ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО
ЦТ «На Вадковском»
К.Л. Полянский
«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛА ТРАДИЦИОННОГО УШУ: ОУ»

Автор-составитель:
Воробьёва Мария Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 2 года

Москва, 2023 год

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа традиционного УШУ» относится к ***физкультурно-спортивной направленности***, разработана с опорой на Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ред. 04.08.2023 г.); Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г.; № 1308 от 08.09.2015 № 2074; №1035 от 30.08.16, от 31.01.2017 № 30); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ 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», Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО города Москвы «Центр творчества «На Вадковском», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском». Программа разработана в Центре творчества «На Вадковском» и реализуется в структурном подразделении «Россия молодая».

1.2. Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к ***ознакомительному уровню*** освоения дополнительных общеразвивающих программ (Приказ Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014г. №922 (в редакции от 07.08.2015г. №1208, в редакции от 08.09.2015г. №2074, в редакции от 30.08.2016г. №1035)).

Программа реализуется на следующих условиях:

- Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств.

Данная программа составлена в соответствии с Единой Всероссийской учебной программы по ушу Федерации ушу России. При разработке программы использовался также опыт физического воспитания и тренировок спортсменов-ушуистов Китая.

За основу программы взято традиционное ушу – система физического воспитания, включающая в себя множество направлений, в том числе оздоровительное, спортивное, традиционное, и военно-прикладное, причем каждое последующее направление содержит предыдущие, как неотъемлемую часть. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физического воспитания для разных возрастных групп и контингентов занимающихся.

Ушу, как традиционное, так и спортивное, является сложно-координационным видом физической культуры, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. С точки зрения классификации единоборств по виду используемой техники, ушу относится к универсальным, ударно-бросковым видам.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Физическая активность – это один из базовых компонентов здорового образа жизни, наряду с рационом питания, общей гигиеной, закаливанием и режимом дня. Недостаток движения особенно опасен в периоды активного роста тела ребёнка. Также огромна роль физической активности в воспитании навыков и умений, обеспечении высокой работоспособности, необходимых ребёнку. Процесс учёбы в школе постоянно усложняется и требует от ребёнка значительного умственного и нервно-психического напряжения. Успешно противостоять ему может только хорошо физически подготовленный и организованный ребёнок, который легче переносит интеллектуальные нагрузки и вынужденную гиподинамию, характерные для нашего времени.

Систематические занятия традиционным ушу одновременно решают задачи физического развития, повышения работоспособности и воспитывают умение экономно и целесообразно распределять свои силы, способствуют выработке внутренней дисциплины и собранности.

Занятия традиционным ушу:

- развивают гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу;
- положительно влияют на память и обогащают двигательный опыт, развивают пространственное мышление;
- развивают координацию движений, скорость реакции и чувство равновесия;
- благотворно действуют на лёгкие и обогащение крови кислородом.

1.4. Отличительные особенности программы

I этап - «Подготовительно-адаптационный этап»: изучение базовых навыков первое знакомство со стилем УШУ.

На занятиях:

- преподаются базовые навыки самостраховки (безопасного падения), самообороны, самомассажа;
- уделяется внимание растяжке связок, увеличению силы мышц и подвижности суставов, дыхательным упражнениям, поддержанию правильной осанки;
- создаются возможности для саморазвития, самоконтроля.
- используются подвижные игры с подводящими упражнениями.

Программа разработана таким образом, что позволяет работать как с мальчиками, так и с девочками любого первоначального уровня физической готовности.

На первых этапах многолетней спортивной подготовки тренировочный процесс не должен иметь ярко выраженных черт спортивной специализации. В среднем, на первом этапе - этапе начальной подготовки на развитие физических качеств (на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку), должно приходиться порядка 90-80% общего времени тренировок. Связано это с тем, что этот этап является временем, когда происходит адаптация организма занимающихся к физической нагрузке – в общем, и специфическим требованиям традиционного ушу – в частности. Таким образом, первые два года обучения мы можем назвать подготовительно-адаптационным этапом.

Согласно программе, воспитание и развитие физических качеств проводятся в основном средствами традиционного ушу, как сбалансированной системы физического воспитания и при помощи подвижных игр.

Принципы современной многолетней подготовки обоснованно предусматривают ограничение применения упражнений специальной физической подготовки на спортивно-оздоровительном и начальном этапе, поскольку узко специализированные нагрузки неблагоприятно отражаются на общем развитии детей. Упражнения общей физической подготовки применяются как средства разностороннего развития и совершенствования деятельности систем, обеспечивающих работоспособность всего организма в целом (соматических: таких, например, как способность к кислородному долгу; психических: способность преодолевать усталость). Общая физическая подготовка должна связываться не формально с всесторонним развитием вообще, а должна быть направлена на постоянное совершенствование физических качеств, влияющих на рост спортивного мастерства и эффективность учебно-тренировочного процесса.

