

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

«Рассмотрена и принята»
на педагогическом совете
протокол № 1 от 29.08.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Эстетическая гимнастика ушу таолу:
повышение мастерства»**

Возраст детей — 11-17 лет
Срок обучения - 1 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 267DFBDB89E1CDB6AC05FCE3888C0B8B
Владелец: ПОПОВА НАДЕЖДА СЕРГЕЕВНА
Действителен: с 24.02.2025 до 20.05.2026

Разработчик:
педагог доп. образования
Данилова Елена
Евгеньевна

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирует ребенка на самостоятельное приобретение опыта познавательной, практической спортивной и физической деятельности в ходе социализации через освоения восточной культуры единоборств.

Рабочая программа разработана на базе программы спортивной секции «эстетическая гимнастика с элементами ушу» для группы ,прошедшей обучение программы предыдущих пяти лет ,составлена и модернизирована с учетом выделенных 6-х часов в неделю.

Программа по повыщению спортивного мастерства в гимнастике ушу таолу подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность общеобразовательных школ в системе Министерства образования Российской Федерации. А так же с учетом результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки ушу таолу . Уровень освоения: общекультурный

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью систематизированной подготовки спортсменов на этапе перехода от базовой техники к мастерскому исполнению, требующему высокой дисциплины, специализированных знаний и индивидуального подхода.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она делает акцент на индивидуальной работе с обучающимся, отработке элементов повышенной сложности, развитии соревновательных качеств.

Новизна программы состоит в следующем: программа регламентирует тренировку юных ушуистов на современных научно разработанных методиках, основанных на возрастных особенностях организма ребенка. И на ранних этапах общей физической подготовки, организован тренировочный процесс, создавая условия для решения поставленных целей.

Адресат программы. Программа предназначена для детей возраста 11-17 лет, имеющих интерес к изучению гимнастики ушу таолу. Это могут быть как мальчики, так и девочки. Для освоения программы требуются наличие базовых знаний и специальных способностей по физической культуре. Противопоказанием к занятиям, является медицинский не допуск, если у ребенка были: в прошлом сотрясения головного мозга, травмы позвоночника, очень слабое зрение и ухудшающееся зрение. В остальных случаях: плохая осанка, плоскостопие, лишний вес, не уверенность в собственных силах, рекомендованы для занятий гимнастикой ушу таолу.

Объем и срок реализации программы.

Реализация программа рассчитана на 1 года обучения
1 год обучения: 216 часов – 3 раза в неделю по 2 часа

Цель программы:

Педагогическая целесообразность программы- комплексная подготовка ,формирование целостного спортивного мастерства ,тактическое , физическое и психологическое совершенствование занимающегося.

Ещё больше раскрыть физические возможности учащихся при подготовке спортсменов для дальнейшего роста в избранном виде спорта, создать все предпосылки для воспитания физически и психологически сильной личности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать у детей умение слушать, смотреть и воспринимать движения;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества;
- воспитать чувство уверенного выступления на соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Обучающие:

- изучить дальнейшую технику гимнастики ушу таолу
- изучить более сложную технику гимнастики ушу таолу
- изучить более сложную технику владения оружием ушу
- изучить сложные акробатические элементы и связки движений
- научить грамотно распределять силы на протяжении исполнения соревновательной программы

подготовки

- обучить анализировать сильные и слабые стороны собственной подготовки и подготовки соперников
- обучение методам психологической саморегуляции: управление предстартовым волнением, концентрация внимания, мобилизация.

Развивающие:

- развить и совершенствовать физические качества;
- развить двигательную координацию;
- развить мышечную гибкость и силу;
- развить координационно-двигательную память;
- развить такие качества как концентрация внимания, самообладание, выдержка.
- сформировать устойчивую соревновательную мотивацию и волю к победе

Дети принимаются по личному желанию и согласию родителей, годные по состоянию здоровья.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, доступности, активности, индивидуальности, систематичности.

