Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
школы
Протокол от 27.08.2020
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Н.Б.Александрова
Приказ от 27.08.2020
№ 352-о

Рабочая программа объединения
« УШУ»
Возраст учащихся: 8-12 лет
Срок реализации: 2020-2021 год

Разработчик:
Золотарева Мария Александровна, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО
на заседании ОДОД

Председатель МО
_____ Е.А. Урвачева
Протокол от 26.08.2020
№ 1

СОГЛАСОВАНО
руководитель ОДОД
_____ Е.А.Урвачева
_____ 2020 г.

Пояснительная записка

Особенности первого года обучения:

Данная дополнительная общеобразовательная программа (далее – программа) является адаптированной учебной программой по гимнастике УШУ для общеобразовательной школы.

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке юных спортсменов - ушуистов.

Цель программы: Развитие индивидуальных физических качеств девочек и мальчиков средствами спортивного ушу.

Задачи на год:

1. **Образовательные**
   - освоение комплекса обшей физической подготовки;
   - освоение комплекса специальной физической подготовки;
   - освоение акробатического комплекса;
   - освоение комплекса спортивного ушу.
2. **Развивающие**
   - выполнение разрядных нормативов;
   - развитие основных физических способностей (ловкость, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие, выносливость).
3. **Воспитательные**
   - воспитание потребности в здоровом образе жизни;
   - воспитание и развитие артистических, эмоциональных качеств;
   - воспитание музыкального вкуса;
   - воспитание волевых и лидерских качеств.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся научатся

- контролировать свое самочувствие;
- выполнять специальные элементы с предметами;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения.

Обучающиеся получат возможность:

К концу обучения по программе:

Получат представление о восточных единоборствах

Содержание программы первого года обучения

1. История, основы философии Китая Изучение истории и культуры древнего Китая. Основы философии древнего Китая. 2. Подвижные игры. Подвижные игры используются в качестве разминки. Включаются в программу занятий для подготовки организма к высокому темпу работы, а также создания благоприятной обстановки на уроке. В качестве игр для воспитанников первого года обучения могут использоваться следующие: «Обезьянки», «Сети», «Салки», а также игры на концентрацию внимания: «Запрещенное движение», «День и ночь» и т.д. 3. Растяжка. Упражнения на растяжку являются необходимым элементом каждой тренировки. Они готовят мышцы к чрезмерным нагрузкам и снижают риск получения травмы. Выполняются такие упражнения, как продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, складка, «бабочка». 4. Махи ногами. Махи ногами увеличивают подвижность в тазобедренном суставе, развивают и укрепляют мышцы ног, брюшного пресса, спины. В процессе обучения воспитанники знакомятся со следующими видами упражнений: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах.

5. Базовая техника. Изучению базовой техники упражнений отводится основное время на тренировке. В процессе первого года обучения происходит отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу). Изучение связок движений. 6. Равновесие. Умение держать равновесие – одно из важных умений и навыков. Упражнения, рекомендуемые для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге.

7. Общая физическая подготовка. В раздел входят упражнения на развитие силы, такие как: отжимания, приседания, пресс, «пистолетик», «складка».

I - этап 1-ый год обучения (6-7 лет спортивное ушу и оздоровительная гимнастика): комплекс без предмета, комплекс с мечом.

Комплекс ОФП №1: основные стойки; седы (сед; сед согнув ноги; сед углом; сед на бедре); упоры (упор присев, упор, лежа, упор, стоя на коленях, на одном колене); выпады; основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, на пояс, к плечам, за голову, перед грудью); упражнения на гибкость, растягивания и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук (наклоны и повороты туловища и головы; сгибания и разгибания, поднимание и опускание, отведение и приведение, удержание и махи руками и ногами в различных исходных положениях).

