

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«28» марта 2024 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДТД и М
Г.Н. Андреева



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ушу. Основной курс. Внутренние стили»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Ляшенко С.В.
Педагог дополнительного образования
г.Калининград

г. Калининград
2024г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа разработана на основании разрозненных материалов по ушу, на основе разработок Международной Федерации ушу, Всекитайской ассоциации ушу, а так же разработок Федерации ушу России. В данной программе собраны стили Тайцзицюань школы Чен, методы развития физических качеств, а так же методы здоровьесберегающих технологий характерных для традиций Ченши тайцзицюань. В программе, кроме физического развития, предусматривается всестороннее развитие личности, в нравственном, духовном направлении. Так же предусматривается знакомство с культурой дальнего востока. Знакомство с основными традиционными философскими понятиями востока.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы - практическое освоение базовых элементов стилей Тайцзицюань школы Чен ушу. Её задачей является также подготовка обучающихся к выступлениям на соревнованиях различного уровня.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ушу - боевое искусство.

Циньна - заломы и захваты.

Фаньциньна - освобождение от захватов.

Ци - внутренняя энергия, воздух.

Шэнь - дух, высшая духовная субстанция.

Цзинь - семя или внутренняя субстанция.

Цзинь - внутреннее усилие, выбрасываемое в момент удара.

Ли - физическая, мускульная сила.

Гунфу - высшее мастерство.

Таолу, тао - комплекс упражнений.

Лу - "дорожка", обычно непрерывная последовательность движений в комплексе, выполняемая в одну сторону.

Цзухэфа – комбинации.

Бусин – стойки.

Буфа – передвижения.

Пиньхэн – балансировка.

Саотан - нижние подсечки.

Шоуфа - техника работы рук.

Туйфа - техника работы ног.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу. Основной курс. Внутренние стили» имеет физкультурно-спортивную направленность

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - базовый

Актуальность программы

Программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию личности, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии обучающихся, формирует мировоззрение на основе принципов толерантности. Дает

возможность обучающимся участвовать в соревнованиях различного уровня. Повышает уверенность и дает необходимые навыки самообороны. Стимулирует желание к занятиям физическими упражнениями определенной направленности. Вызывает интерес к дальнейшему освоению техники традиционного ушу.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника.

Занятия ушу развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде (коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся). Акцент в программе делается на всестороннее гармоничное физическое и эстетическое развитие с помощью разнообразных акробатических и хореографических элементов, усложнение учебного материала делается постепенно, с учётом возрастных особенностей.

Особенности детского возраста требуют самого большого внимания к формированию правильной осанки, являющейся значительным фактором нормальной жизнедеятельности организма. Дети отличаются большой потребностью в движениях, если движения разнообразны и чередуются с кратковременным отдыхом, дети долго не утомляются. Естественная потребность детей в движениях, как необходимый фактор роста и развития жизненных функций, должна быть не только удовлетворена, но и использована для воспитания подлинно здоровых, жизнерадостных, инициативных детей.

Практическая значимость.

Программа повышает уверенность и дает необходимые навыки самообороны. Стимулирует желание к занятиям физическими упражнениями определенной направленности. Вызывает интерес к дальнейшему освоению техники традиционного ушу. Расширяет знания обучающимся в области истории, философии дальневосточных стран.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Особенностью программы является активная подготовка физически крепких, гармонично развитых людей, воспитание у них неприятия асоциальных явлений, развитие потребности к систематическим занятиям спортом. Традиционное ушу включает в себя определенный набор комплексов (таолу) как без оружия, так и с определенным видом оружия, парную работу дуайлянь, а так же набор приемов юнфа, которые необходимо освоить за определенный отрезок времени. В систему подготовки включается изучение техники толкающих рук тайцзитуйшоу.

