



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
Педагогического совета
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Протокол №14 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ №24-у от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СТУДИЯ УШУ»**

Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Соколова Юлия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Студия УШУ» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся в возрасте 6-12 лет, проявляющих заинтересованность, познавательный интерес к восточным боевым искусствам

Программа составлена с целью повышения интереса детей физкультурно-спортивному направлению, содействия развитию творческого потенциала и в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами Федерального и Регионального уровня в сфере образования, Уставом Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург» и другими локальными актами учреждения.

Актуальность программы заключается в приобщении детей к спорту и физической активности. Изучить основы боевого искусства, улучшить физическую форму, научиться самообороне и (или) участвовать в соревнованиях

Уровень освоения материала: общекультурный

Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год (68 часа).

Цель программы способствование самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, направлена на улучшение физической формы обучающегося, включая силу, гибкость, координацию и выносливость.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

- изучить основные принципы и техники УШУ, включая базовые движения, стойки, удары, блоки и комбинации.
- обучить основным приемам УШУ;
- изучить основы философии УШУ и традиции Востока.

Развивающие:

- развитие физической выносливости, силы, гибкости и координации через специальные упражнения и тренировки.
- развитие силы, ловкости.
- развитие координации движений, быстроты реакции.

Воспитательные:

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникабельности, умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения;
- сформировать у воспитанников силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность;
- воспитание дисциплинированности и умения достигать поставленных целей.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Язык реализации: программа реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: реализация программы предполагает очную форму обучения. Вместе с тем возможна реализация данной программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, методов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием интернет-платформ и электронных ресурсов, а также других ресурсов, регламентированных локальными актами учреждения.

Условия приема на обучение: в группы для обучения принимаются все желающие. При большом количестве желающих проводится конкурсное мотивационное собеседование. В

зависимости от индивидуальных возможностей, знаний, умений и творческих способностей, учащемуся могут быть предложены другие уровни и форматы обучения.

Возраст учащихся: 6 – 12 лет.

Количество учащихся: наполняемость группы - 15 человек.

Форма организации и проведения занятий: образовательная программа рассчитана на теоретические и практические занятия. Образовательно-воспитательный процесс ориентирован на выявление способностей и совершенствование положительных личностных качеств.

Педагогическое взаимодействие направлено на реализацию целевого назначения программы, организуется на основе использования традиционных форм обучения и воспитания. Основной формой организации является практикум. Объяснение нового материала осуществляется с помощью словесного и наглядного методов обучения.

В течение учебного года возможен вариант перераспределения часов в теоретической и практической частях учебного плана при сохранении общего количества часов.

Форма организации занятий:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);
- групповая (при изучение теоретического материала);
- индивидуально-групповая (при проведении практических занятий).

Форма проведения занятий:

- учебное занятие;
- мастер-класс;
- игра.

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом без привлечения иных специалистов.

Материально-техническое оснащение программы:

Помещения: спортивный зал площадью не менее 100 кв.м.

Техника: спортивное оборудование: шведские стенки, турники, спортивное тренировочное оружие ушу (шест), лапы и макивары

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

- знать основные принципы и техники ушу, включая базовые движения, стойки, удары, блоки и комбинации.
- знать базовые понятия и термины, применение их в процессе совместных занятий со своими сверстниками,
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- принимать основные положения кисти (чжан, цюань, гоушоу);
- выполнять основные виды движений руками;
- принимать основные виды позиций (мабу, гунбу, пубу);
- выполнять комплекс 20 форм Чанцюань;
- выполнять самостоятельно разминку;
- принимать виды позиций (баньмабу, суйбу, бинбу);
- выполнять основные виды с Гунем (палкой);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (жоугун);

Метапредметные результаты

- приобщение к ведению здорового образа жизни, внимательному отношению к своему здоровью и уровню физической подготовки;
- овладение навыком самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- морально-этическое воспитание учащихся, способность ориентации в социуме и формирование крепкой лидерской позиции;

Личностные результаты

- сформированное внимательное отношение к ценности собственного здоровья;

- развитые навыки самоуправления и самоконтроля, управления эмоциональным состоянием, самостоятельное принятие решений;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к участию в соревнованиях школьного уровня, в товарищеских матчах между другими школами Санкт-Петербурга.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

- знать историю развития УШУ;
- основные принципы и ценности философии УШУ;
- знать влияние физических упражнений на организм;
- знать правила поведения и техника безопасности на занятиях УШУ;
- правильную технику дыхания и концентрации внимания во время выполнения упражнений и форм УШУ;
- знать комплекс 20 форм Чанцюань;
- уметь распределять силы на соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2024-2025 учебный год

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	База «даошу» и стиля «чанцюань». Изучение и отработка	2	11	13	Педагогическое наблюдение
2.	Изучение и отработка таолу (комплекс) «32 форм» дао	1	39	40	Педагогическое наблюдение
3.	ОФП. Подвижные игры	0	8	8	Педагогическое наблюдение
4.	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, конкурсах	1	6	7	Показательные выступления, соревнования
	Всего:	4	64	68	

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ №24-у от 30.08.2024



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Студия УШУ»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	25.05.2025	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часа (1 академический час - 45 минут)



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«СТУДИЯ УШУ»**

Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год
Группа: 1-2 класс

Разработчик программы:
Соколова Юлия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения материала: общекультурный.

Цель программы: способствование самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, на основе полноценного использования всего многообразия техники китайской гимнастики ушу в сочетании с другими методами физического воспитания

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

- знакомство с китайской гимнастикой ушу и культурой восточных единоборств
- формирование базовых знаний и умений в области китайской гимнастики ушу
- освоение понятийного аппарата изучаемой дисциплины.

