 | Педагогический контроль |
| 4 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжки в длину ковра, многократное повторение ударов в прыжках и прыжков) | 3 | 15 | 18 | Педагогический контроль |
| 5 | Упражнения для развития гибкости (прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса) | 2 | 12 | 14 | Педагогический контроль |
| 6 | Акробатические упражнения | 4 | 10 | 14 | Педагогический контроль |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Упражнения на развитие | 3 | 15 | 18 | Педагогический |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ловкости | | | | контроль |
| 8 | Переводной контроль | 1 | 3 | 4 | Итоговый контроль |
| 9 | Участие в соревнованиях | 2 | 2 | 4 | Соревновательная деятельность |
| 10 | Итоговое занятие | 2 | 2 | 4 | Открытое занятие |
| | Итого | 27 | 117 | 144 | |

**Четвертый год обучения**

| № темы | Наименование и содержание темы | Объем в часах | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | всего | |
| 1 | Вводное занятие. | 2 | 0 | 2 | Педагогический контроль Тестирование |
| 2 | Всестороннее совершенствование первых трех частей программы | 2 | 14 | 16 | |
| | Упражнения для укрепления | | | | Педагогический |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | различных групп мышц без отягощения и с отягощением (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие) | 5 | 20 | 25 | контроль |
| 4 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 7 | 20 | 27 | Педагогический контроль |
| 5 | Упражнение для развития гибкости | 2 | 13 | 15 | Педагогический контроль |
| 6 | Акробатические упражнения | 2 | 13 | 15 | Педагогический контроль |
| 7 | Специальная физическая подготовка (развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных) | 4 | 10 | 14 | Педагогический контроль |
| 8 | Совершенствование базовой техники ушу (комплексы с оружием и без) | 4 | 14 | 18 | Педагогический контроль |
| 9 | Переводной контроль | 1 | 3 | 4 | Итоговый контроль |
| 10 | Участие в соревнованиях | 1 | 3 | 4 | Соревнования |
| 11 | Итоговое занятие | 0 | 4 | 4 | Открытое занятие |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Итого | 30 | 114 | 144 | |

**Пятый год обучения**

| № темы | Наименование и содержание темы | Объем в часах | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | всего | |
| 1 | Вводное занятие. Совершенствование физической подготовки с учетом требований индивидуального плана ученика в соответствии с соревновательным циклом | 7 | 19 | 26 | Педагогический контроль Тестирование |
| 2 | Упражнения на развитие силовых способностей | 4 | 16 | 20 | Педагогический контроль |
| 3 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 4 | 18 | 22 | Педагогический контроль |
| 4 | Акробатические упражнения | 4 | 16 | 20 | Педагогический контроль |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 4 | 18 | 22 | Педагогический контроль |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Совершенствование техники ушу(комплексы) | 6 | 18 | 22 | Педагогический контроль Анализ педагогом и учащимися выполнения движений |
| 7 | Переводной контроль | 1 | 3 | 4 | Итоговый контроль |
| 8 | Участие в соревнованиях | 1 | 3 | 4 | Соревнования |
| 9 | Итоговое занятие | 0 | 4 | 4 | Открытое занятие |
| | Итого | 31 | 113 | 144 | |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА С**

**ЭЛЕМЕНТАМИ УШУ»**

**НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.1 | 01.09.2018 | 31.05.2019 | 37 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 5.1 | 01.09.2018 | 31.05.2019 | 37 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 5.2 | 01.09.2018 | 31.05.2019 | 37 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Первый год обучения

**Задача на год:**

- ✓ Знакомство с терминологией ушу
- ✓ способствовать овладению базовой техники ушу таолу
- ✓ способствовать физическому развитию, улучшение таких физических качеств как гибкость, координация, повышение выносливости
- ✓ изучение базового комплекса ушу таолу

### Ожидаемые результаты в конце учебного года

Обучающиеся по данной программе:

- ✓ сформируют представление о спортивном ушу
- ✓ освоят базовые движения ушу
- ✓ выучат начальный комплекс

**Особенности 1-го года**. Очень важно, что на 1 годе обучения оценка результатов и подведение итогов реализации программы происходит по результатам тестирования , а также во время демонстрации творческих способностей учащимися - показов, которые проходят в форме соревновательной деятельности, открытых занятий 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. **Введение в программу**

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

2. **Теория:** Спортивная этика и основы этики ушу. Презентация программы на CD диске. История возникновения ушу в Китае. Направления, стили и виды ушу. Современное ушу-таолу. Тестирование воспитанников.

3. 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.

4. Упражнения на развитие силовых способностей

**Теория:** 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.

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

6. Упражнения для укрепления 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 500гр) 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

7. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

**Теория:** Демонстрация и объяснение педагогом упражнений для развития скоростно-силовых способностей, **Практика:** Эстафеты (задания выполняются на небольших дистанциях с

небольшим количеством повторов), короткие ускорения 20-30м, бег на 40м с выполнением упражнения в конце дистанции ( 10 «складок»,5 выпрыгиваний). Выполнение упражнений на время 15-20 сек.