Цель образовательной программы

Целью образовательной программы является содействие укреплению здоровья обучающихся и создание условий для гармоничного физического развития детей, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта ушу.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- ознакомиться с основными знаниями, умениями и навыками по изучаемому стилю;
- сформировать уровень специальной физической и технической подготовки;
- продолжить знакомить с основами восточной философии и историей развития боевых искусств востока,
- научить тактике и стратегии соревновательной деятельности;
- обучить элементам равновесия (пинхэнам)
- обучить базовой технике изучаемого стиля
- изучить комплексы с оружием и без изучаемого стиля

Развивающие:

- развивать познавательные способности через влияние вида спорта-ушу на психические процессы, задействованные во время изучения комплексов: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
- развивать необходимые ушу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- поддержать умение работы в команде;
- научить добиваться поставленной цели;
- привить трудолюбие, самостоятельность, активность, стремление к достижению высоких результатов и волевые качества;
- сформировать культуру общения и поведения в коллективе;
- сформировать устойчивый интерес к ушу.

Задачи первого года обучения

Образовательные:

- изучить базовую технику тайцзицюань 1 ступень
- изучить 36 форму ченьши тайцзицюань
- изучить базовую технику меча цзянь
- улучшить физические качества

Развивающие:

- развивать познавательные способности через влияние вида спорта-ушу на психические процессы, задействованные во время изучения комплексов: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
- развивать необходимые ушу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- поддержать умение работы в команде;
- научить добиваться поставленной цели;

- привить трудолюбие, самостоятельность, активность, стремление к достижению высоких результатов и волевые качества;
- сформировать культуру общения и поведения в коллективе;
- сформировать устойчивый интерес к ушу.

Задачи второго года обучения

Образовательные:

- изучить базовую технику тайцзицюань 2 ступень
- изучить соревновательный комплекс «56 форма тайцзицюань»
- изучить соревновательный комплекс с мечом тайцзицзянь
- повысить уровень общей физической подготовки

Развивающие:

- развивать познавательные способности через влияние вида спорта-ушу на психические процессы, задействованные во время изучения комплексов: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
- развивать необходимые ушу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- поддержать умение работы в команде;
- научить добиваться поставленной цели;
- привить трудолюбие, самостоятельность, активность, стремление к достижению высоких результатов и волевые качества;
- сформировать культуру общения и поведения в коллективе;
- сформировать устойчивый интерес к ушу.

Задачи третьего года обучения

Образовательные:

- изучить базовую технику тайцзицюань 3 ступень
- изучить парный комплекс дуайлянь без оружия
- изучить комплекс с парным оружием
- отработать соревновательный комплекс «56 форма тайцзицюань»
- отработать соревновательный комплекс с мечом тайцзицзянь.
- повысить уровень общей физической подготовки

Развивающие:

- развивать познавательные способности через влияние вида спорта-ушу на психические процессы, задействованные во время изучения комплексов: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
- развивать необходимые ушу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- поддержать умение работы в команде;
- научить добиваться поставленной цели;
- привить трудолюбие, самостоятельность, активность, стремление к достижению высоких результатов и волевые качества;
- сформировать культуру общения и поведения в коллективе;
- сформировать устойчивый интерес к ушу.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

На программу «Ушу. Основной курс. Внутренние стили» производится набор детей с 8 до 17 лет, имеющие допуск от врача и зачисленных в основную группу здоровья и не имеющих физических и психосоматических отклонений. Принимаются мальчики и девочки, без обязательной предварительной подготовки. При приеме осуществляется визуальный отбор на основании, которого происходит распределение по группам.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс основывается на учебных планах, разработанных для каждого года обучения. Особенностью организации образовательного процесса является формирование разновозрастных групп обучающихся, имеющих соответствующий физический или технический уровень подготовленности и отобранных на основании результатов тестирования для изучения внутренних или внешних стилей ушу. Состав групп переменный и может не соответствовать изначально набранному составу. Количественный состав групп варьируется в зависимости от условий организации учебного процесса.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1 год обучения: 4 раза в неделю по 2 часа - 288 ч

2 год обучения: 4 раза в неделю по 2 часа - 288ч

3 год обучения: 4 раза в неделю по 2 часа - 288 ч

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы составляет 3 года.

Всего часов по программе – 864.

Основные методы обучения

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих

занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к изучению материала.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкциям, структурному плану и др.);
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);
- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);
- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);
- стимулирования (защита проектных идей).