Развивающие:

- развить пространственное мышление, воображение и фантазию;
- развить чувство ритма и гармонии движения;
- развить у ребенка уверенность в себе и своих силах, через укрепление своего тела и духа
- развить физические качества ребенка через разнообразные упражнения и подвижные игры

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и уважения к старшим;
- воспитывать лидерские качества
- пробудить желание к самовыражению через занятия спортом.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

- знать основные принципы и техники ушу, включая базовые движения, стойки, удары, блоки и комбинации.
- знать базовые понятия и термины, применение их в процессе совместных занятий со своими сверстниками,
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- принимать основные положения кисти (чжан, цюань, гоушоу);
- выполнять основные виды движений руками;
- принимать основные виды позиций (мабу, гунбу, пубу);
- выполнять комплекс 20 форм Чанцюань;
- выполнять самостоятельно разминку;
- принимать виды позиций (баньмабу, сюйбу, бинбу);
- выполнять основные виды с Гунем (палкой);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (жоугун);

Метапредметные результаты

- приобщение к ведению здорового образа жизни, внимательному отношению к своему здоровью и уровню физической подготовки;
- овладение навыком самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- морально-этическое воспитание учащихся, способность ориентации в социуме и формирование крепкой лидерской позиции;

Личностные результаты

- сформированное внимательное отношение к ценности собственного здоровья;
- развитые навыки самоуправления и самоконтроля, управления эмоциональным состоянием, самостоятельное принятие решений;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к участию в соревнованиях школьного уровня, в товарищеских матчах между другими школами Санкт-Петербурга.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

- знать историю развития УШУ;
- основные принципы и ценности философии УШУ;
- знать влияние физических упражнений на организм;
- знать правила поведения и техника безопасности на занятиях УШУ;
- правильную технику дыхания и концентрации внимания во время выполнения упражнений и форм УШУ;
- знать комплекс 20 форм Чанцюань;
- уметь распределять силы на соревнованиях.

Содержание программы

Раздел 1. База «даошу» и стиля «чанцюань». Изучение и отработка.

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные стойки.

Теория: Содержание программы обучения, расписание, техника безопасности, правила поведения в спортивном зале.

2. История развития боевых систем восточных единоборств.

Теория: Какие единоборства в каких странах родились, в чем их отличие, как они развивались до наших дней.

3. Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения.

Практика: Изучаем мабу, гунбу, тиси, пубу, бинбу. Упражнения на укрепления мышц ног.

4. Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.

Практика: Силовые упражнения на ноги. Прыжки «лягушки», «пистолетик», удержание стоек на время.

5. Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.

Практика: Учимся правильно кувыркаться вперед и назад.

6. Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения.

Практика: Изучаем переходы из мабу в гунбу, переход гунбу-гунбу, тиси-пубу. Упражнения на укрепления мышц ног.

7. Основные движения рук (блок, удар). Основы акробатической подготовки.

Практика: Изучаем удар кулаком, ладонью, двойные и одиночные. Изучаем группировки, перекаты.

8. Основные движения рук (блок, удар). Основы акробатической подготовки.

Практика: Верхний и нижний блоки. Изучаем группировки, перекаты.

9. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Подкачка рук. Подтягивания, подводящие к ним.

10. Отработка ударов ногами и руками в стойках.

Практика: Удар дэнтуй из разных позиций. Двойки руками в мабу, в гунбу.

11. Отработка ударов ногами и руками в стойках.

Практика: Удар дэнтуй из разных позиций. Двойки руками в мабу, в гунбу.

12. Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.

Практика: Силовые упражнения на ноги. Прыжки «лягушки», «пистолетик», удержание стоек на время.

13. Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.

Практика: Учимся правильно кувыркаться вперед и назад.

Раздел 2. Изучение и отработка таолу (комплекс) «20 форм» дао

14. Изучение первых двух форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Теория: Бинбу, боковой блок и удар чунцюань в гунбу.

15. Изучение первых двух форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Бинбу, боковой блок и удар чунцюань в гунбу.

16. Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Переход в пубу из гунбу и обратно.

17. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Отработка основ акробатики. Кувырки, кувырки через плечо. Игра в Вышибалу и в Хвостики.

18. Изучение третьей, четвертой, пятой и шестой формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Переход в пубу из гунбу и обратно. Верхний блок. Прямой удар кулаком.

19. Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Повторение таньтуй и чунцюань на макиварах.

20. Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.

Практика: Силовые упражнения на ноги. Прыжки «лягушки», «пистолетик», удержание стоек на время.

21. Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.

Практика: Учимся правильно кувыркаться вперед и назад.

22. Отработка ударов руками и ногами на лапах и макиварах.

Практика: Отработка таньтуй и чунцюань на макиварах.

23. Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Отрабатываем переход в себу. Разные варианты входа в неё.

24. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Отработка основ акробатики. Кувырки, кувырки через плечо. Игра в Вышибалу и в Хвостики.

25. Изучение седьмой, восьмой, девятой и десятой формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Акробатическая подготовка, отрабатываем «Мостик».

26. Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.

Практика: Силовые упражнения на ноги. Прыжки «лягушки», «пистолетик», удержание стоек на время.

27. Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.

Практика: Учимся правильно кувыркаться вперед и назад.

28. Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Акробатическая подготовка, изучаем «Колесо».

29. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Подкачка рук. Подтягивания, подводящие к ним.

30. Изучение 11 и 12 формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Подводящие упражнения. Исполнение со страховкой.