Комплекс СФП №1: упражнения на гибкость и силу мышц голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, плечевых суставов, суставов позвоночного столба (шейного, грудного и поясничного отделов); упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног (ходьба, бег, прыжки, приседы, выпады поднимания, удержания, махи); мышц брюшного пресса (сесть и лечь, поднимания и опускания ног лежа на спине и в висе на гимнастической стенке, «езда на велосипеде», выписывание различных фигур ногами и др.); мышц спины (пригибание назад или отведение ног назад лежа или в висе, «лодочка», «рыбка» и др.); упражнения на развитие функции равновесия (стойки на уменьшенной или повышенной опоре; выполнение упражнений с закрытыми глазами, сохранение устойчивого положения после вращательных движений); упражнения на развитие ловкости (динамичные упражнения, подвижные игры с предметами, бегом, лазанием и др.); упражнения на развитие выносливости (комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемый поточным методом; бег; прыжки через скамейку и др).

Комплекс спортивного ушу №1:оновные стойки, удары руками, прямые удары ногами, небольшие комбинации из пройденных элементов.

Упражнения без предмета: ходьба и бег (с носка, на носках; мягкий, перекатный, пружинистый, высокий, острый и широкий шаг и бег); специфические упражнения (пружина руками, ногами, целостная, расслабление рук, ног, туловища, волна руками, туловищем, целостная волна вперед лицом и боком к опоре); наклоны (в стойках на двух и одной, другую на носок; в сойке на двух и одном колене); равновесия (высокое и переднее); повороты (переступанием, скрестные, одноименные на 180-360 градусов); прыжки (толчком двумя (выпрямившись, касаясь, кольцом и разножка - с разведением ног); с приземлением на толчковую (скачок, открытый, открытый и закрытый); с приземлением на маховую (шагом, касаясь, со сменой согнутых ног); акробатические и полу акробатические элементы (шпагат, мост, кувырки вперед, назад, в сторону - боком, стойка на лопатках).

Упражнения с мечом (уколы, блоки, рубящие движения, прыжки, бег, махи, броски и ловля, мельница, обкрутка).

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема занятия	Форма контроля	Дата проведения по плану	Дата проведения По факту	Количество часов	Примечание
1.	Введение в программу года. Беседа. Инструктаж по технике безопасности	беседа входящий контроль	сентябрь		2	
2.	Введение в программу года.	беседа,	сентябрь		2	

	Из истории возникновения ушу.	наблюдение				
3.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	беседа, наблюдение	сентябрь		2	
4.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры Разминка. Растяжки. Ползание. Подвижные игры	беседа, наблюдение	сентябрь		2	
5.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры Разминка. Растяжки. Ползание. Подвижные игры	беседа, наблюдение	сентябрь		2	
6.	Общая физическая подготовка. Разминка. Растяжки. Ползание на животе «Тараканий бег». Дыхательные упражнения.	беседа, наблюдение	сентябрь		2	
7.	Общая физическая подготовка. Знакомство со статическими элементами акробатики	беседа, наблюдение	сентябрь		2	
8.	Разминка. Растяжки. Ползание на животе «Тараканий бег». Дыхательные упражнения.	беседа, наблюдение	сентябрь		2	
9.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Акробатика (статические элементы - отработка)	беседа, наблюдение	октябрь		2	
10.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Произвольность, реакция. «Стоп – хлопок» Отработка базовой техники УШУ.	беседа, наблюдение	октябрь		2	
11.	Закрепление навыков правильной осанки. Стойки – положения рук и ног. Акробатика (статические элементы - отработка)	беседа, наблюдение	октябрь		2	
12.	Закрепление навыков правильной осанки.	беседа, наблюдени	октябрь		2	

	Отработка базовой техники УШУ Стойки – положения рук и ног.	е				
13.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Отработка базовой техники УШУ Стойка Сюйбу – пустой шаг. Диафрагмальный тип дыхания	беседа, наблюдение	октябрь		2	
14.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Стойка Сюйбу – пустой шаг. Отработка базовой техники УШУ Диафрагмальный тип дыхания	беседа, наблюдение	октябрь		2	
15.	Показательное выступление	соревнования	октябрь		2	
16.	Разминка. Моторика. Дыхание. Релаксация. Отработка базовой техники УШУ Стойка Пубу – низкий шаг. Стойка Себу – скрученная позиция	беседа, соревнования	октябрь		2	
17.	Разминка. Моторика. Дыхание. Релаксация. Отработка базовой техники УШУ Стойка Пубу – низкий шаг. Стойка Себу – скрученная позиция	беседа, наблюдение	ноябрь		2	
18.	Разминка. Моторика. Дыхание. Релаксация Отработка базовой техники УШУ. Цзопань бу – низкая скрученная позиция. Дин бу – Т образный шаг. Дули бу – на одной ноге.	беседа, наблюдение	ноябрь		2	
19.	Разминка. Моторика. Дыхание. Релаксация Отработка базовой техники УШУ. Цзопань бу – низкая скрученная позиция. Дин бу – Т образный шаг. Дули бу	беседа, наблюдение	ноябрь		2	