Занятия строятся по обычной схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

Формы проведения занятий:

Основная форма работы – групповая :

Фронтальная : все обучающиеся одновременно выполняют одинаковые задания (разминка ,отработка базовых движений, гибкость, ОФП)

Подгруппы: группа делится на подгруппы согласно программе или уровню освоения конкретного элемента для выполнения разных заданий.

Индивидуально-групповая: дается общее задание группе ,при этом осуществляется индивидуальный контроль и корректировка техники у каждого занимающегося поочередно.

Методы проведения занятий:

- Словесный метод обучения (знакомство с историей возникновения данного единоборства, устное изложение материала, объяснение терминологии).
- Наглядный метод (показ и просмотр схем, таблиц в виде видео материалов).

- Практический метод (повтор по образцу - «делай как я»).
- Индивидуальная работа

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал – с ровным покрытием, желательнo ковровым, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.
2. Резиновые жгуты – 16-35 кг.
3. Шведская стенка – 2-5 шт.
4. Скамейка гимнастическая – 2- 4 шт.
5. Гантели: 0,5 кг – 15 шт.
6. Скакалки гимнастические – 10 шт.
7. Гимнастические маты 2-8 шт.
8. Гири 8,16кг
9. Гимнастический мостик с пружиной-1шт.
10. Набивные медицинские мячи – 3 шт.
11. Резинки для фитнеса 10 шт

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Итоговой формой аттестации, показывающей выполнение целей и задач программы, по окончании курса является участие обучающихся в соревнованиях физкультурно-спортивной направленности внутри школьных, районных, городских, и в соревнованиях узкой направленности.

Ожидаемый результат и способы определения результативности:

По окончании учебного года у спортсмена должны быть качественно повышены следующие показатели:

А. Техничко-спортивный результат:

1. Выполнение разрядных нормативов: Успешное выполнение или подтверждение нормативов Кандидата в Мастера Спорта (КМС) и/или Мастера Спорта (МС).
2. Стабильность исполнения: Комплекс выполняется без грубых ошибок (падений, забытых элементов) в 8 из 10 случаев на тренировках и в 2 из 3 стартов на соревнованиях.
3. Освоение сложных элементов: В соревновательные комплексы стабильно включены и успешно выполняются 3-4 элемента повышенной сложности (категории C/D по правилам IWUF).
4. Качество техники: Демонстрация чистоты базовых движений, высокой амплитуды в прыжках, гибкости и выраженной устойчивости (статичные позиции, приземления).

В. Физический результат:

1. Повышение уровня СФП: Улучшение результатов контрольных нормативов на 15-20% по сравнению с началом года (например, увеличение высоты прыжка, времени удержания позиции, угла в шпагате).
2. Развитие специальной выносливости: Способность выполнить 2-3 полных соревновательных комплекса подряд с минимальной потерей качества.

С. Психологический и теоретический результат:

1. Сформированность соревновательного мышления: Способность мобилизоваться на выступлении, управлять волнением, адекватно реагировать на решения судей.
2. Самостоятельность: Умение самостоятельно провести качественную разминку, проанализировать свою ошибку по видео и предложить пути ее исправления.
3. Теоретическая грамотность: Знание ключевых положений правил соревнований, умение аргументировано оценить выступление другого спортсмена.

Способы определения результативности (Система контроля и оценки)

Для оценки достижения ожидаемых результатов используется комплексная система контроля, включающая следующие методы:

1. Текущий контроль (осуществляется на каждом занятии):

- Метод: Педагогическое наблюдение тренера, устный опрос.
- Что оценивается:
 - Качество выполнения отдельных элементов и связок.
 - Уровень концентрации и работоспособности на тренировке.
 - Понимание спортсменом технических указаний тренера.

2. Этапный контроль (проводится 3-4 раза в год: входной, промежуточный, итоговый):

- Метод: Контрольные испытания (прикидки), тестирование, сдача нормативов.
- Что оценивается и как фиксируется:

Объект контроля Метод оценки Критерии и инструменты измерения

Техника исполнения комплексов Видеозапись и последующий анализ. Официальный просмотр с судейством. Протокол судейства, составленный по правилам IWUF. • Оценка за исполнение (качество базовой техники). • Оценка за сложность (количество и качество заявленных элементов). • Субъективная оценка общего впечатления (ритм, выразительность, устойчивость).