Планируемые результаты

Образовательные:

- обучающиеся освоят базовую технику тайцзицюань 3 ступень
- освоят парный комплекс дуайлянь без оружия
- освоят комплекс с парным оружием
- отработают соревновательный комплекс «56 форма тайцзицюань»
- отработают соревновательный комплекс с мечом тайцзицзянь.
- повысят уровень общей физической подготовки

Развивающие:

- разовьют познавательные способности через влияние вида спорта-ушу на психические процессы, задействованные во время изучении комплексов: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);

- разовьют необходимые ушу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся

Воспитательные:

- поддержат умение работы в команде;
- научатся добиваться поставленной цели;
- обучающимся привьется трудолюбие, самостоятельность, активность, стремление к достижению высоких результатов и волевые качества;
- сформируется культура общения и поведения в коллективе;
- сформируется устойчивый интерес к ушу.

Механизм оценивания образовательных результатов

Обучающиеся, освоившие данную программу, выполняют зачетные задания, принимают участие в соревнованиях и показательных выступлениях различного уровня.

Критерии оценки каждого задания по баллам:

5 баллов – высокий уровень,

3-4 балла – средний уровень,

1-2 балла – низкий уровень.

Общая сумма баллов за каждое выполненное задание выявляет общий уровень подготовки обучающихся (четыре задания по каждому году обучения).

В конце 1 года обучения обучающиеся, освоившие материал, и пожелавшие аттестоваться на 3й цзи, выполняют изученную технику на камеру. Материал снимается и отправляется в аттестационную комиссию ФУР, где по результатам рассмотрения и присваивается 3й цзи соискателю. Сдаются нормативы по ОФП, СФП.

В конце 2 года обучения сдаются нормативы по ОФП, СФП, а так же по технической подготовке. Проводится аттестация на 2й цзи, с программой аттестации учащиеся знакомятся в течение года.

В конце 3 года обучения сдается весь материал, изученный в этом учебном году, а так же материал, изученный в предыдущие годы. Оценивается знание своей соревновательной программы, а так же материал, изучаемый как прикладной раздел техники работы без оружия.

Так же сдаются технические элементы работы с оружием. Весь изученный материал за последний год и за предыдущие годы.

Проводится аттестация на 1й цзи. Материал направляется на рассмотрение в технический комитет ФУР для присвоения технического разряда 1й цзи.

В конце обучения выдается ряд сертификатов свидетельствующих о технической подготовке учащегося прошедшего курс обучения на протяжении 3х лет.

Проводится прием экзаменов по теоретическим сведениям, изученным за весь период занятий.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Педагогические наблюдения, творческие, проверочные задания.

Открытые занятия с последующим обсуждением.

Итоговые занятия. Показательные выступления, соревнования, фестивали, смотры.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.
- наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Материально-технические условия реализации программы

Оснащение занятий

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Общие требования к обстановке в кабинете:

- оформление и техническое обеспечение кабинета соответствует содержанию программы, постоянно обновляется учебным материалом и наглядными пособиями;
- чистота, освещённость, кабинета.

Техническое обеспечение:

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер для занятий	штук	1
2	Хореографический станок	штук	1
3	Зеркало настенное	штук	3
4	Шведская лестница	штук	4
5	Маты	штук	10-15
6	TV	штук	1
7	Музыкальный центр	штук	1
8	Палка-	штук	30
9	Меч узкий	штук	30
10	Сабля	штук	30
11	Нож	штук	15
12	Веер	штук	15
13	Парные мечи	штук	10 пар
14	Парные сабли	штук	10 пар
15	Копье	штук	10
16	Алебарда	штук	5
17	Перчатки для саньда	штук	20

18	Лапы для рук	штук	20
19	Лапы для отработки ударов ногами	штук	20
20	Экипировка для спаррингов (комплект)	штук	6
21	Мешок боксерский	штук	4
22	Игровой инвентарь (фишки, скакалки, мячи, теннисные ракетки, мячи, обручи)	штук	20

Индивидуальное снаряжение для занятий (инвентарь).