31. Отработка ударов ногами и руками в стойках и в движении.

Практика: Отработка ударов ногами и руками в стойках и в движении.

32. Отработка ударов на лапах и макиварах.

Практика: Отработка ударов на лапах и макиварах.

33. Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Инструктаж по ТБ.

Практика: Акробатическая подготовка, отрабатываем «Мостик» и «Колесо». Инструктаж по технике безопасности.

34. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Подкачка рук. Подтягивания, подводящие к ним. Отработка основ акробатики.

35. Изучение 13 и 14 формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Отработка таньтуй и чунцюань на макиварах.

36. Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Отработка таньтуй и чунцюань на макиварах. На месте и в шагах.

37. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Подкачка рук. Подтягивания, подводящие к ним. Отработка основ акробатики.

38. Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.

Практика: Силовые упражнения на ноги. Прыжки «лягушки», «пистолетик», удержание стоек на время.

39. Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.

Практика: Учимся правильно кувыркаться вперед и назад.

40. Изучение 15, 16, 17 и 18 формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Изучаем удар ногой даньпайцзяо. В связке и одиночные.

41. Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Изучаем и отрабатываем вращение руками луньби.

42. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Кувырки, кувырки через плечо. Игра в Вышибалу и в Хвостики.

43. Изучение 19 и 20 формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Отрабатываем вращение руками луньби. Луньби с уходом в пубу.

44. Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань по частям

Практика: Акцент на правильных позициях и высоте стоек.

45. Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань целиком.

Практика: Акцент на правильных позициях и высоте стоек.

46. Отработка приемов из комплекса «20 форм» стиля чанцюань на лапах

Практика: Все связки с ударами ногами.

47. Отработка приемов из комплекса «20 форм» стиля чанцюань на макиварах.

Практика: Все связки с ударами ногами.

48. Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань целиком малыми группами.

Практика: Акцент на синхронность, умение слушать счет педагога.

49. Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань целиком все вместе.

Практика: Акцент выброс силы, умение держать линии.

50. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Подкачка рук. Подтягивания, подводящие к ним. Отработка основ акробатики.

51. Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань целиком малыми группами

Практика: Акцент на синхронность, умение слушать счет педагога.

52. Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань индивидуально.

Практика: Акцент выброс силы, умение держать линии.

53. Зачет на знание комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика. Индивидуальный просмотр.

Раздел 3. ОФП. Подвижные игры.

54. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Подкачка рук. Подтягивания, подводящие к ним. Отработка основ акробатики. Кувырки, кувырки через плечо. Игра в Вышибалу и в Хвостики.

55. Изучение базовых движений работы с дао (мечом).

Практика: Отработка уколов. Двойные уколы.

56. Изучение базовых движений работы с дао (мечом).

Практика: Обводка через перед. Обводка через спину.

57. Повторяем комплекс «20 форм» чанцюань «по дорожкам» и целиком.

Практика: Комплекс «20 форм» чанцюань «по дорожкам» и целиком.

58. Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.

Практика: Силовые упражнения на ноги. Прыжки «лягушки», «пистолетик», удержание стоек на время.

59. Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.

Практика: Учимся правильно кувыркаться вперед и назад.

60. Повторяем комплекс «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Отработка приемов из этого комплекса с партнером

61. Отрабатываем приемы защиты и нападения с гунем с партнером.

Практика: Физподготовка - укрепляющие упражнения для рук. Подготовка рук к стойкам на руках.

Раздел 4. Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, конкурсах

62. История спортивного ушу в Китае и в России.

Теория: Ушу как официальный вид спорта. Традиции и инновации в соревновательном движении.

63. Подготовка к соревнованиям. Работа в минигруппах.

Практика: Просмотр комплекса «20 форм» чанцюань в минигруппах. Исправление типичных ошибок.

64. Подготовка к соревнованиям. Индивидуальная работа.

Практика: Просмотр комплекса «20 форм» чанцюань индивидуально. Исправление личных ошибок каждого ученика.

65. Проведение соревнований в группе по комплексу «20 форм» чанцюань.

Практика: Выявление одного из самых техничных обучающихся среди мальчиков и девочек.

66. Подготовка к показательным выступлениям.

Практика: Составление программы выступлений.

67. Подготовка к показательным выступлениям.

Практика: Отработка очередности выступлений

68. Игровая тренировка. Подведение итогов тренировочного года.

Практика: Игры направленные на отработку стоек.

**Календарно-тематический план
на 2024-2025 учебного года**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные стойки.	1	03.09.2024	
2	История развития боевых систем восточных единоборств	1	05.09.2024	
3	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения.	1	10.09.2024	
4	Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.	1	12.09.2024	
5	Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.	1	17.09.2024	
6	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения.	1	19.09.2024	
7	Основные движения рук (блок, удар). Основы акробатической подготовки.	1	24.09.2024	
8	Основные движения рук (блок, удар). Основы акробатической подготовки.	1	26.09.2024	
9	Подвижные игры. Физподготовка.	1	01.10.2024	
10	Отработка ударов ногами и руками в стойках.	1	03.10.2024	

