

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**«КЛАССИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

119517, г. Москва, ул. Нежинская, д.19, к.2

Тел. (495)241-19-79

<p style="text-align: center;"><b>«Принято»</b></p> <p>На педагогическом совете школы</p> <p style="text-align: center;">Протокол № <u>1</u></p> <p style="text-align: center;">от «<u>24</u>» <u>августа</u> 20<u>20</u> г.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Утверждено»</b></p> <p>Приказ № <u>А-1</u></p> <p style="text-align: center;">от «<u>24</u>» <u>августа</u> 20<u>20</u> г.</p> <p style="text-align: center;">Директор</p> <p style="text-align: center;">/Двойнишников В.А.</p> 
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия  
«УШУ»**

Направление: спортивное  
Возраст: 4-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Разработчик: Лисунов Д.С.

г. Москва  
2020-2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы:**

Данная программа обеспечивает систематическое изучение базовой техники ушу, элементы системы ушу Тунбэй, комплексов спортивного и традиционного ушу, курсов саньда, шуайцзяо, дуаньбин, туйшоу и рассчитана на один год.

В основу программы положена «Единая Всероссийская учебная программа по ушу» для ДЮСШ, ДЮСШОР и ДЮКФП.

### **Уровень (программы):**

Начальной Подготовки

**Актуальность программы:** заключается в том, что занятия спортивным ушу способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию творчества в детях и лидерских качеств.

### **Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** На основе использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физического воспитания реализовать возможности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям на этапах подготовки: начальной подготовки (НП).

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- Обучить основным приемам УШУ
- Изучить основы философии УШУ и традиции Востока

#### *Воспитательные:*

- Воспитать стремление к занятиям физической культуры, ведению здорового образа жизни
- Сформировать у воспитанников силу воли, уверенность в себя, честность, открытость, толерантность.
- Воспитать умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения

*Развивающие:*

- Развить физические навыки и умения воспитанников
- Развить у воспитанников умение адекватно оценивать свои поступки
- Развивать коммуникативные навыки
- Развить у воспитанников стремление к трудолюбию, исполнительности, дисциплинированности

**Категория учащихся по программе:** 6-12 лет

**Срок реализации программы:** 1 года, занятия проводятся два раза в неделю, по 60 минут. Кол-во часов в году 72.

**Формы и режим занятий:*****Форма обучения:***

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное. Основными требованиями для приема в группы занятий по ушу: наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

***Режим занятий:***

на 1-м году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут (время занятий включает 42 мин. учебного времени и обязательный 3-х минутный перерыв);

на 2-м году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут (время занятий включает 42 мин. учебного времени и обязательный 3-х минутный перерыв).

**Планируемые результаты реализации программы**

К концу первого года обучения ожидается, что дети приобретут необходимые знания, умения и навыки по следующим разделам программы:

- научатся основным положениям кисти (шоусин);
- изучат основные движения руками (цзибэнь шоуфа);
- овладеют основными видами позиций (цзибэнь бусин);
- приобретут необходимые навыки в разделе программы: основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа).
- изучить основы дуаньбин (поединки на тренировочных мечах в защитной экипировке)

Предполагается полностью изучить комплексы формальных упражнений (таолу): таньтуй, пигуацюань с отбором наиболее перспективных спортсменов и выступлением их на соревнованиях различного ранга.

предполагает углубленное изучение системы Тунбей.

Применение связок и движений в реальных «боевых» условиях. Изучение основных базовых таолу по стилям бацзи цюань, пигуа цюань, фаныцзы цюань, чо цзяо. Изучение техник работы с оружием, используемым в системе Тунбэй.

Изучение техник и приемов саньда в качестве спортивной специализации. Изучение борьбы (шуайцзяо) и системы захватов и болевых воздействий (цин-на) для применения в реальных «боевых» условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план на первый год обучения

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		устный опрос
2.	Основы УШУ	26	10	16	тестирование
2.1.	Техника ударов руками	10	2	8	
2.2.	Техника ударов ногами	6	2	4	
2.3.	Техника позиций	5	1	4	
2.4.	Развитие гибкости	5	1	4	тестирование
3.	Разучивание комплекса «Таньтуй»	14	1	13	тестирование
4.	Основы Ушу-дуаньбин	25	4	21	
4.1.	Техника защиты	6	1	5	тестирование
4.2.	Техника атаки	6	1	5	
4.3.	Передвижения	6	1	5	
4.4.	Проведение поединков	7	1	6	
5.	Подвижные игры	6	1	5	
Итого:		72			

:

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

С целью выявления соответствия уровня полученных учащимися знаний,

умений и навыков прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы проходит текущий контроль по итогам каждого раздела, по окончании изучения программы – итоговая аттестация.

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля**:

- входной контроль (в течении первых 8 занятий, тестирование физической подготовки);
- текущий контроль (тестирование знаний, умений и навыков, учащихся в процессе обучения ушу);

- промежуточный контроль (промежуточная аттестация);
- итоговый контроль (итоговая аттестация).

*Уровневая (цзи – учиническая ступень)*

**Формы подведения итогов реализации программы:** Открытые уроки, публичная аттестация

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение программы

*Требования к помещению(ям) для учебных занятий:* спортивный зал с ковровым покрытием не менее 150 кв.м, раздевалки

*Требования к оборудованию учебного процесса:* маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, тренировочные мечи (дуаньбин), защитная экипировка.

### Календарно-тематический план на 1-ый год обучения

№ п/п	Виды деятельности (темы)	Месяц
1	Изучение основных ударов руками, позиций ног и рук, махов и ударов ногами. Изучение формальных комплексов (таолу «Таньтуй»), а также изучение начальных приемов и связок с тренировочным мечом.	Сентябрь
2	Тренировка скоростно-силовых навыков, отработка специальных прыжков и связок групп элементов. Совершенствование техники исполнения комплекса «Таньтуй». Улучшение качества, а также изучение связок, приемов и техники боя на мечах (дуаньбин). Подготовка к соревнованиям начального уровня.	Октябрь- Ноябрь
3.	Совершенствование исполнения специальных элементов и групп элементов по технике ушу. Отработка сложнокоординационных движений. Разучивание, отработка и совершенствование приемов техники дуаньбин. Наработка приложения силы при исполнении техники с тренировочным мечом(дуаньбин). Выведение техники исполнения комплекса «Таньтуй», и боя на мечах(дуаньбин) на соревновательный уровень. Подготовка к соревнованиям.	Декабрь
4.	Доведение техники исполнения комплекса «Таньтуй», и боя на мечах до соревновательного уровня. Подготовка к соревнованиям. Совершенствование приемов и связок с мечом (дуаньбин).	Январь- Февраль
5.	Разучивание новых элементов, положений и движений техники ушу. Разучивание новых приемов с тренировочным мечом. Изучение аттестационных нормативов и их отработка.	Март
6.	Совершенствование техники исполнения комплекса «Таньтуй. Подготовка к соревнованиям. Совершенствование связок, ведения боя на мечах (дуаньбин). Изучение аттестационных нормативов и их отработка.	Апрель

7.	Разучивание и совершенствование комплекса «Таньтуй». Отработка и совершенствование приемов с мечом(дуаньбин). Повышение уровня общей физической подготовки и гибкости. Повторение программ предыдущих занятий.	Май
----	--	-----

### ***Список литературы***

#### *Основная литература:*

1.Г.Н. Музруков. Основы ушу: Учебник для спортивных школ.-М.: ОАО «Издательский Дом «Городец»», 2006.-576 с.