Приобретается учащимся или берется в аренду в индивидуальном порядке согласно возрастным, программным и индивидуальным (рост, вес и т.д) требованиям. При этом необходимо учитывать стандарты и требования ФУР. К индивидуальному снаряжению относится: форма для занятий, форма для выступлений (шелковая), специализированная обувь для занятий ушу, специализированная обувь для выступлений на соревнованиях по ушу, индивидуальный инвентарь: гунь, дао, цзянь, цян, шань, бишоу, шуань цзянь, шуань дао, подао. Экипировка для спарингов: перчатки саньда, защита, шлем, протектор, бандаж, бинты, капа.

Кадровое обеспечение реализации программы: Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение

Организация учебного процесса

Обучение предполагает следующие **виды деятельности:**

- учебные занятия;
- открытые занятия;
- спортивные выступления;
- мероприятия воспитательного, познавательного характера (участие в мероприятиях Дворца творчества, города)
- участие в спортивных соревнованиях.

Содержание программы первого года обучения (288 часов, 4 раза в неделю по 2 часа)

Раздел 1 Теория

Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Терминология тайцзицюань

Историческая справка

Общие и специальные элементы тайцзицюань

Раздел 2 Общая подготовка

- 18 разминочных упражнений
- комплекс статической разминки
- комплекс динамической разминки
- комплекс растяжки Аджигирея
- комплекс на месте в сочетании с ОФП
- комплекс в движении, сочетании с прыжками и беговыми упражнениями

Раздел 3 Базовая техника тайцзицюань 1 ступень

Базовые элементы тайцзицюань в движении

-Комплекс базовых элементов № 1

Раздел 4 Акробатика

Комплекс акробатических элементов 1

Комплекс элементов сложности

Комбинированная техника

Раздел 5 Техническая подготовка без оружия(36 форма тайцзицюань)

Изучение 36 формы тайцзицюань

-1 дорожка

-2 дорожка

-3 дорожка

-4 дорожка

Наработка изученных элементов комплекса

Совершенствование изученных элементов и комплекса в целом

Раздел 6 Техническая подготовка с коротким оружием, базовая техника – меча (цяньшю)

Хваты меча

Уколы мечом

Вращение мечом

Рубящие и колющие движения мечом

Наработка изученных элементов

Совершенствование изученных элементов

Раздел 7 Общая физическая подготовка

-развитие скоростных качеств

-развитие силовых качеств

-развитие гибкости

-развитие координации, ловкости

-выносливость

Раздел 8 Контрольные нормативы

Челночный бег-3р-10м

Отжимание

Прыжок в длину с места

Прыжок в высоту

Статика

Махи

Поднимание туловища из И.П- лежа

Наклон вперед на гибкость (сидя)

Наклон вперед (стоя)

Раздел 9 Промежуточная аттестация

Учащиеся сдают СФП и СТП

Раздел 10 Соревновательная деятельность

Учащиеся участвуют в соревнованиях муниципального, областного и регионального уровней

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Раздел. Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория:	6		6
2	Общая подготовка		34	34
3	Базовая техника тайцзицюань 1 ступень		34	34
4	Акробатика		34	34
5	Техническая подготовка без оружия (36 форма тайцзицюань)		45	45
6	Техническая подготовка с коротким оружием базовая техника – меч-цзяньшу)		30	30
7	Общая физическая подготовка		45	45
8	Контрольные нормативы		8	8
9	Промежуточная аттестация		2	2
10	Соревновательная деятельность		20	20
	Итого часов	6	282	288

Содержание программы второго года обучения (288 часов, 4 раза в неделю по 2 часа)

Раздел 1 Теория

Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Технические особенности вида

Правила соревнований

Раздел 2 Общая подготовка

-18 разминочных упражнений

-комплекс статической разминки

-комплекс динамической разминки

-комплекс растяжки Аджигирея

- комплекс на месте в сочетании с ОФП

-комплекс в движении, сочетании с прыжками и беговыми упражнениями

Раздел 3 Базовая техника тайцзицюань 2 ступень

Основные виды движений ногами и перемещения

Техника движения руками

Базовые элементы тайцзицюань

Базовые элементы на месте, в сочетании с прыжками

Комплекс базовых упражнений № 1

Комплекс базовых упражнений № 2

Комплекс базовых упражнений № 3

Равновесия

Раздел 4 Акробатика

Комплекс акробатических элементов 2

Комплекс элементов сложности

Комбинированная техника

Раздел 5 Техническая подготовка без оружия («56 форма тайцзицюань»)