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

9. **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. Доставание лбом носка тапочка: к каждой ноге по 50 раз. Упражнение «бабочки». Шпагат продольный. Шпагат поперечный. Наклоны с доставанием лбом носка тапочка, сидя в шпагате. Мостики. Продольный шпагат, сидя со скамейки. Растягивание в парах.

10. **Практика:** Упражнения для развития ловкости

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

11. Основные базовые элементы ушу

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

12. **Практика:** Переводной контроль

Демонстрация гибкости: продольный и поперечный шпагат, потягивание «носком в лоб». Сдача нормативов на силу (пистолетики, складки, отжимания)

Демонстрация основных позиций ушу, а также махов

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

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

**Практика:** Показательное выступление для родителей.

## Второй год обучения

**Задача на год:**

- ✓ расширение знаний терминологии ушу
- ✓ дальнейшее овладение базовой техникой ушу таолу
- ✓ дальнейшее физическое развитие, улучшение таких физических качеств как гибкость, координация, повышение выносливости
- ✓ изучение и совершенствование базового комплекса ушу таолу солгасно возрастной категории
- ✓ знакомство с правилами соревнований по ушу

**Ожидаемые результаты в конце учебного года**

Обучающиеся по данной программе будут :

- ✓ знать основную терминологию базовой техники ушу таолу
- ✓ уметь выполнять основные требования к растяжке, владеть базовыми двигательными навыками, характерными для ушу таолу
- ✓ уметь выполнять базовые комплексы ушу без оружия
- ✓ -уметь выполнять базовые движения с коротким оружием
- ✓ уметь выполнять некоторые базовые акробатические элементы из ушу
- ✓ принимать участие в показательных театрально-сценических постановках со спортивной направленностью
- ✓ принимать участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах.

**Особенности 2-го года**

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 нагрузки.

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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. **Теория:** Вводное 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. **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. **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 500гр на каждую ногу( шаг- мах поочерёдно левой- правой ногой). Раскрутка лунби на месте с утяжелителями на руках по 500гр. Переходы из позиции мабу в гунбу ,без ударов руками. Махи десян пайцзяо с грузами на ногах по 500гр с опорой на стенку.

4. **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 20-30м, бег на 40м с выполнением упражнения в конце дистанции ( 10 «складок»,5 выпрыгиваний). Выполнение упражнений на время 15-20 сек.

5. **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. Доставание лбом носка тапочка: к каждой ноге

по 50 раз. Упражнение «бабочки». Шпагат продольный. Шпагат поперечный. Наклоны с доставанием лбом носка тапочка сидя в шпагате. Мостики. Продольный шпагат сидя со скамейки. Растягивание в парах

6. **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. **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. **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 пистолетики, кладки, отжимания)

   Демонстрация основных комплексов ушу таолу.

9. **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. **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.

## Третий год обучения

**Задача на год:**

- ✓ расширение знаний терминологии ушу
- ✓ дальнейшее овладение базовой техникой ушу таолу
- ✓ дальнейшее физическое развитие, улучшение таких физических качеств как гибкость, координация, повышение выносливости
- ✓ изучение и совершенствование базового комплекса ушу таолу солгасно возрастной категории
- ✓ знакомство с правилами соревнований по ушу

**Ожидаемые результаты в конце учебного года**

Обучающиеся по данной программе будут :

- ✓ знать основную терминологию базовой техники ушу таолу
- ✓ уметь выполнять основные требования к растяжке, владеть базовыми двигательными навыками, характерными для ушу таолу
- ✓ уметь выполнять базовые комплексы ушу без оружия
- ✓ уметь выполнять базовые движения с коротким оружием
- ✓ уметь выполнять некоторые базовые акробатические элементы из ушу
- ✓ принимать участие в показательных театрально-сценических постановках со спортивной направленностью
- ✓ принимать участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах.

**Особенности 3-го года ( совпадают с особенностями 2го года обучения)**

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 нагрузки.

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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**1.Теория:** Вводное 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. **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. **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 500гр на каждую ногу( шаг- мах поочерёдно левой- правой ногой). Раскрутка лунби на месте с утяжелителями на руках по 500гр. Переходы из позиции мабу в гунбу ,без ударов руками. Махи десян пайцзяо с грузами на ногах по 500гр с опорой на стенку.

4. **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 20-30м, бег на 40м с выполнением  упражнения в конце дистанции ( 10 «складок»,5 выпрыгиваний). Выполнение упражнений на время 15-20 сек.

5. **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. Доставание лбом носка тапочка: к каждой ноге по 50 раз. Упражнение «бабочки». Шпагат продольный. Шпагат поперечный. Наклоны с доставанием лбом носка тапочка сидя в шпагате. Мостики. Продольный шпагат сидя со скамейки. Растягивание в парах

6. **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. **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. **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 пистолетики, кладки, отжимания)

Демонстрация основных комплексов ушу таолу.

9. **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. **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.

## Четвертый год обучения

**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 повыщенной сложности ушу таолу солгасно 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**1.Теория:** Вводное занятие. Правила ОБ и ТБ. Демонстрация новых упражнений для развития силы и других двигательных навыков.

