

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 Попова 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 № 2.2

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