Соревновательный комплекс «56 форма тайцзицюань»

-1 дорожка

-2 дорожка

-3 дорожка

-4 дорожка

-5 дорожка

-6 дорожка

Наработка изученных элементов комплекса

Совершенствование изученных элементов комплекса и комплексы в целом

Раздел 6 Техническая подготовка с коротким оружием (базовая техника - цзяньшу)

Хваты меча

Уколы мечом

Вращение мечом

Рубящие и колющие движения мечом

Наработка изученных элементов

Совершенствование изученных элементов

Соревновательный комплекс цзяньшу (узкий меч)

-1 дорожка

-2 дорожка

-3 дорожка

-4 дорожка

-5 дорожка

-6 дорожка

Наработка изученного комплекса

Совершенствование изученного комплекса

Раздел 7 Общая физическая подготовка

-развитие скоростных качеств

-развитие силовых качеств

-развитие гибкости

-развитие координации, ловкости

-выносливость

Раздел 8 Контрольные нормативы

Челночный бег-3р-10м

Отжимание

Прыжок в длину с места

Прыжок в высоту

Статика

Махи

Поднимание туловища из И.П- лежа

Наклон вперед на гибкость (сидя)

Наклон вперед (стоя)

Раздел 9 Промежуточная аттестация

Учащиеся сдают СФП и СТП

Раздел 10 Самостоятельная работа

- повторение аттестационного комплекса
- самостоятельная проработка комплекса упражнений на равновесие и пинхены (элементы сложности)
- повторение терминологии вида спорта
- просмотр учебных видеороликов

Раздел 11 Соревновательная деятельность

Учащиеся участвуют в соревнованиях уровня организации, муниципального уровней

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Раздел. Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория:	7		7
2	Общая подготовка		40	40
3	Базовая техника тайцзицюань 2 ступень		30	30
4	Акробатика		40	40
5	Техническая подготовка без оружия. Соревновательный комплекс «56 форма тайцзицюань»		30	30
6	Техническая подготовка с коротким оружием (базовая техника - цзяньшу)		30	30
	Соревновательный комплекс с мечом тайцзицзянь		36	36
7	Общая физическая подготовка		40	40
8	Контрольные нормативы		4	4
9	Промежуточная аттестация		4	4
10	Самостоятельная работа		8	8
11	Соревновательная деятельность		20	20
	Итого часов	7	281	288

Содержание программы третьего года обучения (288 часов, 4 раза в неделю по 2 часа)

Раздел 1 Теория

Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Технические особенности вида

Правила соревнований

Раздел 2 Общая подготовка

- 18 разминочных упражнений
- комплекс статической разминки
- комплекс динамической разминки
- комплекс растяжки Аджигирея
- комплекс на месте в сочетании с ОФП
- комплекс в движении, сочетании с прыжками и беговыми упражнениями

Раздел 3 Базовая техника тайцзицюань 3 ступень

Основные виды движений ногами и перемещения

Техника движения руками

Базовые элементы тайцзицюань

Базовые элементы на месте, в сочетании с прыжками

Комплекс базовых упражнений № 1

Комплекс базовых упражнений № 2

Комплекс базовых упражнений № 3

Равновесия

Раздел 4 Акробатика

Комплекс акробатических элементов 2

Комплекс элементов сложности

Комбинированная техника

Раздел 5 Комплекс Дуайлянь без оружия

Соревновательный комплекс «56 форма тайцзицюань»

-1 дорожка

-2 дорожка

-3 дорожка

-4 дорожка

-5 дорожка

-6 дорожка

Наработка изученных элементов комплекса

Совершенствование изученных элементов комплекса и комплексы в целом

Раздел 6 Изучение базовой техники парного оружия. Изучение комплекса с парным оружием

Хваты меча

Уколы мечом

Вращение мечом

Рубящие и колющие движения мечом

Наработка изученных элементов

Совершенствование изученных элементов

Соревновательный комплекс цзяньшу (узкий меч)

-1 дорожка

-2 дорожка

-3 дорожка

-4 дорожка

-5 дорожка

-6 дорожка

Наработка изученного комплекса

Совершенствование изученного комплекса

Раздел 7 Нарботка соревновательного комплекса «56 форма тайцзицюань»

- развитие скоростных качеств
- развитие силовых качеств
- развитие гибкости
- развитие координации, ловкости
- выносливость

Раздел 8. Нарботка соревновательного комплекса с мечом тайцзицзянь.