**Практика:** Всестороннее совершенствование первых трех частей программы «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.Теория:** Демонстрация и объяснение правильного выполнения упражнений для укрепления различных групп мышц без отягощения и с отягощением.

**3.Практика:** Расктрутки руками: лунби, шуаяо в течение минуты без утяжелителей. Те же раскрутки по 20 сек., три подхода с утяжелителями. Махи ногами на время( по 30 сек.)

с утяжелителями, статические удержания на время с утяжелителями. Зашагивания на стопку матов с отягощением.

**4.Теория:** Составление плана выполнения **у**пражнения на развитие скоростно-силовых способностей с учётом индивидуальных особенностей индивидуальной соревновательной программы.

**Практика:** Выполнение ¼ комплекса с отягощениями, выполнение каскада прыжков и ударов подряд на скорость без отягощения. Выполнение комплексов по половине без отягощения.

4. **Теория:** Демонстрация новых упражнений для развития гибкости

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

5. **Теория:** демонстрация педагогом безопасного раскрытия в шпагат для предотвращения травм колена и некоторых акробатических упражнений.

**Практика:** винтовые вращения на 180,360 и 540 градусов с приземлением в шпагат.

Выпрыгивания на основные прыжки тэнкунфэйцзяо, тенкунбайлянь и сюанфенцзяо.

Вращения на 360 грудусов с махом . Выполнение прыжков.

6. **Теория:** Подбор упражнений для совершенствования специальной физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

**Практика:** Развитие способности основных групп мышц занимающегося мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных: повторение упражнений по 15-20 секунд с максимальной скоростью, чередование заданий с отягощением.

7. **Теория:** Разучивание новых комплексов ,соответствующих возрастной категории

занимающихся. Разучивание комплексов без оружия, с коротким и длинным оружием

.**Практика:**. Выполнение комплексов по дорожкам, по половинам, целиком.

8.**Теория:** Корректировка правил соревнований и требований к сдачи переводного контроля.

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

9. **Теория:** Знакомство с изменениями в правилах спортивного ушу, основными требованиями к позициям, движениям и элементам повышенной сложности, и сбавки за ошибки в них.

**Практика:** соревнования ,показательные выступления.

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

**Практика:** Показ театрализованного представления или показательных выступлений для родителей

**Пятый год обучения**

**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
- ✓ совершенствование комплекса , включающего элементы повыщенной сложности ушу таолу солгасно возрастной категории
- ✓ совершенствование выполнения элементов повышенной сложности
- ✓ отработка комплексов традиционных видов ушу
- ✓ совершенствование техники исполнения 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) и уметь оценить качество движений ушу у начинающих спортсменов

- ✓ 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 акробатические элементы из ушу
- принимать участие в показательных театрально-сценических постановках со спортивной направленностью
- принимать участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах.

**Особенности**

Этап спортивного совершенствования.

Идет совершенствование индивидуального мастерства с широким применением тактики; совершенствуется база соревновательной подготовки. Хорошо подготовленный спортсмен в этом возрасте может показать высокие результаты. Объем нагрузки на этом этапе достигает своих максимальных величин.

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

Величины применяемых нагрузок: значительные и большие.

Применяемые типы микроциклов: все виды микроциклов.

Уровень и количество соревнований в год: 5-7 турниров, среди них чемпионаты и кубки.

Квалификационные экзамены – 1 раз в год.

Психологическая и морально-волевая подготовка: касается подготовки к соперничеству

с известными соперниками. Создается более сильная психологическая позиция, чем у противника, желание бороться до победы.

Техническая подготовка: совершенствование собственной манеры выступления.

Физическая подготовка: развитие специальных качеств.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. **Теория:** Правила ОБ и ТБ. Составление плана тренировочного процесса занимающихся в соответствии с их особенностями и способностями , учитывая соревновательный цикл для совершенствования физической подготовки. Составление графика соревнований и показательных выступлений

**Практика:** Реализация плана, составленного педагогом индивидуально для каждого ученика с учётом их развития.

2.**Теория:** Разработка упражнений на развитие силовых способностей с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

**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

3.**Теория:** Составление комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.

**Практика:** Выполнение ¼ комплекса международного соревновательного стандарта с отягощениями и по половине без отягощения. Чередование работы с коротким и длинным оружием.

4.**Теория:**Составление плана индивидуальной отработки элементов повышенной сложности ушу.

**Практика:** Винтовые вращения на 180,360 и 540 градусов с приземлением в шпагат.

Выпрыгивания на основные прыжки тэнкунфэйцзяо, тенкунбайлянь и сюанфенцзяо.

Вращения на 360 грудусов с махом. Выполнение прыжков.

5.**Теория:** Составление набора упражнений для совершенствования специальной физической подготовки с учетом графика соревнований или других выступлений и особенностями занимающихся.

**Практика:** Развитие способности основных групп мышц занимающегося и мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных

6. **Теория:** Составление плана совершенствования базовой техники ушу

(комплексы) с учетом индивидуальных способностей. , демонстрация новых движений.

**Практика:** Разучивание комплексов без оружия, с коротким и длинным

оружием, соответствующих возрастной категории. Выполнение комплексов по дорожкам, по половинам, целиком. База движений ( удары ногами, раскрутки, накрутки оружия и отдельные связки) перед отработкой основных комплексов.