11	Отработка ударов ногами и руками в стойках.	1	08.10.2024	
12	Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.	1	10.10.2024	
13	Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.	1	15.10.2024	
14	Изучение первых двух форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	17.10.2024	
15	Изучение первых двух форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	22.10.2024	
16	Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	24.10.2024	
17	Подвижные игры. Физподготовка.	1	05.11.2024	
18	Изучение третьей, четвертой, пятой и шестой формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	07.11.2024	
19	Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	12.11.2024	
20	Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.	1	14.11.2024	
21	Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.	1	19.11.2024	
22	Отработка ударов руками и ногами на лапах и макиварах.	1	21.11.2024	
23	Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	26.11.2024	
24	Подвижные игры. Физподготовка.	1	28.11.2024	
25	Изучение седьмой, восьмой, девятой и десятой форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.	1	03.12.2024	
26	Подвижные игры. Физподготовка.	1	05.12.2024	
27	Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.	1	10.12.2024	
28	Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	12.12.2024	
29	Подвижные игры. Физподготовка.	1	17.12.2024	
30	Изучение 11 и 12 формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	19.12.2024	
31	Отработка ударов ногами и руками в стойках и в движении.	1	24.12.2024	
32	Отработка ударов на лапах и макиварах.	1	26.12.2024	
33	Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань. Инструктаж по ТБ.	1	09.01.2025	

34	Подвижные игры. Физподготовка.	1	14.01.2025	
35	Изучение 13 и 14 формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань.	1	16.01.2025	
36	Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.	1	21.01.2025	
37	Подвижные игры. Физподготовка.	1	23.01.2025	
38	Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.	1	28.01.2025	
39	Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.	1	30.01.2025	
40	Изучение 15, 16, 17 и 18 формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань.	1	04.02.2025	
41	Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.	1	06.02.2025	
42	Подвижные игры. Физподготовка.	1	11.02.2025	
43	Изучение 19 и 20 формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань.	1	13.02.2025	
44	Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань по частям.	1	18.02.2025	
45	Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань целиком.	1	20.02.2025	
46	Отработка приемов из комплекса «20 форм» стиля чанцюань на лапах.	1	25.02.2025	
47	Отработка приемов из комплекса «20 форм» стиля чанцюань на макиварах.	1	27.02.2025	
48	Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань целиком малыми группами.	1	04.03.2025	
49	Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань целиком все вместе	1	06.03.2025	
50	Подвижные игры. Физподготовка.	1	11.03.2025	
51	Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань целиком малыми группами.	1	13.03.2025	
52	Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань индивидуально.	1	18.03.2025	
53	Зачет на знание комплекса «20 форм» стиля чанцюань.	1	20.03.2025	
54	Подвижные игры. Физподготовка.	1	01.04.2025	
55	Изучение базовых движений работы с дао (мечом)	1	03.04.2025	
56	Изучение базовых движений работы с дао (мечом)	1	08.04.2025	

57	Повторяем комплекс «20 форм» чанцюань «по дорожкам» и целиком.	1	10.04.2025	
58	Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.	1	15.04.2025	
59	Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.	1	17.04.2025	
60	Повторяем комплекс «20 форм» стиля чанцюань	1	22.04.2025	
61	Отрабатываем приемы защиты и нападения с гунем с партнером	1	24.04.2025	
62	История спортивного ушу в Китае и в России	1	29.04.2025	
63	Подготовка к соревнованиям. Работа в минигруппах	1	06.05.2025	
64	Подготовка к соревнованиям. Индивидуальная работа	1	08.05.2025	
65	Проведение соревнований в группе по комплексу «20 форм» чанцюань.	1	13.05.2025	
66	Подготовка к показательным выступлениям.	1	15.05.2025	
67	Подготовка к показательным выступлениям.	1	20.05.2025	
68	Игровая тренировка. Подведение итогов тренировочного года.	1	22.05.2025	
	Итого:	68		



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«СТУДИЯ УШУ»**

Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации: 1 год
Группа: 3-6 класс

Разработчик программы:
Соколова Юлия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы – физкультурно-спортивная

У Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения материала: общекультурный.

Цель программы: способствование самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, на основе полноценного использования всего многообразия техники китайской гимнастики ушу в сочетании с другими методами физического воспитания

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

- знакомство с китайской гимнастикой ушу и культурой восточных единоборств
- формирование базовых знаний и умений в области китайской гимнастики ушу
- освоение понятийного аппарата изучаемой дисциплины.

Развивающие:

- развить пространственное мышление, воображение и фантазию;
- развить чувство ритма и гармонии движения;
- развить у ребенка уверенность в себе и своих силах, через укрепление своего тела и духа
- развить физические качества ребенка через разнообразные упражнения и подвижные игры

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и уважения к старшим;
- воспитывать лидерские качества
- пробудить желание к самовыражению через занятия спортом.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

- знать основные принципы и техники ушу, включая базовые движения, стойки, удары, блоки и комбинации.
- знать базовые понятия и термины, применение их в процессе совместных занятий со своими сверстниками,
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- принимать основные положения кисти (чжан, цюань, гоушоу);
- выполнять основные виды движений руками;
- принимать основные виды позиций (мабу, гунбу, пубу);
- выполнять комплекс 20 форм Чанцюань;
- выполнять самостоятельно разминку;
- принимать виды позиций (баньмабу, сюйбу, бинбу);
- выполнять основные виды с Гунем (палкой);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (жоугун);

Метапредметные результаты

- приобщение к ведению здорового образа жизни, внимательному отношению к своему здоровью и уровню физической подготовки;
- овладение навыком самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- морально-этическое воспитание учащихся, способность ориентации в социуме и формирование крепкой лидерской позиции;

Личностные результаты

- сформированное внимательное отношение к ценности собственного здоровья;
- развитые навыки самоуправления и самоконтроля, управления эмоциональным состоянием, самостоятельное принятие решений;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к участию в соревнованиях школьного уровня, в товарищеских матчах между другими школами Санкт-Петербурга.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

- знать историю развития УШУ;
- основные принципы и ценности философии УШУ;
- знать влияние физических упражнений на организм;
- знать правила поведения и техника безопасности на занятиях УШУ;
- правильную технику дыхания и концентрации внимания во время выполнения упражнений и форм УШУ;
- знать комплекс 20 форм Чанцюань;
- уметь распределять силы на соревнованиях.

