

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

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

| РАССМОТРЕНО | РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ |
|---|--|--|--|
| Заседание МО протокол № 1 от 30.08.2022 | на педагогическом совете ГБОУ СОШ № 233 Санкт-Петербурга Протокол № 1 от «30» августа 2022 | Руководителем ОДОД ГБОУ средней школы № 233 Фукс В.А. | И.о. директора ГБОУ средней школы № 233 Попов 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 **№ 2.1**

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

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

2022 – 2023 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-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.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- совершенствование основ базовой техники ушу
- познакомить с основными требованиями к исполнению движений ушу-таолу
- расширение знаний терминологии и названиями ушу-таолу

Развивающие:

- развить координацию тела
- развить мышечную силу, ловкость и гибкость
- развить двигательную память
- развить интеллектуальные и нравственные способности
- развить психологическую устойчивость во время выступлений, участия в соревновательной и показательной деятельности

Воспитательные:

- воспитать чувство уверенности в себе во время выступления
- воспитать чувство коллективизма и товарищества
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни

Ожидаемые результаты и способы их определения

| Год обучения | Теоретические занятия | Практические занятия | Способы определения результатов |
|--------------|---|--|--|
| 2-й | <ul style="list-style-type: none"> - знать правила охраны труда на занятиях; - знать технику выполнения движений; - знать основную терминологию; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал; - уметь выполнять основные требования к растяжке, владеть базовыми двигательными навыками, характерными для ушу таолу - уметь выполнять базовые акробатические элементы - уметь выполнять базовые движения с коротким оружием | <ul style="list-style-type: none"> - контрольные самостоятельные занятия на основе закрепленного на практике теоретического материала - контрольные тестирования - участие в мероприятиях соревновательного характера |

Формы подведения итогов за 2 год:

- соревнования
- показательные выступления
- фестиваль;
- открытое занятие для родителей
- театрализованные постановки
- диагностика обучающихся