7. **Теория :**Корректировка требований к сдаче переводного контроля.

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

8. **Теория:** Ознакомление с правилами и изменениями в правилах соревнований по спортивному ушу таоу с учётом элементов повышенной сложности

**Практика:** соревнования, показательные выступления.

9. **Теория:** Постановка театрализованного представления или показательного выступления для родителей. Подведение итогов. Обсуждение ошибок во время участия в соревнованиях.

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

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ УШУ» ПЕДАГОГ ДАНИЛОВА Е.Е.**

**2017-2018 уч. г.**

Группа 3й год обучения

| № | неделя учебного года | Раздел, тема занятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 2 | 1 | Вводное занятие . Правила ОБ и ТБ | 2 |
| 3 | 1 | Разновидности бега, общеукрепляющие физические упражнения. Базовые движения Тестирование | 2 |
| 4 | 2 | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростных качеств. Базовая техника ног: удары ногами, махи, перемещение в позициях | 2 |
| 5 | 2 | Упражнения на развитие силовых способностей. Гибкость. Различные упражнения ОФП | 2 |
| 6 | 3 | Упражнения на выносливость: разновидности бега, прыжков, подтягивания, отжимания .Гибкость. База ушу : перемещение в позициях | 2 |
| 7 | 3 | Упражнения на развитие координации и гибкости. База ушу | 2 |
| 8 | 4 | Упражнения на развитие силы. Упражнения для | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | укрепления различных групп мышц без отягощения- база ушу ( позиции ног) . Повторение базового комплекса | |
| 9 | 4 | Акробатика. Тестирование на координацию. Повторение комплекса ушу | 2 |
| 10 | 5 | Упражнения на развитие силы. Базовая техника рук в движениях ушу. Статические упражнения на развитие силы ног | 2 |
| 11 | 5 | Упражнения на развитие выносливости. Гибкость. База ушу: махи ногами мышц без отягощения в движении. Повторение и отработка изученного комплекса | 2 |
| 12 | 6 | Упражнения на развитие координации: винтовые вращения, кувырки ( вперёд –назад). Отработка базового комплекса | 2 |
| 13 | 6 | Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. Гибкость. База ушу с отягощением. Укрепление мышц спины и пресса | 2 |
| 14 | 7 | Основы акробатики: кувырки, стойки на голове, на руках. Упражнения на вестибулярную устойчивость. База ушу : позиции ног, перемещение в позициях | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 15 | 7 | Упражнения на развитие ловкости. Гибкость. Упражнения на равновесия. Подвижные игры | 2 |
| 16 | 8 | Общеукрепляющие упражнения. Гибкость. База ушу. Работа с коротким оружием | 2 |
| 17 | 8 | Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств. Отработка изученного комплекса. Упражнения с отягощением на развитие силы | 2 |
| 18 | 9 | Подвижные игры. База ушу: техника рук . Отработка комплекса . База длинного оружия | 2 |
| 19 | 9 | Упражнения для развития ловкости. Повтор изученного материала. Отработка комплекса | 2 |
| 20 | 10 | База ушу.Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 2 |
| 21 | 10 | База ушу: проработка коротких движений с небольшим отягощением. Упражнения на развитие силовых способностей | 2 |
| 22 | 11 | Основные базовые элементы ушу. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Гибкость | 2 |
| 23 | 11 | Базовые элементы ушу: махи, перемещение в позициях. Отработка комплекса по связкам. Упражнения на координацию | 2 |
| 24 | 12 | Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка комплекса по дорожкам | 2 |
| 25 | 12 | База ушу. Гибкость. Повторение и отработка комплекса с коротким оружием | 2 |
| 26 | 13 | Основные базовые элементы ушу: отработка коротких движений из комплекса. Упражнения на | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | развитие скоростно-силовых способностей | |
| 27 | 13 | Упражнения на развитие силовых способностей, координации. Подводящие упражнения для выполнения базовых прыжков в ушу | 2 |
| 28 | 14 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 2 |
| 29 | 14 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса. Гибкость. | 2 |
| 30 | 15 | Основные базовые элементы ушу: отработка коротких движений из комплекса. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 2 |
| 31 | 15 | Упражнения на развитие силовых способностей, координации. Подводящие упражнения для выполнения базовых прыжков в ушу | 2 |
| 32 | 16 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 2 |
| 33 | 16 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса. Гибкость. | 2 |
| 34 | 17 | Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения .Подвижные игры. Укрепление мышц пресса и спины. | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 35 | 17 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса в ушу. Подвижные игры. | 2 |
| 36 | 18 | Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка базовых элементов ушу. Повторение изученного материала. | 2 |
| 37 | 18 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Отработка базовых элементов ушу. Гибкость. | 2 |
| 38 | 19 | Подготовка к показательным и соревновательным выступлениям | 2 |
| 39 | 19 | Тестирование по окончании первого полугодия. Показательные выступления. | 2 |
| 40 | 20 | Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры. Основы акробатики. Подготовка к соревнованиям среди начинающих | 2 |
| 41 | 20 | Показательные выступления по окончании первого полугодия . Соревновательная деятельность | 2 |
| 42 | 21 | Тестирование. Гибкость. Акробатика | 2 |
| 43 | 21 | Упражнения на развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники ушу. Отработка базового комплекса | 2 |
| 44 | 22 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Гибкость. Изучение новых базовых движений с длинным оружием | 2 |
| 45 | 22 | Упражнения на развитие координации. Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов в ушу. Совершенствование базовой техники ушу. | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 46 | 23 | Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями. Отработка изученного комплекса с коротким оружием | 2 |
| 47 | 23 | Отработка базовых элементов ушу. Гибкость. Отработка изученного комплекса. Упражнения на укрепление мышц пресса и спины | 2 |
| 48 | 24 | Упражнения на развитие силовых способностей, координации. Изучение комплекса в ушу с длинным оружием | 2 |
| 49 | 24 | Основные базовые элементы ушу. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Гибкость | 2 |
| 50 | 25 | Подвижные игры. Основные базовые элементы ушу-отработка изученного комплекса по коротким движениям | 2 |
| 51 | 25 | Упражнения на развитие силовых способностей. База ушу с небольшим отягощением. База короткого оружия | 2 |
| 52 | 26 | Упражнения для развития гибкости. Основы акробатики. Статические упражнения для укрепления мышц ног. | 2 |
| 53 | 26 | Основные базовые элементы ушу. Отработка | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | комплекса с оружием.Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями | |
| 54 | 27 | Упражнения для развития ловкости. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. База ушу | 2 |
| 55 | 27 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса по частям. Укрепление мышц пресса и спины | 2 |
| 56 | 28 | Упражнения на развитие силовых способностей, координацию. База ушу: техника рук | 2 |
| 57 | 28 | Основные базовые элементы ушу. Гибкость. Подвижные игры | 2 |
| 58 | 29 | Упражнения для развития ловкости. База ушу: перемещения в позициях. Укрепления мышц спины и пресса | 2 |
| 59 | 29 | Основные базовые элементы ушу. Упражнения на развитие выносливости. Отработка комплекса. | 2 |
| 60 | 30 | Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка комплекса | 2 |
| 61 | 30 | Основные базовые элементы ушу. Гибкость. Подвижные игры | 2 |
| 62 | 31 | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки. Основы акробатики ушу | 2 |
| 63 | 31 | Основные базовые элементы ушу. Упражнения на равновесие. Статические упражнения | 2 |
| 64 | 32 | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки. Акробатика | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 65 | 32 | База ушу. Отработка комплекса. Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями. | 2 |
| 66 | 33 | Основные базовые элементы ушу. Гибкость. Отработка комплекса с коротким оружием. | 2 |
| 67 | 33 | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки. Акробатика. Совершенствование техники ушу. Бег на длинные дистанции. | 2 |
| 68 | 34 | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки. Подготовка к соревновательной деятельности | 2 |
| 69 | 34 | Подготовка к показательным и соревновательным выступлениям | 2 |
| 70 | 35 | Контрольное тестирование. Подвижные игры | 2 |
| | 35 | Подготовка к показательным и соревновательным выступлениям | 2 |
| 71 | 36 | Соревновательная деятельность | 2 |
| 72 | 36 | Показательные выступления. Итоговое занятие. | 2 |
| **ИТОГО:** | | | **144** |