Базовая техника цзяньшу

Комплекс базовых упражнений в сочетании с прыжками. Комплекс 1

Комплекс базовых упражнений в движении. Комплекс 2

Комплекс базовых упражнений 3 («18 материнских форм»)

Комплекс комбинированной базовой техники 4

Раздел 9 Общая физическая подготовка

Челночный бег-3р-10м

Отжимание

Прыжок в длину с места

Прыжок в высоту

Статика

Махи

Поднимание туловища из И.П- лежа

Наклон вперед на гибкость (сидя)

Наклон вперед (стоя)

Раздел 10 Контрольные нормативы

Раздел 11 Итоговая аттестация

Учащиеся сдают СФП и СТП

Раздел 12 Самостоятельная работа

- повторение аттестационного комплекса
- самостоятельная проработка комплекса упражнений на равновесие и пинхены (элементы сложности)
- повторение терминологии вида спорта
- просмотр учебных видеороликов

Раздел 13 Соревнования

Учащиеся участвуют в соревнованиях уровня организации, муниципального уровней

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Раздел. Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория:	5		7
2	Общая подготовка		38	38
3	Базовая техника тайцзицюань 3 ступень		30	30
4	Акробатика		30	30
5	Техническая подготовка без оружия Комплекс Дуайлянь без оружия		30	30

6	Изучение базовой техники парного оружия Изучение комплекса с парным оружием		10 22	32
7	Наработка соревновательного комплекса «56 форма тайцзицюань»		20	20
8	Наработка соревновательного комплекса с мечом тайцзицзянь. Базовая техника цзяньшу		20 10	20 10
9	Общая физическая подготовка		35	35
10	Контрольные нормативы		6	6
11	Итоговая аттестация		4	4
12	Самостоятельная работа		8	8
13	Соревнования		20	20
	Итого часов	5	283	288

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ушу. Основной курс. Внутренние стили»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	3 года
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Период учебных занятий	4 раза в неделю по 2 часа
5.	количество часов	1 год – 288 часов; 2 год – 288 часов; 3 год – 288 часов
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	1 сентября по 31 мая

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы: обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные

формы активной социальной деятельности;

- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного	Воспитание интеллектуально-	В рамках занятий	Октябрь-май

	уровня	познавательных интересов		
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 Марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

6. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года.

7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Для педагога дополнительного образования:

1. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
2. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.: Изд..Спорт 2003
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
5. Го Юнгтай Кулак потерянного следа Мицзунцюань Спорт-пресс 2005г
6. Го Юнгтай Шаолиньский пушечный кулак Паоцюань Спорт-пресс 2004г
7. Го Юнгтай Шаолиньский стиль змеи Шецюань издатель Дудукчан 2008г
8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
9. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
10. Ереги́на С.В. педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС,1966.
12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
13. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. - М.: Просвещение, 1967.
14. Люй Хунзюнь Тэн Лэй Шаолинь дух и боевые искусства древнего Китая Москва Наука 2007г
15. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989.
16. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006

Для учащихся и родителей:

1. Маслов А.А. Танцующий феникс тайны внутренних школ ушу Феникс 2003
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
3. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства

по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. N СК-02-10/3685)

4. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.

5. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005

6. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.

7. "Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23)

8. "Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу" Утвержден приказом Минспорта России от 20.11.2014г. №929

Информационное обеспечение программы Интернет-ресурсы:

1. <http://www.openclass.ru/node/47746>

2. <http://pedsovet.org/>

3. www.ast.ru

4. www.uchitel-izd.ru