	– на одной ноге.					
20.	Разминка. Моторика. Дыхание. Релаксация. Отработка базовой техники УШУ. Цзопань бу – низкая скрученная позиция. Дин бу – Т образный шаг. Дули бу – на одной ноге.	соревнования	ноябрь		2	
21.	Отработка базовой техники УШУ Упражнения для отработки базовых позиций и перемещений. Мабу- гунбу- пубу-хлопок-дули бу - мабу.	соревнования	ноябрь		2	
22.	Упражнения для отработки базовых позиций и перемещений. Мабу- гунбу- пубу-хлопок-дули бу – мабу Акробатика (статические элементы - отработка)	беседа, наблюдение	ноябрь		2	
23.	Упражнения для отработки базовых позиций и перемещений. Мабу- гунбу- пубу-хлопок-дули бу - мабу. Акробатика (статические элементы - отработка)	беседа, наблюдение	ноябрь		2	
24.	Общая физическая подготовка. Акробатика (динамические элементы - знакомство)	беседа, наблюдение	ноябрь		2	
25.	Акробатика (динамические элементы - знакомство). Отработка базовой техники УШУ (основные стойки)	беседа, наблюдение	декабрь		2	
26.	Отработка базовой техники УШУ Акробатика (динамические элементы - отработка)	беседа, наблюдение	декабрь		2	
27.	Отработка базовой техники УШУ Упражения на развитие устойчивости. Отработка трех основных	беседа, наблюдение	декабрь		2	

	положений рук					
28.	Отработка базовой техники УШУ Упражения на развитие устойчивости. Отработка трех основных положений рук	беседа, наблюдение	декабрь		2	
29.	Общая физическая подготовка. Акробатика (динамические элементы - отработка) Подвижные игры	беседа, наблюдение	декабрь		2	
30.	Разминка. Отработка трех основных положений рук. Кулак-ладонь- крюк. Развитие координации глаз-рука. Формирование двигательного стереотипа, праксиса.	беседа, наблюдение	декабрь		2	
31.	Разминка. Отработка трех основных положений рук. Кулак-ладонь- крюк. Развитие координации глаз-рука. Формирование двигательного стереотипа, праксиса.	беседа, наблюдение	декабрь		2	
32.	Разминка. Акробатика (разученные статические и динамические элементы - отработка)	беседа, наблюдение	декабрь		2	
33.	Акробатика (разученные статические и динамические элементы - отработка)	беседа, наблюдение	январь		2	
34.	Разминка. Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. Координация плечевого пояса, рук и ног в динамике.	беседа, наблюдение	январь		2	
35.		беседа, наблюдение	январь		2	
36.	Разминка. Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. Координация плечевого пояса, рук и ног в	беседа, наблюдение	январь		2	

	динамике.					
37.	Праксис поз по зрительному образцу: «Делай, как я». Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. «Живость поясницы»	беседа, наблюдение	январь		2	
38.	Праксис поз по зрительному образцу: «Делай, как я». Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. «Живость поясницы»	беседа, наблюдение	январь		2	
39.	Праксис поз по зрительному образцу: «Делай, как я». Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. «Живость поясницы»	беседа, наблюдение	январь		2	
40.	Динамический праксис .«Кулак —ребро — ладонь». Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. Форма разворачивания и сжимания корпуса.	беседа, наблюдение	январь		2	
41.	Динамический праксис .«Кулак —ребро — ладонь». Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. Форма разворачивания и сжимания корпуса.	беседа, наблюдение	февраль		2	
42.	Разминка. Растяжки. Акробатика (разученные статические и динамические элементы - отработка) Подвижные игры	беседа, наблюдение	февраль		2	
43.	Межполушарное взаимодействие. Реципрокная координация рук. Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы.	беседа, наблюдение	февраль		2	