Группа 4го года обучения

| № | неделя учебного года | Раздел, тема занятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 2 | 1 | Вводное занятие . Правила ОБ и ТБ | 2 |
| 3 | 1 | Разновидности бега, общеукрепляющие физические упражнения. Базовые движения ушу таолу .Тестирование | 2 |
| 4 | 2 | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы, гибкости. Базовая техника ног: удары ногами, махи, перемещение в позициях | 2 |
| 5 | 2 | Упражнения на развитие силовых способностей. Гибкость. Различные упражнения ОФП | 2 |
| 6 | 3 | Упражнения на выносливость. .Гибкость, балансы . Повторение изученных ранее комплексов | 2 |
| 7 | 3 | Упражнения на развитие координации и гибкости. Подводящие упражнения для выполнения ЭПС. | 2 |
| 8 | 4 | Упражнения на развитие силы. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения- база ушу. Отработка комплексов по связкам . База короткого оружия | 2 |
| 9 | 4 | Акробатика. Тестирование на координацию. Повторение и отработка комплекса ушу с коротким оружием. Упражнения на развитие силы | 2 |
| 10 | 5 | Упражнения на развитие гибкости. Базовая техника рук в движениях ушу. Статические | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | упражнения на развитие силы ног. База короткого оружия | |
| 11 | 5 | Упражнения на развитие выносливости. Гибкость. База ушу: махи ногами мышц без отягощения в движении. Повторение и отработка изученного комплекса с коротким оружием с отягощением | 2 |
| 12 | 6 | Упражнения на развитие координации: винтовые вращения, кувырки ( вперёд –назад). Базовые элементы ЭПС.Отработка базового комплекса с отягощением | 2 |
| 13 | 6 | Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. Гибкость. База ушу с отягощением. Отработка комплексов.Укрепление мышц спины и пресса | 2 |
| 14 | 7 | Упражнения на координацию, отработка ЭПС.. Упражнения на вестибулярную устойчивость. База ушу : позиции ног, перемещение в позициях с отягощением | 2 |
| 15 | 7 | Упражнения на развитие выносливости. Гибкость. Упражнения на равновесия. Отработка комплексов с отягощением | 2 |
| 16 | 8 | Общеукрепляющие упражнения. Гибкость. База ушу. Работа с коротким оружием ( базовые | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | вращения , комплекс по дорожкам) | |
| 17 | 8 | Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств. Отработка изученного комплекса. База длинного оружия. Упражнения с отягощением на развитие силы | 2 |
| 18 | 9 | Подвижные игры. База ушу: техника рук . Отработка комплекса . Изучение комплексов с длинным оружием | 2 |
| 19 | 9 | Упражнения для развития ловкости. Повтор изученного материала. Отработка комплекса | 2 |
| 20 | 10 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Отработка комплекса по дорожкам | 2 |
| 21 | 10 | База ушу: проработка коротких движений с небольшим отягощением. Упражнения на развитие силовых способностей | 2 |
| 22 | 11 | Основные базовые элементы ушу. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Гибкость | 2 |
| 23 | 11 | Базовые элементы ушу: махи, перемещение в позициях. Отработка комплекса по связкам. Упражнения на координацию | 2 |
| 24 | 12 | Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка комплекса по дорожкам | 2 |
| 25 | 12 | База ушу. Гибкость. Повторение и отработка комплекса с коротким оружием | 2 |
| 26 | 13 | Основные базовые элементы ушу: отработка коротких движений из комплекса. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 27 | 13 | Упражнения на развитие силовых способностей, координации. Подводящие упражнения для выполнения базовых прыжков в ушу | 2 |
| 28 | 14 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 2 |
| 29 | 14 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса. Гибкость. | 2 |
| 30 | 15 | Основные базовые элементы ушу: отработка коротких движений из комплекса. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 2 |
| 31 | 15 | Упражнения на развитие силовых способностей, координации. Отработка ЭПС | 2 |
| 32 | 16 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 2 |
| 33 | 16 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса. База короткого оружия. Упражнения на выносливость | 2 |
| 34 | 17 | Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения .Подвижные игры. Укрепление мышц пресса и спины. | 2 |
| 35 | 17 | Основные базовые элементы ушу. Отработка | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | комплекса в ушу. Подвижные игры. | |