Тем не менее, традиционное ушу позволяет развивать в человеке все основные физические качества, такие как: скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость, координацию, быстроту, не прибегая к заимствованиям из других видов спорта. В этом плане традиционное ушу является одной из оптимальнейшей систем для адаптации детского организма к физическим нагрузкам, так как в основе своей имеет заложенные столетия назад принципы общей физической подготовки на начальном этапе занятий традиционным ушу.

1.5. Цель программы

Актуализация личностного потенциала ребенка в процессе гармоничного развития, оздоровления и укрепления организма ребенка через обучение основам традиционного ушу.

1.6. Задачи программы

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи**:

Обучающие:

***В области теоретической части*:**

- Правила поведения и техники безопасности на занятиях традиционным ушу; в том числе и при работе с тренировочным оружием; Правила работы с партнёром в ушу, как в ударно-бросковом виде единоборства;
- Связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической работоспособности;
- История возникновения и развития ушу в целом, и стиля Shaanxi hongquan в частности;
- Спортивная этика и этика традиционного ушу - Удэ;
- Правила работы с партнёром в ушу, как в ударно-бросковом виде единоборства.

В области практической части обучения:

- Формирование необходимого базового фонда специальных двигательных умений и навыков (zuhe: связки движений рук, ног, корпуса, головы; акробатические элементы, самостраховка, сохранение правильной осанки), закрепление и совершенствование их).

Освоение следующих элементов программы:

- Суставная гимнастика, базовые общефизические упражнения;
- Упражнения дыхательной гимнастики, элементы самомассажа;
- Различные виды и способы тренировки для развития гибкости, скоростно-силовых способностей, выносливости, координационных способностей;
- Базовые навыки самостраховки и акробатики;

- Базовая техника ушу – Jibengun (Цзибеньгун);
- Формальные комплексы ушу – Таолу: «Wubuquan» (Убучуань), «Shisanshi» (Шисаньши), Xiaohongquan (сяохунцюань) стиля «Shaanxi hongquan»;
- Базовые навыки в технико-тактической подготовке в применении приёмов традиционного ушу.
- Базовые навыки в технико-тактической подготовке в taiji tuishou (тайцзитуйшоу) – свободные поединки с использованием техники taijiquan (тайцзицюань).
- Элементы оздоровительных техник традиционного ушу; Упражнения дыхательной гимнастики; Элементы самомассажа.

Развивающие:

- обеспечить развивающемуся организму насыщенный двигательный режим, что позволяет осуществлять благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повышает их интерес к занятиям спортом, способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости;
- содействовать гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств: скоростно-силовых способностей, общей выносливости, улучшение координированности движений и быстроты реакции на происходящее;
- развивать необходимых для корректного выполнения техники ушу групп мышц, достижение необходимой гибкости и подвижности основных групп суставов, задействованных при выполнении технических действий;
- формировать осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка;
- сокращать дефицита двигательной активности, профилактика гипокинезии;
- улучшать показателей гибкости, подвижности суставов;
- развивать чувства партнера, чувства дистанции;

Воспитательные:

- формировать правила здорового образа жизни;
- умение принимать ответственность за свои действия;
- умение применять навыки этикета и культуры общения;
- уважение к старшим и к сверстникам.
- формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой, в здоровом образе жизни;
- формирование интереса к традиционному ушу, к базовой технике традиционного ушу;

- формирование и развитие морально-волевых качеств, самоконтроля, сознательности, активной жизненной позиции детей;

1.7. Категория обучающихся

Возрастной состав детей в группах варьируется от 6 до 17 лет. В группы дети могут распределяться как по возрастным особенностям, так и по физическим данным. В большинстве случаев на данном этапе зачислятся дети младшего и среднего школьного возраста, для прохождения «Подготовительно-адаптационного этапа».

1.8. Срок реализации программы

Общая продолжительность программы составляет **2 года.**

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Занятия ведутся по группам. **Форма занятий** – тренировочное занятие, открытое занятие, показательное выступление, соревнования.

Построение занятий – вводная часть; подготовительная часть; основная часть; заключительная часть.

Условия зачисления в группу - в группу принимаются дети без ограничений по уровню физической подготовки. Для зачисления также необходима справка от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программного материала, прогнозируются достижение обучающимися следующих задач:

В области теоретической части обучения:

- Знание о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической работоспособности;
- Знание правил поведения и техники безопасности на занятиях традиционным ушу;
- Знание истории возникновения и развития ушу;
- Знание спортивной этики и этики ушу;
- Знание терминологии традиционного ушу;
- Знание правил работы с партнёром в ушу, как в ударно-бросковом виде единоборства.

