

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУДО ДТД и М  
«04» июля 2018 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО ДТД и М  
Г.Н.Андреева  
«04» июля 2018 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Ушу» - 1  
Возраст учащихся: 5-8 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Ляшенко С.В.,  
*педагог дополнительного образования*

Калининград 2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Программа по Ушу** разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАУДО ДТД и М, Положением о Единой всероссийской спортивной классификации, утверждённым Министерством спорта РФ от 6 сентября 2013 г. №715.

Программа является комплексной, представлена системой практической и теоретической подготовки и состоит из учебных разделов с единой концепцией, позволяющей эффективно решать задачи нравственного воспитания учащихся и их физического развития.

**Цель** – ознакомление детей с миром спорта, формирование познавательной активности посредством изучения доступных данному возрасту комплексов, а так же формирование первоначальных знаний, умений и навыков по данному виду спорта.

### **Основные задачи:**

- ознакомить детей с миром ушу и обучение простейшим технологиям освоения данного вида
- воспитать физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений,
- приучить к осознанному отношению к здоровому образу жизни, знакомство с элементарными правилами безопасного поведения.
- воспитывать нравственно-волевые качества.

### **Сроки реализации данной программы.**

Срок реализации программы составляет 3 года. В реализации данной программы участвуют дети 5-8 лет.

### **Формы и методы проведения занятий.**

Форма обучения - групповая, с учетом возрастных, половых и индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей.

### **Контроль за уровнем освоения программы:**

- 1 Открытые занятия
- 2 Мониторинг
- 3 Индивидуальные образовательные маршруты
- 4 Сдача контрольных нормативов
- 5 Участие в соревнованиях
- 6 Промежуточная, итоговая аттестация

### **Ожидаемые результаты 1 год обучения**

Должны освоить базовые элементы ушу, разучить базовый шаолиньский комплекс и обязательный начальный соревновательный комплекс «Пять шагов кулака». Изучить более сложный комплекс «Бабулянхуанцюань» («Восемь шагов цепочного бокса»). Учащиеся участвуют соревновательной деятельности. Выделяются часы на самостоятельную работу. Техническая подготовка составляет 20%, общая физическая подготовка составляет 80%.

### **Ожидаемые результаты 2 год обучения**

Должны освоить: новые элементы базовой шаолиньской техники, наработать комплекс обязательной соревновательной программы «Бабулянхуанцюань» («Восемь шагов цепочного бокса»), изучить базовые элементы гуньшу (палка), изучить и наработать соревновательный комплекс с палкой «18 форма шаолиньгун», нарабатывается техника предыдущего года обучения. Учащиеся участвуют соревновательной деятельности. Выделяются часы на самостоятельную работу.

### **Ожидаемые результаты 3 год обучения.**

Должны освоить: шаолиньский комплекс «18 движений рук Архатов», комплекс с ножом (1-6 дорожка), нарабатывать и совершенствовать изученные базовые элементы совершенствуются комплексы первого и второго года обучения. Вводятся новые элементы акробатической подготовки. Учащиеся участвуют соревновательной деятельности. Выделяются часы на самостоятельную работу.

В конце года проводится итоговая аттестация, по итогам которой учащиеся распределяются по группам.

**Результативность данной программы определяется по следующим критериям:**

- диагностика;
- анкетирование родителей и детей (листы обратной связи);
- визуальное оценивание (дети младшей подгруппы);
- сдача контрольных нормативов;
- количество участия в соревнованиях и результаты участия;
- мониторинг

### **Формы подведения итогов программы**

Основной формой для оценки эффективности данной программы является соревновательная деятельность.

## Учебный план

### 1 год обучения

| №<br>п/п | Раздел. Темы<br>1 период (аудиторный)  | Количество часов |          |       |
|----------|--|------------------|----------|-------|
|          |  | Теория           | Практика | Всего |
| 1        | Теория:  | 2                |          | 2     |
| 2        | Общая подготовка   |                  | 16       | 16    |
| 3        | Начальный базовый курс   |                  | 18       | 18    |
| 4        | Начальная техническая подготовка без оружия (1 комплекс чанцюань «У бу цюань») |                  | 18       | 18    |
| 5        | Комплекс «Бабулянхуанцюань»  |                  | 18       | 18    |
| 6        | Общая физическая подготовка  |                  |          | 38    |
| 7        | Контрольные нормативы  |                  | 2        | 2     |
| 8        | Промежуточная аттестация   |                  | 2        | 2     |
| 9        | Соревновательная деятельность  |                  | 15       | 15    |
| 10       | Самостоятельная работа   |                  | 15       | 15    |
|          | <b>Итого часов</b>   | 2                | 142      | 144   |

### 2 период (внеаудиторный)

|   |                    |  |     |     |
|---|--------------------|--|-----|-----|
| 1 | Самоподготовка     |  | 64  | 64  |
|   | <b>Итого часов</b> |  | 206 | 208 |