| 36 | 18 | Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка базовых элементов ушу. Повторение изученного материала. | 2 |
| 37 | 18 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Отработка базовых элементов ушу. Гибкость. | 2 |
| 38 | 19 | Подготовка к показательным и соревновательным выступлениям | 2 |
| 39 | 19 | Тестирование по окончании первого полугодия. Показательные выступления. | 2 |
| 40 | 20 | Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов , изучение дыхательной техники. Упражнения на развитие гибкости | 2 |
| 41 | 20 | Показательные выступления по окончании первого полугодия . Соревновательная деятельность | 2 |
| 42 | 21 | Общеукрепляющие упражнения. База короткого оружия .Подготовка к соревновательной деятельности | 2 |
| 43 | 21 | Упражнения на развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники ушу. Отработка комплекса без оружия | 2 |
| 44 | 22 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Гибкость. Изучение комплексов традиционных видов ушу | 2 |
| 45 | 22 | Упражнения на развитие координации. Отработка ЭПС. Отработка движений ушу ,включающих ЭПС | 2 |
| 46 | 23 | Упражнения на развитие силовых способностей. | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями. Отработка изученного комплекса с коротким оружием | |
| 47 | 23 | Отработка базовых элементов ушу. Гибкость. Отработка изученного комплекса. Упражнения на развитие силы и выносливости | 2 |
| 48 | 24 | Упражнения на развитие силовых способностей, координации. Отработка комплекса в ушу с длинным оружием | 2 |
| 49 | 24 | Общеукрепляющие упражнения. Подготовка к соревновательной деятельности. Отработка комплексов традиционных видов | 2 |
| 50 | 25 | Подвижные игры. Основные базовые элементы ушу-отработка изученного комплекса по коротким движениям. База длинного оружия | 2 |
| 51 | 25 | Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка ЭПС. База короткого оружия | 2 |
| 52 | 26 | Упражнения для развития гибкости. Основы акробатики. Статические упражнения для укрепления мышц ног. | 2 |
| 53 | 26 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса с оружием. Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 54 | 27 | Упражнения для развития ловкости. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. База длинного оружия. Подготовка к соревновательной деятельности | 2 |
| 55 | 27 | Упражнения на силу и выносливость. База короткого оружия и отработка комплексов по дорожкам | 2 |
| 56 | 28 | Общеукрепляющие упражнения. Отработка комплексов традиционных видов ушу | 2 |
| 57 | 28 | Отработка соревновательных программ без отягощения | 2 |
| 58 | 29 | Упражнения для развития ловкости. База ушу: перемещения в позициях. Укрепления мышц спины и пресса. Подготовка к соревновательной деятельности | 2 |
| 59 | 29 | Основные базовые элементы ушу. Упражнения на развитие выносливости. Отработка комплекса. | 2 |
| 60 | 30 | Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка комплекса с отягощением. База короткого оружия | 2 |
| 61 | 30 | Основные базовые элементы ушу. Гибкость. Подвижные игры. База длинного оружия | 2 |
| 62 | 31 | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки. Отработка ЭПС, комплексы с длинным оружием | 2 |
| 63 | 31 | Подготовка к соревновательной деятельности. | 2 |
| 64 | 32 | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки. Акробатика , упражнения на координацию | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 65 | 32 | База ушу. Отработка комплекса традиционных видов ушу. Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями. | 2 |
| 66 | 33 | База длинного оружия. Гибкость. Отработка комплекса с коротким оружием. Общеукрепляющие упражнения. | 2 |
| 67 | 33 | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки. Отработка ЭПС. Отработка комплексов без оружия.Бег на длинные дистанции. | 2 |
| 68 | 34 | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки. Подготовка к соревновательной деятельности | 2 |
| 69 | 34 | Подготовка к показательным и соревновательным выступлениям | 2 |
| 70 | 35 | Контрольное тестирование. Подвижные игры | 2 |
| | 35 | Подготовка к показательным и соревновательным выступлениям | 2 |
| 71 | 36 | Соревновательная деятельность | 2 |
| 72 | 36 | Показательные выступления. Итоговое занятие. | 2 |
| ИТОГО: | | | 144 |