В области практической части обучения:

- Формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, самостраховка, сохранение правильной осанки), закрепление

и совершенствование их;

Знание, умение применить на практике следующие элементы программы:

- Суставная гимнастика, базовые общефизические упражнения;
- Упражнения дыхательной гимнастики, элементы самомассажа;
- Различные виды и способы тренировки для развития гибкости, скоростно-силовых способностей, выносливости, координационных способностей;
- Навыки самостраховки и акробатики;
- Базовая техника ушу – Jibengun (Цзибеньгун);
- Формальные комплексы ушу – Таолу: «Wubuquan» (Убуцюань), «Shisan shi» (Шисаньши), Xiaohongquan (сяохунцюань) стиля «Shaanxi hongquan»;
- Базовые навыки в технико-тактической подготовке в применении приёмов традиционного ушу.

В области развития:

- Сокращение дефицита двигательной активности, профилактика гипокинезии;
- Адаптированность организма ребёнка к физическим нагрузкам, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, повышение выносливости;
- Общее оздоровление и укрепление иммунитета, всестороннее воспитание физических качеств: скоростно-силовых способностей, общей выносливости, улучшение координированности движений и быстроты реакции на происходящее;
- Сформированная осанка и развитый по возрасту опорно-двигательный аппарат ребенка;
- улучшение показателей гибкости, подвижности суставов;
- развитие чувства партнера, чувства дистанции;

В области воспитания:

- Потребность в занятиях физической культурой, в здоровом образе жизни, знание правил здорового образа жизни;
- Умение принимать ответственность за свои действия, формирование морально-волевых качеств, самоконтроля, сознательности, активной жизненной позиции детей;
- Умение применять навыки этикета и культуры общения;
- Уважение к старшим и к сверстникам.
- Сформированный интерес к традиционному ушу.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

При системно-комплектном подходе к реализации содержания образовательной программы на одно занятие может быть вынесено несколько тем (одна для предварительного ознакомления, другая для детального изучения, третья для закрепления умений и навыков), поэтому указанное общее количество часов следует понимать, как время, затрачиваемое на тему в течение всего учебного года.

№	Раздел/Темы занятия	1 год обучения			2 год обучения			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1.	Комплектование группы. Входное тестирование. Правила безопасного поведения в обществе.	1	1	2	-	-	-	Тестирование
2.	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы ЗОЖ.	1	1	2	1	1	2	Опрос Беседа
3.	РФК: Развитие физических качеств (СФП и ОФП)	2	24	26	2	22	24	Зачет по СФП и ОФП
4.	ТПТУ1: Техническая подготовка традиционного ушу - 1 уровень. История возникновения и развития ушу, стиля Хунцюань. Подготовка к СММ.	4	21	25	3	24	27	Аттестация в виде турнира
5.	ЭАСП: Элементы акробатики, самостраховки, техники прыжков	1	5	6	1	5	6	Зачет
6.	ОС: Основы саморегуляции: осанка, дыхательные упражнения, самомассаж.	2	3	5	1	4	5	Групповой/ Индивидуальный просмотр
7.	ТТПТУ: Технико-тактическая подготовка традиционного ушу	1	5	6	1	5	6	Игровое занятие/ Турнир по игровым поединкам
8.	СММ: Участие в спортивно-массовых мероприятиях: аттестация, сдача контрольных нормативов, показательные выступления, соревнования.	1	3	4	1	3	4	Выступления Соревнования Показательные выступления
9.	Итоговое занятие	1	1	2	1	1	2	Аттестация Зачет Итоговое занятие
	Итого			**76**			**76**	

Учебно-тематический план.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 38 учебных недель составляет 76 часов.

Режим занятий составляет 2 академических часа в неделю: по 1 академическому часу 2 раза в неделю;

2.2. Содержание учебного плана

№	Тема	Теория	Практика
1.	**Комплектование группы**	Набор детей в группу. Знакомство с обучающимися.	Беседы с обучающимися: выявление индивидуальных интересов и возможностей детей.
2.	**Вводное занятие. Техника безопасности Основы валеологии**	Спортивная форма и правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Правила использования оборудования и инвентаря. Основные принципы здорового образа жизни. Общие сведения о строении организма человека. Влияние занятий физической культурой и спортом на становление всех жизненно-важных систем, развитие волевых и нравственных качеств. Гигиенические навыки. Режим дня, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых.	Просмотр физических возможностей детей в игровой форме. Входное тестирование. Выполнение утренней физической зарядки. Соблюдение режима питания. Своевременный отход ко сну.
3.	**Развитие физических качеств**		
	1 год обучения	Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием. Физические качества и их развитие. Значение упражнений традиционного ушу для развития физических качеств. Самостраховка, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности. Упражнения для самостоятельной тренировки.	Суставная разминка. <u>Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств</u>: Бег: гладкий, челночный, «приставным шагом», «скрестным шагом», Прыжки: на двух ногах («зайчики»), на одной ноге, выпрыгивание вверх на одной ноге («выпрыгивание»), прыжки на двух ногах в положении полного приседа («мячики»), перепрыгивание палки боком к препятствию («удочка»), перепрыгивание палки с разбега с толчком одной ногой и приземлением на две, «скачут кони», «кенгуру»; «собачки», «обезьянка», «каракатица спиной вперёд», «каракатица вперёд ногами», «крокодил». «Топтыжки», «Море волнуется раз…», «Петушиные