Содержание программы

Раздел 1. База «даошу» и стиля «чанцюань». Изучение и отработка.

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные стойки.

Теория: Содержание программы обучения, расписание, техника безопасности, правила поведения в спортивном зале.

2. История развития боевых систем восточных единоборств.

Теория: Какие единоборства в каких странах родились, в чем их отличие, как они развивались до наших дней.

3. Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения.

Практика: Изучаем мабу, гунбу, тиси, пубу, бинбу. Упражнения на укрепления мышц ног.

4. Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.

Практика: Силовые упражнения на ноги. Прыжки «лягушки», «пистолетик», удержание стоек на время.

5. Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.

Практика: Учимся правильно кувыркаться вперед и назад.

6. Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения.

Практика: Изучаем переходы из мабу в гунбу, переход гунбу-гунбу, тиси-пубу. Упражнения на укрепления мышц ног.

7. Основные движения рук (блок, удар). Основы акробатической подготовки.

Практика: Изучаем удар кулаком, ладонью, двойные и одиночные. Изучаем группировки, перекаты.

8. Основные движения рук (блок, удар). Основы акробатической подготовки.

Практика: Верхний и нижний блоки. Изучаем группировки, перекаты.

9. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Подкачка рук. Подтягивания, подводящие к ним.

10. Отработка ударов ногами и руками в стойках.

Практика: Удар дэнтуй из разных позиций. Двойки руками в мабу, в гунбу.

11. Отработка ударов ногами и руками в стойках.

Практика: Удар дэнтуй из разных позиций. Двойки руками в мабу, в гунбу.

12. Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.

Практика: Силовые упражнения на ноги. Прыжки «лягушки», «пистолетик», удержание стоек на время.

13. Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.

Практика: Учимся правильно кувыркаться вперед и назад.

Раздел 2. Изучение и отработка таолу (комплекс) «20 форм» дао

14. Изучение первых двух форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Теория: Бинбу, боковой блок и удар чунцюань в гунбу.

15. Изучение первых двух форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Бинбу, боковой блок и удар чунцюань в гунбу.

16. Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Переход в пубу из гунбу и обратно.

17. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Отработка основ акробатики. Кувырки, кувырки через плечо. Игра в Вышибалу и в Хвостики.

18. Изучение третьей, четвертой, пятой и шестой формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Переход в пубу из гунбу и обратно. Верхний блок. Прямой удар кулаком.

19. Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Повторение таньтуй и чунцюань на макиварах.

20. Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.

Практика: Силовые упражнения на ноги. Прыжки «лягушки», «пистолетик», удержание стоек на время.

21. Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.

Практика: Учимся правильно кувыркаться вперед и назад.

22. Отработка ударов руками и ногами на лапах и макиварах.

Практика: Отработка таньтуй и чунцюань на макиварах.

23. Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Отрабатываем переход в себу. Разные варианты входа в неё.

24. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Отработка основ акробатики. Кувырки, кувырки через плечо. Игра в Вышибалу и в Хвостики.

25. Изучение седьмой, восьмой, девятой и десятой форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Акробатическая подготовка, отрабатываем «Мостик».

26. Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.

Практика: Силовые упражнения на ноги. Прыжки «лягушки», «пистолетик», удержание стоек на время.

27. Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.

Практика: Учимся правильно кувыркаться вперед и назад.

28. Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Акробатическая подготовка, изучаем «Колесо».

29. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Подкачка рук. Подтягивания, подводящие к ним.

30. Изучение 11 и 12 формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Подводящие упражнения. Исполнение со страховкой.

31. Отработка ударов ногами и руками в стойках и в движении.

Практика: Отработка ударов ногами и руками в стойках и в движении.

32. Отработка ударов на лапах и макиварах.

Практика: Отработка ударов на лапах и макиварах.

33. Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Инструктаж по ТБ.

Практика: Акробатическая подготовка, отрабатываем «Мостик» и «Колесо». Инструктаж по технике безопасности.

34. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Подкачка рук. Подтягивания, подводящие к ним. Отработка основ акробатики.

35. Изучение 13 и 14 формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Отработка таньтуй и чунцюань на макиварах.

36. Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Отработка таньтуй и чунцюань на макиварах. На месте и в шагах.

37. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Подкачка рук. Подтягивания, подводящие к ним. Отработка основ акробатики.

38. Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.

Практика: Силовые упражнения на ноги. Прыжки «лягушки», «пистолетик», удержание стоек на время.

39. Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.

Практика: Учимся правильно кувыркаться вперед и назад.

40. Изучение 15, 16, 17 и 18 формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Изучаем удар ногой даньпайцзяо. В связке и одиночные.

41. Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Изучаем и отрабатываем вращение руками луньби.

42. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Кувырки, кувырки через плечо. Игра в Вышибалу и в Хвостики.

43. Изучение 19 и 20 формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Отрабатываем вращение руками луньби. Луньби с уходом в пубу.

44. Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань по частям

Практика: Акцент на правильных позициях и высоте стоек.

45. Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань целиком.

Практика: Акцент на правильных позициях и высоте стоек.

46. Отработка приемов из комплекса «20 форм» стиля чанцюань на лапах

Практика: Все связки с ударами ногами.

47. Отработка приемов из комплекса «20 форм» стиля чанцюань на макиварах.

Практика: Все связки с ударами ногами.

48. Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань целиком малыми группами.

Практика: Акцент на синхронность, умение слушать счет педагога.

49. Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань целиком все вместе.

Практика: Акцент выброс силы, умение держать линии.

50. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Подкачка рук. Подтягивания, подводящие к ним. Отработка основ акробатики.

51. Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань целиком малыми группами

Практика: Акцент на синхронность, умение слушать счет педагога.

52. Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцюань индивидуально.

Практика: Акцент выброс силы, умение держать линии.

53. Зачет на знание комплекса «20 форм» стиля чанцюань.

Практика. Индивидуальный просмотр.

Раздел 3. ОФП. Подвижные игры.

54. Подвижные игры. Физподготовка.

Практика: Подкачка рук. Подтягивания, подводящие к ним. Отработка основ акробатики. Кувырки, кувырки через плечо. Игра в Вышибалу и в Хвостики.

55. Изучение базовых движений работы с дао (мечом).

Практика: Отработка уколов. Двойные уколы.

56. Изучение базовых движений работы с дао (мечом).

Практика: Обводка через перед. Обводка через спину.

57. Повторяем комплекс «20 форм» чанцюань «по дорожкам» и целиком.

Практика: Комплекс «20 форм» чанцюань «по дорожкам» и целиком.

58. Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.

Практика: Силовые упражнения на ноги. Прыжки «лягушки», «пистолетик», удержание стоек на время.

59. Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.

Практика: Учимся правильно кувыркаться вперед и назад.

60. Повторяем комплекс «20 форм» стиля чанцюань.

Практика: Отработка приемов из этого комплекса с партнером

61. Отрабатываем приемы защиты и нападения с гунем с партнером.

Практика: Физподготовка - укрепляющие упражнения для рук. Подготовка рук к стойкам на руках.

Раздел 4. Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, конкурсах

62. История спортивного ушу в Китае и в России.

Теория: Ушу как официальный вид спорта. Традиции и инновации в соревновательном движении.

63. Подготовка к соревнованиям. Работа в минигруппах.

Практика: Просмотр комплекса «20 форм» чанцюань в минигруппах. Исправление типичных ошибок.

64. Подготовка к соревнованиям. Индивидуальная работа.

Практика: Просмотр комплекса «20 форм» чанцюань индивидуально. Исправление личных ошибок каждого ученика.

65. Проведение соревнований в группе по комплексу «20 форм» чанцюань.

Практика: Выявление одного из самых техничных обучающихся среди мальчиков и девочек.

66. Подготовка к показательным выступлениям.

Практика: Составление программы выступлений.

67. Подготовка к показательным выступлениям.

Практика: Отработка очередности выступлений

68. Игровая тренировка. Подведение итогов тренировочного года.

Практика: Игры направленные на отработку стоек.

**Календарно-тематический план
на 2024-2025 учебного года**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные стойки.	1	03.09.2024	
2	История развития боевых систем восточных единоборств	1	05.09.2024	
3	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения.	1	10.09.2024	
4	Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.	1	12.09.2024	
5	Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.	1	17.09.2024	
6	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения.	1	19.09.2024	
7	Основные движения рук (блок, удар). Основы	1	24.09.2024	

	акробатической подготовки.			
8	Основные движения рук (блок, удар). Основы акробатической подготовки.	1	26.09.2024	
9	Подвижные игры. Физподготовка.	1	01.10.2024	
10	Отработка ударов ногами и руками в стойках.	1	03.10.2024	
11	Отработка ударов ногами и руками в стойках.	1	08.10.2024	
12	Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.	1	10.10.2024	
13	Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.	1	15.10.2024	
14	Изучение первых двух форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	17.10.2024	
15	Изучение первых двух форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	22.10.2024	
16	Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	24.10.2024	
17	Подвижные игры. Физподготовка.	1	05.11.2024	
18	Изучение третьей, четвертой, пятой и шестой формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	07.11.2024	
19	Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	12.11.2024	
20	Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.	1	14.11.2024	
21	Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.	1	19.11.2024	
22	Отработка ударов руками и ногами на лапах и макиварах.	1	21.11.2024	
23	Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	26.11.2024	
24	Подвижные игры. Физподготовка.	1	28.11.2024	
25	Изучение седьмой, восьмой, девятой и десятой форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань.	1	03.12.2024	
26	Подвижные игры. Физподготовка.	1	05.12.2024	
27	Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.	1	10.12.2024	
28	Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	12.12.2024	
29	Подвижные игры. Физподготовка.	1	17.12.2024	
30	Изучение 11 и 12 формы комплекса «20 форм» стиля чанцюань	1	19.12.2024	

31	Отработка ударов ногами и руками в стойках и в движении.	1	24.12.2024	
32	Отработка ударов на лапах и макиварах.	1	26.12.2024	
33	Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцоань. Инструктаж по ТБ.	1	09.01.2025	
34	Подвижные игры. Физподготовка.	1	14.01.2025	
35	Изучение 13 и 14 формы комплекса «20 форм» стиля чанцоань.	1	16.01.2025	
36	Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцоань.	1	21.01.2025	
37	Подвижные игры. Физподготовка.	1	23.01.2025	
38	Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.	1	28.01.2025	
39	Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.	1	30.01.2025	
40	Изучение 15, 16, 17 и 18 формы комплекса «20 форм» стиля чанцоань.	1	04.02.2025	
41	Повторение изученных форм комплекса «20 форм» стиля чанцоань.	1	06.02.2025	
42	Подвижные игры. Физподготовка.	1	11.02.2025	
43	Изучение 19 и 20 формы комплекса «20 форм» стиля чанцоань.	1	13.02.2025	
44	Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцоань по частям.	1	18.02.2025	
45	Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцоань целиком.	1	20.02.2025	
46	Отработка приемов из комплекса «20 форм» стиля чанцоань на лапах.	1	25.02.2025	
47	Отработка приемов из комплекса «20 форм» стиля чанцоань на макиварах.	1	27.02.2025	
48	Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцоань целиком малыми группами.	1	04.03.2025	
49	Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцоань целиком все вместе	1	06.03.2025	
50	Подвижные игры. Физподготовка.	1	11.03.2025	
51	Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцоань целиком малыми группами.	1	13.03.2025	
52	Отработка комплекса «20 форм» стиля чанцоань индивидуально.	1	18.03.2025	