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

На протяжении обучения предусматривается проведение педагогических наблюдений для определения глубины освоения программы учащимися, а также для диагностики личностного роста и развития, достижения ожидаемых результатов.

**Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности**

| **Формы контроля** | Вводная | Промежуточная | Итоговая |
|---|---|---|---|
| **Периодичность** | Сентябрь | 2 раза в год (декабрь, май) | По окончании обучения |
| **Формы выявления результатов** | Педагогическое наблюдение | Открытый урок | Соревновательная деятельность |
| **Формы фиксации результатов** | Карта входной диагностики | Карта промежуточной диагностики | Карта итоговой диагностики |
| **Формы предъявления результатов** | Просмотр | Открытые уроки, участие в фестивалях и конкурсах, документы | Документы общественного признания (грамоты, благодарственные письма) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | общественного признания(грамоты, благодарственные письма) | |

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится входящая, промежуточная и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств ( гибкость, сила, выносливость, координация и т.д.)

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (входная диагностика обучающихся 1 года обучения)**

**Объединение:** «Эстетическая гимнастика с элементами ушу»

**Педагог:** Данилова Елена Евгеньевна

| № п/п | Фамилия имя обучающегося | Наличие способностей, характерных для данной направленности и определяющих готовность детей к изучению выбранного курса | | | | | | Суммарный балл | Коммуникативные навыки | Эмоциональное состояние от занятия |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Гибкость( наклон руками к | Гибкость ( мостик) | Координация ( винтовое вращение | Прыжок с места в длину | Ускорение на дистанцию 10 метров | Примечание педагога | | | |
| 1. | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | |
| Общее количество баллов | | | | | | | | | | |

Оценка параметров:

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 3 балла

Высокий уровень 5 баллов

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (промежуточная)**

**Объединение:** «Эстетическая гимнастика с элементами ушу»

**Год обучения:** 2-3 год обучения

**Педагог:** Данилова Елена Евгеньевна

| **№ п/п** | **Фамилия, имя обучающегося** | I. Теоретические сведения (в соответствии с разделами программы) | II. Практические умения (в соответствии с разделами программы) | Среднийбалл | III. Теоретические сведения | IV. Организационно-волевые качества | | | Среднийбалл | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |

| | | 1 полуг. | 2 полуг. | Средн. балл | 1 полуг. | 2 полуг. | Средн. балл | | | | | | | 1-ОУ<br>2- район<br>3- город<br>4- Россия |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | |

Оценка параметров:

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 3 балла

Высокий уровень 5 балла

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (итоговая)**

**Объединение:** «Эстетическая гимнастика с элементами ушу»

**Год обучения:** 4-5 год обучения

**Педагог:** Данилова Елена Евгеньевна

**Фамилия, имя учащегося**:

| **Параметры результативности реализации программ** | Характеристика низкого уровня результативности | Оценка уровня результативности | | | | | Характеристика высокого уровня результативности |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Очень слабо | Слабо | Удовлетворит. | Хорошо | Очень хорошо | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| **Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)** | Информация не освоена | | | | | | Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы |
| **Опыт практической деятельности (степень освоения способов** | Способы деятельности не освоены | | | | | | Способы деятельности освоены полностью в соответствии с |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **деятельности: умения и навыки)** | | | | | | | задачами программы |
| **Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)** | Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение) | | | | | | Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося |
| **Опыт творчества** | Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности | | | | | | Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата) |

# Методические материалы

**Принципы обучения:**

***Принцип доступности и индивидуализации.***

Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей воспитанника и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Если нагрузки превысят допустимые нормы, то это может неблагоприятно повлиять на здоровье воспитанника. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного

преодоления путем физических и психических усилий занимающегося. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей воспитанника. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по-разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности воспитанника.