## Учебный план

### 2 год обучения

| №<br>п/п | Раздел. Темы<br>1 период (аудиторный)                                    | Количество часов |          |       |
|----------|--|------------------|----------|-------|
|          |  | Теория           | Практика | Всего |
| 1        | Теория:  | 6                |          | 6     |
| 2        | Общая подготовка   |                  | 38       | 38    |
| 3        | Базовая техника 2 ступени  |                  | 40       | 40    |
| 4        | Акробатика   |                  | 20       | 20    |
| 5        | Техническая подготовка без оружия (1 комплекс шаолиньцюань)              |                  | 20       | 20    |
| 6        | Техническая подготовка с длинным оружием (1 комплекс-18форма шаолиньгун) |                  | 20       | 20    |
| 7        | Техническая подготовка с длинным оружием (базовая техника гуньшу)        |                  | 12       | 12    |
| 8        | Общая физическая подготовка  |                  | 16       | 16    |

|    |                               |  |     |     |
|----|-------------------------------|--|-----|-----|
| 9  | Контрольные нормативы         |  | 2   | 2   |
| 10 | Промежуточная аттестация      |  | 2   | 2   |
| 11 | Соревновательная деятельность |  | 20  | 20  |
| 12 | Самостоятельная работа        |  | 20  | 20  |
|    | <b>Итого часов</b>            |  | 210 | 216 |

**2 период (внеаудиторный)**

|   |                    |  |     |     |
|---|--------------------|--|-----|-----|
| 1 | Самоподготовка     |  | 96  | 96  |
|   | <b>Итого часов</b> |  | 306 | 312 |

**Учебный план**

**3 год обучения**

| № п/п | Раздел. Темы<br>1 период (аудиторный)                           | Количество часов |          |       |
|-------|---|------------------|----------|-------|
|       |   | Теория           | Практика | Всего |
| 1     | Теория:   | 6                |          | 6     |
| 2     | Общая подготовка  |                  | 36       | 36    |
| 3     | Базовая техника 3 ступени                                       |                  | 20       | 20    |
| 4     | Акробатика  |                  | 20       | 20    |
| 5     | Техническая подготовка без оружия<br>(3 комплекс-«шибашоу»)     |                  | 26       | 26    |
| 6     | Техническая подготовка с коротким<br>оружием ( нож 1-6 дорожка) |                  | 26       | 26    |
| 7     | Общая физическая подготовка                                     |                  | 30       | 30    |
| 8     | Контрольные нормативы   |                  | 2        | 2     |
| 9     | Промежуточная аттестация  |                  | 2        | 2     |
| 10    | Соревновательная деятельность                                   |                  | 30       | 30    |
| 11    | Самостоятельная работа  |                  | 46       | 46    |
|       | <b>Итого часов</b>  |                  | 210      | 216   |

**2 период (внеаудиторный)**

|   |                    |  |     |     |
|---|--------------------|--|-----|-----|
| 1 | Самоподготовка     |  | 36  | 36  |
|   | <b>Итого часов</b> |  | 306 | 312 |

**Содержание программы**  
**1 год обучения**  
**Раздел 1**

**Теоретическая подготовка**

Техника безопасности и правила поведения на занятиях

Краткие сведения о виде спорта

Терминология Ушу

**Раздел 2**

**Общая подготовка**

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с предметами

**Раздел 3**

**Начальный базовый курс**

**Начальная техническая подготовка**

**Комплекс базовых упражнений (базовые элементы на месте, в движении) 1**

**Комплекс базовых упражнений 2 («18 материнских форм»)**

**Соревновательные комплексы**

**Изучение комплекса «У бу цюань»**

**Изучение комплекса «Бабулянхуанцюань»**

Отработка комплекса

**Раздел 4**

**Общая физическая подготовка**

-развитие скоростных качеств

-развитие силовых качеств

-развитие гибкости

-развитие координации, ловкости

-выносливость

**Раздел 5**

Контрольные нормативы

Челночный бег-3р-8м

Отжимание (от опоры)

Прыжок в длину с места

Прыжок в высоту

Статика-стойка мабу, гунбу

Махи

Поднимание туловища из И.П- лежа

Наклон вперед на гибкость (сидя)

Наклон вперед (стоя)

**Раздел 6**

Промежуточная аттестация СФП и СТП

## **Соревновательная деятельность**

### **Самостоятельная работа**

- повторение аттестационного базового комплекса
- самостоятельная проработка комплекса упражнений на гибкость и шпагаты
- повторение терминологии вида спорта
- просмотр учебных видеороликов

**Итого часов:144ч**

## **Содержание программы**

### **Второй год обучения**

#### **Раздел 1**

##### **Теоретическая подготовка**

Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Спортивная форма и правила ее ношения