	Качание поясницей и повороты влево и вправо. Игра с мячом. Релаксация					
44.	Участие в соревнованиях	беседа, наблюдение	февраль		2	
45.	Пространственный праксис. «Пробы Хэда». Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. Живость шагов и бедер. Размалывающий шаг-поворот. Непрерывный шаг. Коммуникативные игры с мячом.	беседа, наблюдение	февраль		2	
46.	Пространственный праксис. «Пробы Хэда». Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. Живость шагов и бедер. Размалывающий шаг-поворот. Непрерывный шаг. Коммуникативные игры с мячом.	беседа, наблюдение	февраль		2	
47.	Пространственный праксис. «Пробы Хэда». Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. Живость шагов и бедер. Размалывающий шаг-поворот.	беседа, наблюдение	февраль		2	

	Непрерывный шаг. Коммуникативные игры с мячом.					
48.	Развитие тактильных и соматогностическ их функций. «Закрой глаза. Покажи место, до которого я дотронулась». Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы.	беседа, наблюдение	март		2	
49.	Разминка. Общая физическая подготовка. Сдача нормативов.	беседа, наблюдение	март		2	
50.	Разминка. Общая физическая подготовка. Сдача нормативов.	беседа, наблюдение	март		2	
51.	Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. Важнейшие связки. «Непрерывный шаг-рука»	беседа, наблюдение	март		2	
52.	Развитие тактильных и соматогностических функций.	беседа, наблюдение	март		2	
53.	Развитие тактильных и соматогностическ их функций. Проба Ферстера. Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. Важнейшие связки. «Вверх- вниз»	беседа, наблюдение	март		2	
54.	Повторение. Подвижные игры.	беседа, наблюдение	март		2	
55.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы.	беседа, наблюдение	март		2	

	Базовое Таолу Чанцюань. Важнейшие связки и перемещения. «Вверх-вниз». «Вращение на ноге вокруг себя».					
56.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. Базовое Таолу Чанцюань. Важнейшие связки и перемещения. «Вверх-вниз». «Вращение на ноге вокруг себя».	беседа, наблюдение	апрель		2	
57.	Повторение. Подвижные игры.	беседа, наблюдение	апрель		2	
58.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы.	беседа, наблюдение	апрель		2	
59.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы.	беседа, наблюдение	апрель		2	
60.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы.	беседа, наблюдение	апрель		2	
61.	Разминка. Растяжки. Акробатика (новые статические и динамические элементы - знакомство)	соревнования	апрель		2	
62.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Отработка базовой техники Ушу. Динамические	беседа, наблюдение	апрель		2	

	тренировочные методы.					
63.	Разминка. Растяжки. Динамические тренировочные методы. Тестирование	беседа, наблюдение	апрель		2	
64.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы.	беседа, наблюдение	май		2	
65.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы.	беседа, наблюдение	май		2	
66.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Акробатика (разученные статические и динамические элементы - отработка)	беседа, наблюдение	май		2	
67.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. Базовое Таолу Чанцюань. Комплекс «Танец пяти зверей»	беседа, наблюдение	май			
68.	Разминка. Растяжки. Дыхательные упражнения. Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. Базовое Таолу Чанцюань. Комплекс «Танец пяти зверей»	Педагогическое наблюдение	май		2	
69.	Разминка. Растяжки.	Устн	май		2	

		ы й ан ал из				
70.	Отработка базовой техники Ушу. Динамические тренировочные методы. Базовое Таолу Чанцюань. Комплекс «Танец пяти зверей».	У ст н ы й ан ал из выполнения задания	май		2	
71.	Показательное выступление	показательные выступления, соревнования	май		2	
72.	Итоговое занятие	итоговый контроль	май		2	
ИТОГО					144	