***Принцип постепенного повышения требований от простых к сложным.***

Заключается в постановке перед воспитанником и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объёма и интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям происходит постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

***Принцип систематичности.***

Один из ведущих. Это непрерывность и регулярность занятий, иначе наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости.

***Принцип повторяемости материала.***

Занятия танцем требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, т.к. они вызывают интерес, привлекают внимание воспитанников, создают положительные эмоции.

***Принцип наглядности.***

Нужен, как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих воспитанника с окружающей действительностью. При

разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом.

Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

**Методика проведения занятия**

беседа, рассказ, чтение правил или объяснение новых упражнений

демонстрация новых элементов и комбинаций педагогом или по средствам видео

материалов

разучивание и отработка комплексов, выступления.

## Формы занятий

Программой предусмотрены как коллективные формы организации деятельности, так и индивидуальные постановочные репетиции, где необходима работа не всей группы, а конкретных участников.

Основные формы проведения занятий:

- ✓ учебные занятия
- ✓ учебно- тренировочные сборы
- ✓ мастер классы
- ✓ прогоны спортивных программ
- ✓ соревновательная деятельность
- ✓ просмотры спортивных мероприятий Всероссийского и Международного уровней и в записи;
- ✓ творческие отчеты, открытые занятия.

## Формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы

К формам подведения итогов реализации программы относятся: открытые занятия, показы спектаклей и творческих проектов, выступления на конкурсах и фестивалях городского, всероссийского и международного уровней, участие в соревнованиях городского, Всероссийского и международного уровней , мастер-классах и иных массовых мероприятиях, где происходит демонстрация спортивных и творческих способностей обучающихся. Данные формы показывают уровень индивидуального и коллективного творческого роста.

Наблюдения, анкетирование, беседы, проверки у обучающихся спортивного уровня также позволяют судить о результатах обучения.

Фиксация педагогом результатов личностного роста отражается в разработанном в учреждении мониторинге результативности, в знаках общественного признания (грамотах, дипломах и пр.)

## Учебно-методический комплекс

## Список рекомендуемой литературы для педагогов

1 Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ, издание 3-е,Москва,

2016

2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. - М.: Владос, 2003

3.Платонов Н.В. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте ,СПб,учебник.2005

4.Платонов В.А. Теория и методика спортивной тренировки,Спб,2006.

**Для детей и родителей**

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.Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся

художественной гимнастикой: учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПб ГАФК, 1998.

5.Карпенко Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПб ГАФК, 1998.

6.Карпенко Л.А. Физическая подготовка и методика развития физических способностей // Художественная гимнастика: учебник / Под ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003.

7.Коханович К.Совершенствование спортивно-технической подготовки гимнастов 7-8 летнего возраста путем целенаправленного развития ловкости: Автореферат,- Л.; ГДОИФК, 1981

9.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М., 2003.

10.Лях В.И. Двигательные способности школьников - основы теории и методики развития.

- М.: Терраспорт, 2000. - 192 с.

11.Лях В.И. Статокинетическая устойчивость// Координационные способности:

диагностика и развитие.- М.: ТВТ Дивизион, 2006-290с.

12.Макарова Г.А. Исследование координации движений//Спортивная медицина:

Учебник.- М.: Советский спорт, 2004.

13.Маслов, А.А. Гимнастика ушу: Реальность через призму мифов/ А.А.Ма слов. – М.:

Знание,1990. - 189 с.

14.Смолевский В.М. О китайской системе физических упражнений ушу.-М.: РПТ ГДОИФК,

1988. -21 с.

15.Музруков Г.Н., Единая всероссийская программа занятий по ушу/ Г.Н.Музруков, Т.В.

Куприянова. - М., 1998. – 11,12, 24, 27 с.

16.Музруков, Г.Н., Основы ушу/ Г.Н.Музруков. – М., 2006.- 3,4, 243, 316.

17.Музруков, Г.Н. Единые Всероссийские правила ушу/ Г.Н.Музруков . - М., 2000.

18.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. - М.: Владос, 2003.

19.Панов В.Г. Физиологические особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста//Физиологические особенности организма людей разного возраста и их адаптация

к физическим нагрузкам: учебное пособие/Под ред. А.С. Солодкова/Спб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1998.

20.Чувалов, Е .В. Физическая подготовка спортсменов, занимающихся ушу-таолу и пути ее совершенствования /Е.В.Чувалов. - СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.-

СПб., 2003.- 24., 56. с

21. Шансков М.А. Физиологические особенности адаптации детей дошкольного и младшего школьного возраста к физическим нагрузкам//Физиологические особенности организма людей разного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам: учебное пособие/Под ред. А.С. Солодкова/СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1998.

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

http://www.wu-shu.ru/

http://vk.com/club49302435

## 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
7. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. – Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844
9. Программа по созданию условий для воспитания школьников в Санкт-Петербурге на 2011-2015 гг. Приложение к постановлению Правительства Санкт-Петербурга от 8 ноября 2011 г. Под № 1534