Нормы поведения для учащихся

Правила личной гигиены

#### **Раздел 2**

Общеразвивающие упражнения

**Упражнения с предметами**

#### **Раздел 3**

**Специальная техническая подготовка**

**Базовая техника 2 ступени**

**Акробатическая подготовка**

Комплекс хореографических элементов 1

Комплекс растяжек 2

Комплекс акробатических элементов 3

**Соревновательные комплексы**

**Наработка и совершенствование комплекса «Бабулянхуанцюань»**

-под счет

-по формам

-по дорожкам

- самостоятельная наработка комплекса

-демонстрация комплекса

**Техническая подготовка с длинным оружием**

Изучение базовой техники длинного оружия (гуньшу)

Наработка изученных элементов

**Изучение комплекса «18 форма шаолиньгун» (палка)**

Наработка изученного комплекса

#### **Раздел 4**

Общая физическая подготовка

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

## **Раздел 5**

Контрольные нормативы

Челночный бег-3р-8м

Бег змейкой

Прыжок в длину с места

Приседание «пистолет»

Поднимание туловища из И.П-лежа

Наклон вперед (стоя, сидя)

## **Раздел 6**

Промежуточная аттестация СФП и СТП

**Соревновательная деятельность**

**Самостоятельная работа**

- повторение аттестационного базового комплекса
- самостоятельная проработка комплекса упражнений на гибкость и шпагаты
- повторение терминологии вида спорта
- просмотр учебных видеороликов

**Итого часов:** 216 ч

## **Содержание программы**

### **Третий год обучения**

#### **Раздел 1**

**Теоретическая подготовка**

Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Краткая история вида спорта

Гигиенические нормы и требования. Правила личной гигиены

Терминология Ушу

#### **Раздел 2**

**Общая подготовка**

Упражнения с предметами

#### **Раздел 3**

**Специальная техническая подготовка**



## **Базовая техника 3 ступени**

### **Акробатическая подготовка**

Комплекс хореографических элементов 1

Комплекс растяжек 2

Комплекс акробатических элементов 3

### **Техническая подготовка без оружия**

Изучение шаолиньского комплекса «Шибашоу»

Наработка комплекса

### **Техническая подготовка с оружием**

Изучение комплекса «Бишоуцзянь» (нож)

Наработка комплекса

### **Совершенствование изученных комплексов**

## **Раздел 4**

### **Общая физическая подготовка**

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

## **Раздел 5**

### **Контрольные нормативы**

## **Раздел 6**

### **Итоговая аттестация**

#### **Соревновательная деятельность**

#### **Самостоятельная работа**

- повторение аттестационного базового комплекса
- самостоятельная проработка комплекса упражнений на гибкость и шпагаты
- повторение терминологии вида спорта
- просмотр учебных видеороликов

**Итого часов:** 216 часов

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В арсенал средств занятия входят обще развивающие и специальные физические упражнения непосредственно из различных видов ушу и других систем физического воспитания.

1. Обще развивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

2. Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные.

а) Специально - подготовительные упражнения это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации. К ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнёром и т. п.

б) Соревновательные упражнения - это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

Методы проведения занятий.

Как и в большинстве других видов спорта, формирование методов занятия исторически развивалось по нескольким направлениям. Широкое распространение получили игровые и соревновательные формы организации двигательной деятельности (типичные для спорта). Вместе с тем разрабатывались специальные способы подготовки.

В результате сложилось четыре типа методов занятия: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и идеомоторный методы. Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Основные принципы занятия

1. Принцип постепенности.

Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

а) Правило "от простого к сложному" предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

б) Правило "от легкого к трудному" в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

в) Правило "от известного к неизвестному" осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка) не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса развития.

## 2. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием занятия.

Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности учащихся, их возраста и вида упражнений.

## 3. Принцип индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом учащихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности не значит потакать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требований внутри группы.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Б.А. Ашмарин Теория и методика физического воспитания. Москва 2001. 2
- Л.П. Матвеев Теория и методика физической культуры. ФиС.2001
2. М.С. Зверев Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва. 2003
3. Е.Г. Соколова Акробатика. ФиС.2003
4. Г.Н. Музруков Основы ушу. И.Д. «Городец» 2004.
5. Гу Люсин. Тайцзи-цюань стиля Чэнь. Москва. 2005.
6. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева Физические упражнения и подвижные игры для
7. дошкольников 2006г
8. В.И. Ковалько «Школа физкультминуток» 2007 г 9А.В. Кенеман «Детские подвижные игры» 2008г
9. А.В. Печерога. Развивающие игры для дошкольников 2-7 лет Москва. «Вако» 2008г
10. А.А. Маслов Небесный путь Боевых искусств. С-Петербург.2009
11. В.Л. Марищук, Ю.М.Блудов. Методики психо-диагностики в спорте. Москва
12. «Просвещение» 2010г
13. Г.Н. Музруков Основы ушу. Короткое спортивное оружие. Москва.2013 14
- Видео материалы Единой всероссийской программы по ушу
14. Видео материалы Китайской Ассоциации ушу
15. Рекомендации Центра медицинской профилактики
16. Сайт Калининградской региональной спортивной организации: [u5Vu-Кипаа.ги](http://u5Vu-Кипаа.ги)