Календарно-тематическое планирование к программе

| № | Раздел, тема занятия | Кол-во часов |
|----|--|--------------|
| 1 | Вводное занятие . Правила ОБ и ТБ. Знакомство. Основы этики ушу. | 2 |
| 2 | Разновидности бега, общеукрепляющие физические упражнения. Базовые позиции. Тестирование | 2 |
| 3 | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростных качеств. Базовая техника ног: удары ногами, махи, перемещение в позициях | 2 |
| 4 | Упражнения на развитие силовых способностей. Гибкость. База ушу: махи на месте. ОФП: укрепление мышц пресса | 2 |
| 5 | Упражнения на выносливость: разновидности бега, прыжков, подтягивания, отжимания .Гибкость. База ушу : перемещение в позициях | 2 |
| 6 | Упражнения на развитие координации и гибкости. Основные базовые элементы ушу: махи ногами | 2 |
| 7 | Упражнения на развитие силы. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения- база ушу (позиции ног) . Отработка базового комплекса | 2 |
| 8 | Основы акробатики. Гибкость. База ушу- махи на месте. Базовые вращения руками | 2 |
| 9 | Упражнения на развитие силы. Совершенствование базовой техники рук в движениях ушу. Статические упражнения на развитие силы ног | 2 |
| 10 | Упражнения на развитие выносливости. Гибкость. База ушу: махи ногами мышц с отягощением в движении. Повторение и отработка изученного комплекса | 2 |
| 11 | Упражнения на развитие координации: винтовые вращения, кувырки (вперёд –назад). Отработка базового комплекса. База короткого оружия | 2 |
| 12 | Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. Гибкость. Основные базовые элементы ушу: махи со жгутами. Укрепление мышц спины и пресса | 2 |
| 13 | Основы акробатики: кувырки, стойки на голове, | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| | на руках. Упражнения на вестибулярную устойчивость. База ушу : позиции ног, перемещение в позициях | |
| 14 | Упражнения на развитие ловкости. Гибкость. Упражнения на равновесия. Отработка комплекса | 2 |
| 15 | Общеукрепляющие упражнения. Гибкость. Удары ногами с отягощением в движении | 2 |
| 16 | Упражнения на развитие гибкости. База короткого оружия. Упражнения с отягощением на развитие силы | 2 |
| 17 | Подвижные игры. Совершенствование базовой техники руками . Изучение комплекса с коротким оружием | 2 |
| 18 | Упражнения для развития ловкости. Повтор изученного материала. Отработка комплекса | 2 |
| 19 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к соревновательной деятельности | 2 |
| 20 | База ушу: проработка коротких движений с небольшим отягощением. Упражнения на развитие силовых способностей | 2 |
| 21 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к соревновательной деятельности | 2 |
| 22 | Базовые элементы ушу: махи, перемещение в позициях. Отработка комплекса по связкам. Упражнения на координацию | 2 |
| 23 | Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка комплекса по дорожкам | 2 |
| 24 | Основные базовые элементы ушу: махи, раскрутки с отягощением. Гибкость | 2 |
| 25 | Основные базовые элементы ушу: отработка коротких движений из комплекса. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 2 |
| 26 | Упражнения на развитие силовых способностей, координации. Подводящие упражнения для выполнения базовых прыжков в ушу | 2 |
| 27 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 2 |
| 28 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса. Гибкость. | 2 |
| 29 | Основные базовые элементы ушу: отработка коротких движений из комплекса. Упражнения на | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| | развитие скоростно-силовых способностей | |
| 30 | Упражнения на развитие силовых способностей, координации. Подводящие упражнения для выполнения базовых прыжков в ушу | 2 |
| 31 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 2 |
| 32 | Отработка комплекса. Гибкость. | 2 |
| 33 | Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения .Подвижные игры. Укрепление мышц пресса и спины. | 2 |
| 34 | Основные базовые элементы ушу. Изучение комплекса в ушу. Подготовка к соревновательной деятельности | 2 |
| 35 | Упражнения на развитие силовых способностей. Основные базовые элементы ушу. Повторение изученного материала. | 2 |
| 36 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Основные базовые элементы ушу. Гибкость. | 2 |
| 37 | Подготовка к показательным и соревновательным выступлениям | 2 |
| 38 | Тестирование по окончании первого полугодия. Показательные выступления. | 2 |
| 39 | Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры. Основы акробатики. Подготовка к соревнованиям среди начинающих | 2 |
| 40 | Показательные выступления по окончании первого полугодия . Соревновательная деятельность | 2 |
| 41 | Тестирование. Гибкость. Акробатика с элементами ушу | 2 |
| 42 | Упражнения на развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники ушу. Отработка базового комплекса с коротким оружием | 2 |
| 43 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Гибкость. Изучение новых базовых движений в ушу(передняя подсечка) | 2 |
| 44 | Упражнения на развитие координации. Упражнения для выполнения акробатических элементов в ушу. Совершенствование базовой техники ушу. | 2 |
| 45 | Упражнения на развитие силовых способностей. | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| | Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями. Отработка изученного комплекса с коротким оружием | |
| 46 | База ушу на месте со жгутами. Гибкость. Отработка изученного комплекса. Упражнения на укрепление мышц пресса и спины | 2 |
| 47 | Упражнения на развитие силовых способностей, координации. Изучение базового комплекса в ушу | 2 |
| 48 | Основные базовые элементы ушу. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Гибкость | 2 |
| 49 | Подвижные игры. Основные базовые элементы ушу-отработка изученного комплекса по коротким движениям | 2 |
| 50 | Упражнения на развитие силовых способностей. База ушу с небольшим отягощением. | 2 |
| 51 | Упражнения для развития гибкости. Основы акробатики. Статические упражнения для укрепления мышц ног. | 2 |
| 52 | Основные базовые элементы ушу. Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями | 2 |
| 53 | Упражнения для развития ловкости. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. База ушу | 2 |
| 54 | Основные базовые элементы ушу. Отработка комплекса по частям. Укрепление мышц пресса и спины | 2 |
| 55 | Упражнения на развитие силовых способностей, координацию. База ушу: техника рук | 2 |
| 56 | Основные базовые элементы ушу. Гибкость. Подвижные игры | 2 |
| 57 | Упражнения для развития ловкости. База ушу: перемещения в позициях. Укрепления мышц спины и пресса | 2 |
| 58 | Основные базовые элементы ушу. Упражнения на развитие выносливости. Отработка комплекса с коротким оружием | 2 |
| 59 | Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка комплекса | 2 |
| 60 | Основные базовые элементы ушу. Гибкость. Подготовка к соревновательной деятельности | 2 |
| 61 | Упражнения со скакалкой, разнообразные | 2 |

| | | |
|----|--|-----|
| | прыжки. Подготовка к соревновательной деятельности | |
| 62 | Основные базовые элементы ушу. Упражнения на равновесие. Статические упражнения | 2 |
| 63 | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки. Основы акробатики ушу | 2 |
| 64 | Основные базовые элементы ушу Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями. | 2 |
| 65 | Работа с коротким оружием. Гибкость | 2 |
| 66 | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки. Основы акробатики ушу. Основные базовые элементы ушу. Бег на длинные дистанции. | 2 |
| 67 | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки. Основные базовые элементы ушу | 2 |
| 68 | Подготовка к показательным и соревновательным выступлениям | 2 |
| 69 | Контрольное тестирование | 2 |
| 70 | Подготовка к показательным и соревновательным выступлениям | 2 |
| 71 | Соревновательная деятельность | 2 |
| 72 | Показательные выступления. 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 |