53	Зачет на знание комплекса «20 форм» стиля чанцюань.	1	20.03.2025	
54	Подвижные игры. Физподготовка.	1	01.04.2025	
55	Изучение базовых движений работы с дао (мечом)	1	03.04.2025	
56	Изучение базовых движений работы с дао (мечом)	1	08.04.2025	
57	Повторяем комплекс «20 форм» чанцюань «по дорожкам» и целиком.	1	10.04.2025	
58	Отрабатываем страховку при падении. Физподготовка.	1	15.04.2025	
59	Отработка кувырков вперед и назад, отработка страховок при падении.	1	17.04.2025	
60	Повторяем комплекс «20 форм» стиля чанцюань	1	22.04.2025	
61	Отрабатываем приемы защиты и нападения с гунем с партнером	1	24.04.2025	
62	История спортивного ушу в Китае и в России	1	29.04.2025	
63	Подготовка к соревнованиям. Работа в минигруппах	1	06.05.2025	
64	Подготовка к соревнованиям. Индивидуальная работа	1	08.05.2025	
65	Проведение соревнований в группе по комплексу «20 форм» чанцюань.	1	13.05.2025	
66	Подготовка к показательным выступлениям.	1	15.05.2025	
67	Подготовка к показательным выступлениям.	1	20.05.2025	
68	Игровая тренировка. Подведение итогов тренировочного года.	1	22.05.2025	
	Итого:	68		

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел/тема	Форма проведения занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
Раздел 1	База «даошу» и стиля «чанцюань». Изучение и отработка	Теоретическое и практическое занятие	<u>Приемы:</u> Объяснительно-иллюстративный, самооценка, выполнение практических заданий, частично-поисковый.	Инструкция по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Педагогическое наблюдение
Раздел 2	Изучение и отработка таолу (комплекс)	Теоретическое и практическое занятие	<u>Эмоциональные методы:</u> поощрение, создание ситуации	Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Педагогическое наблюдение

	«32 форм» дао		успеха. <u>Познавательные:</u> слушание, получение новых знаний, учебные дискуссии. <u>Социальные методы:</u> создание ситуации взаимопомощи.		
Раздел 3	ОФП. Подвижные игры	Практическое занятие		Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Педагогичес кое наблюдение
Раздел 4	Участие в соревновани ях, показательн ых выступления х, конкурсах	Теоретическое и практическое занятие	<u>Практические:</u> диалог, коммуникативные навыки, разбор нового материала, творческая работа	Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Показательн ые выступления, соревновани я

Информационные источники:

Список литературы для педагогов

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. / Музруков Г.Н.//Москва-2004 г.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ КурамшинЮ.Ф// М.: Советский спорт.- 2010.- 320стр.
3. Страдина М.С. Возрастная морфология. /Учебно-методическое пособие. СПб ГУФК, 2005
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/ Петров П.К.//М.: Гуманитарно-издательский центр «Владос».- 2000.-447стр
5. Абовян Т.Ж., Высочин Ю. В., Лукоянов В.В. Предсоревновательная подготовка в ушу./ Абовян Т.Ж., Высочин Ю. В., Лукоянов В.В. // СПб.: ГАФК, 1999.-109с
6. Карамов С. Оружие ушу: Практика владения традиционным китайским оружием./ Карамов С. //М.: Фаир-пресс, 2000. – 400с.
7. Маслов А.А. Длинный кулак: Чаньцюань. Ушу./ Маслов А.А. // - М.: Росторгреклама, 1991. - 76с
8. Энциклопедия Ушу. Северные стили. Комплекс упражнений, посвященный спортивному ушу. DVD-ROM. – ИД «Равновесие», 2007.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений./ Холодов Ж.К// М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с

Список литературы для учащихся.

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. / Музруков Г.Н.//Москва-2004 г.
2. Глейбман А. Игры для детей./ Глейбман А. // Физкультура и спорт 2006г.-280с.

Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

На основании **Входного контроля** педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, выявление учебной мотивации и стартового уровня образовательных возможностей учащихся в контексте выбранной ими программы. Входной контроль может осуществляться в форме собеседования, в результате чего педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, что позволяет ему принять обучающегося в середине учебного года.

Текущий контроль фиксируется в «Электронном журнале учета работы педагога дополнительного образования» как учет посещаемости учащихся. Предполагается, что, присутствуя на занятиях, учащийся задействован в процессе раскрытия и развития творческого потенциала, получает новые знания, приобретает умения и навыки.

Основными видами контроля результатов освоения, учащимися дополнительных общеразвивающих программ являются: промежуточный и итоговый.

Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз в год (в декабре) для выявления уровня освоения программы учащимися и возможной корректировки процесса обучения. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

Итоговый контроль предусмотрен 1 раз в год (в мае) для определения итогового уровня освоения программы обучающимися, включая учет их творческих достижений. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

При осуществлении **промежуточного и итогового** контроля заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», в которой отражаются:

- временные затраты на освоение программы;
- критерии оценки уровня предметных результатов учащихся
- критерии оценки уровня метапредметных результатов учащихся;
- критерии оценки уровня развития личностных результатов учащихся;
- учет творческих достижений учащихся.

При диагностике освоения программы по критериям предметных, метапредметных и личностных результатов предполагается суммирование баллов по обозначенным позициям.

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

- посещение менее 30% занятий по программе – 1 балл;
- посещение от 30% до 60% занятий по программе – 2 балла;
- посещение более 60% занятий – 3 балла.

Учет творческих достижений учащихся предполагает три уровня в зависимости от масштаба мероприятия (конкурс, выставка и т.д.):

- уровень учреждения – 1 балл;
- уровень района, города, области – 2 балла;
- всероссийский или международный уровень – 3 балла.

Здесь баллы не суммируются, фиксируется максимальный уровень достижений.

По сумме всех набранных баллов выделяются три уровня освоения программы учащимися: начальный (I), средний (II), высокий (III).

Диапазон начального уровня – от 1 до 11 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 12 до 22 баллов.

Диапазон высокого уровня – от 23 до 33 баллов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого обучающегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов

обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», количество таких карт соответствует количеству учащихся в группе.

Затем педагог заполняет «Диагностическую карту оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы», отражающую результативность группы. Для каждой группы такая карта составляется в единственном количестве. Здесь фиксируется (в процентном соотношении от общей численности группы) количество учащихся, чья результативность соответствует: I (начальному) уровню, II (среднему) уровню, III (высокому) уровню освоения программы.

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

- количество учащихся, посещающих занятия;
- используемые формы контроля;
- сохранность контингента.

Анализ полученных результатов является основанием для корректировки программы и ее дальнейшего совершенствования.

Таким образом, промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого учащегося и каждой учебной группы, что фиксируется в соответствующих диагностических картах оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

**Диагностическая карта оценки результатов входного контроля обучающегося
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога _____
Название программы _____
Год обучения _____
Номер группы _____
ФИО обучающегося _____

Критерии	Показатели (баллы)	Входной контроль
		Балл
Теоретический уровень (основные понятия)	2	
Практический уровень (умения, навыки)	2	
Познавательные (анализирование информации в ходе выполнения учебных задач)	2	
Регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и поставленных задач)	2	
Сотрудничество в группе	2	
Самостоятельность	2	
Проявление исследовательской активности и познавательного интереса	2	
Дата собеседования:		Всего баллов:

Оценка уровня знаний и умений обучающегося:

- более 10 баллов – соответствует
- менее 10 баллов – не соответствует

Соответствует _____ году обучения

**Диагностическая карта оценки результатов обучающегося
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога _____
 Название программы _____
 Номер группы _____
 ФИО обучающегося _____

Уровень освоения программы (итоговый)

Алгоритм подсчета результатов:

- Подсчитывается количество баллов по каждому обучающемуся;
- Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Критерии	Показатели (баллы)	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
1. Временные затраты на освоение программы			
- посещение менее 30% занятий по программе	1		
- посещение от 30% до 60% занятий по программе	2		
- посещение более 60% занятий по программе	3		
2. Критерии оценки уровня предметных результатов обучающегося			
- теоретический уровень (знания)	3		
- практический уровень (умения, навыки)	3		
- проявление творческих решений (на уровне объединения)	3		
3. Критерии оценки уровня метапредметных результатов обучающегося			
- познавательные (работа с информацией, исследовательская деятельность)	3		
- регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и стрессовых ситуаций)	3		
- коммуникативные компетенции (сотрудничество, работа в команде на общий результат)	3		
4. Критерии оценки уровня развития личностных результатов обучающегося			
- ответственное отношение к занятиям	3		
- соответствие социально-этическим нормам поведения	3		
- приверженность гуманистическим ценностям	3		
5. Учет творческих достижений обучающегося (учитывается максимальный уровень достижений из перечисленных)			
- уровень учреждения	1		
- уровень района, города, области	2		
- всероссийский или международный уровень	3		
Сумма баллов:			
Уровень:	диапазон начального уровня	1 - 11	I
	диапазон среднего уровня	12 - 22	II
	диапазон высокого уровня	23 - 33	III
Дата собеседования:			
Подпись педагога, осуществлявшего оценивание:			

**Диагностическая карта оценки результатов освоения
по дополнительной общеразвивающей программе, сводная по группе обучающихся**

ФИО педагога _____

Название программы _____

Номер группы _____

Параметры результативности	Аттестация	
	промежуточная	итоговая
1. количество обучающихся в %, посещающих занятия:		
2. количество обучающихся в %, освоивших программу (этап) в разной степени:		
- I начальный уровень		
- II средний уровень		
- III высокий уровень		
3. используемые формы контроля:		
4. сохранность контингента в %:		
5.* (для программ сроком реализации более одного года) количество учащихся в %		
- переведенных на следующий учебный год		
- не переведенных на следующий учебный год		
Дата собеседования:		
Подпись педагога, осуществлявшего диагностику:		

**Лист корректировки рабочей программы
(календарно-тематического планирования рабочей программы)
20__-20__ учебный год**

Направленность:	
Объединение:	
Педагог дополнительного образования:	
Номер группы:	

№ занятия по плану	Даты по основному КТП	Даты проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

Педагог дополнительного образования:
(_____)

подпись

расшифровка

СОГЛАСОВАНО _____ (_____)

«___» _____ 202_

подпись

расшифровка