Уровень СФП Сдача контрольных нормативов. Таблица нормативов с балльной системой. • Гибкость: продольный/поперечный шпагат (замер в см от пола), наклон вперед (см). • Прыгучесть: высота выпрыгивания (тест "достать рукой"), прыжок в длину с места (см). • Силовая выносливость: количество отжиманий/приседаний за 30 сек, время удержания стойки "пубу" (сек). • Координация: время удержания баланса на одной ноге (сек) с закрытыми глазами.

Уровень ОФП Сдача контрольных нормативов. Таблица нормативов. • Бег на 400/800 м (сек). • Челночный бег 10x10 м (сек). • Подтягивания/отжимания (кол-во раз).

Теоретические знания Устный зачет или письменное тестирование. Тестовый билет или список вопросов по темам: правила соревнований, биомеханика, история ушу.

3. Соревновательный контроль (наиболее объективный метод):

- Метод: Анализ официальных протоколов соревнований.
- Что оценивается:
 - Место, занятое на турнире.
 - Количество набранных баллов (отдельно за исполнение и за сложность).
 - Динамика результатов: сравнение результатов с предыдущими соревнованиями.
 - Стабильность: количество успешных выступлений в сезоне.

4. Метод самооценки и анализа:

- Метод: Ведение спортивного дневника.
- Что оценивается: Спортсмен самостоятельно фиксирует свое самочувствие, рабочие веса, успехи и ошибки на тренировках, что позволяет развивать самосознание и является ценным материалом для анализа вместе с педагогом.

Планируемые результаты:

Личностные:

- способность творчески подходить к выполнению любого задания;
- 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;
- 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 четкости движений, выделение и обоснование точности в движениях и передвижениях человека;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные:

- выполнение различных комбинаций, развитие чувства дистанции, синхронности, чувства ритма;
- умения технично выполнять и согласовывать движение рук и ног;
- знание истории и интерпретации комплексов, историю возникновения ушу в России;
- владеть навыками тактического и технического мастерства при выполнении программы

Учебный план

| № | Тема, раздел | ??? год обучения | | | Форма контроля |
|----|-----------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | Педагогическое наблюдения. |

| | | | | | |
|-----------|---|-------------------|-----------|------------|--|
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП): | 108 | 8 | 100 | Педагогическое наблюдение |
| | - общие развивающие упражнения | 15 | 1 | 14 | Анализ педагогом и учащимися качества выполнения упражнений. |
| | -координационные способности | 16 | 1 | 15 | |
| | -быстрота | 18 | 1 | 17 | |
| | -скоростно-силовые качества | 22 | 2 | 20 | |
| | -гибкость | 15 | 1 | 14 | |
| | -выносливость | 22 | 2 | 20 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП): | 52 | 10 | 42 | Педагогическое наблюдения. |
| | -отработка программ ,в том числе с различными видами оружия | 30 | 6 | 24 | Анализ педагогом и учащимися качества выполнения |
| | -упражнения для освоения элементов повышенной сложности | 22 | 4 | 18 | |
| 4. | Технико-тактическая подготовка (ТТП): | 50 | 20 | 30 | Педагогическое наблюдение. |
| | -разработка индивидуальных соревновательных программ | 8 | 4 | 4 | Опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные технические элементы |
| | -углубленная работа над техническими элементами | 22 | 8 | 14 | |
| | -совершенствование стиливых особенностей | 20 | 8 | 12 | |
| 5. | Учебно-проверочные соревнования | 2 | 0 | 2 | |
| 6. | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 | |
| | ИТОГО: | <u>216</u> | | | |

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей
программы**

| Год обучения, номер группы | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|------------------------------------|---------------------------------------|--|--|---|--------------------------|
|---|------------------------------------|---------------------------------------|--|--|---|--------------------------|