			бои», «Пятнашки единоборцев», «Внимание-построились», «Полоса препятствий», «Следуй за лидером», «По сигналу», различные варианты эстафет. <u>Упражнения и игры на развитие силы</u>: Упор лёжа: на ладонях, на кулаках, на пальцах; отжимания: широким хватом, «локти назад», удержание головы лёжа на спине, удержание головы и прямых ног лёжа на спине, «лодочка», приседания с прямой спиной и руками за голову: «на мышцах», «с расслаблением»; «гусиный шаг». «Борьба на коленях», «Овладей мячом», «Борьба за мяч», <u>Упражнения и игры на координацию движений</u>: «ходят кони», «гусеница вперёд ногами», «гусеница вперёд спиной», «по-пластунски». Пинхэн (равновесия): равновесие с поднятым вперёд коленом (цянь тиси пинхэн), «ласточка» (янши пинхэн); Туйшоу «Ладонь-в-ладонь», «Море волнуется раз…», «Запрещённое движение», «Юбэй!» <u>Упражнения и игры на гибкость и пластичность</u>: Жоугун сюньлянь, наклон вперёд стоя, выпад, шпагаты, Shi da pan (Шидапан) – 1-3 упражнение (**название**).; <u>Упражнения и игры на развитие выносливости</u>: Прыжки через скакалку. Круговая тренировка, «Внимание-построились», «Полоса препятствий», «Следуй за лидером», «По сигналу», различные варианты эстафет.
	2 год обучения	Анатомо-физиологические особенности организма человека Физические качества и их развитие. Обеспечение техники безопасности, самостраховка, страховка и помощь во время занятий. Самостоятельные	Повторение прошлогодних упражнений. Разучивание новых упражнений: <u>Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств</u>: Бег в прыжках с попеременной сменой ног;

		тренировки – воспитание личной ответственности, силы воли.	перепрыгивание палки с разбега с толчком одной ногой и приземлением на две ноги боком к препятствию <u>Упражнения и игры на развитие силы</u>: Упор лёжа: на тыльных сторонах ладоней, узким хватом, на кулаках, приседания на одной ноге «пистолетик», «Борьба на коленях с завязанными глазами», «Хапсагай».
4.	**Техническая подготовка традиционного ушу**		
	1 год обучения	Ушу – история, основные сведения. Возникновение и развитие ушу; Стили ушу. Особенности стиля ушу Шанси Хончуань, история его возникновения и развития. Базовая техника Цзибеньгун – азбука ушу: Шоусин (положения рук, кистей); Шоуфа (блоки, удары руками); Бусин (шаги, стойки); Буфа (способы перемещения); Туйфа (махи, удары ногами); Яньфа (техника взгляда); Связки Цзухэ и сложно-координационные традиционные упражнения. Цзухэ начального уровня характерные для стиля Шанси Хончуань. Терминология ушу. Организация занимающихся без партнёра на месте и в движении.	Формирование основ знаний о традиционном ушу, стилевых особенностях Шанси Хончуань, его истории и развития. Освоение базовой техники Цзибеньгун: Юбэ, паочуань. Яньфа: суйши, цзогу, ю пань, чжу ши. Шоусин: чуань, чжан, гоушоу, ли чжан, ян чжан. Цзибэнь Шоуфа: Цзяоча шуанлуньбэй, Шуанби жаохуань, чончуань, туйчжан, ланьчжан, аньчжан, тиачжан, лианчжан, чуанчжан, чачжан, пичуань, пичжан. Бусин: Бинбу, Кайли бу, Мабу, Тулибу, Пубу, Гунбу, Сюйбу, Чабу, Сёбу, Дин бу. Буфа: Шанбу, Туйбу, Чабу, Гайбу. Туйфа: Чжибайсин туйфа: Чжэнтитуй, Шицзытуй, Вайбайлентуй, Лихэтуй, Цэтитуй, Хоуляотуй. Шэньцюйсин туйфа (техника ударов с разгибом в колене): Таньтуй, Чуайтуй. Шоуфа цзухэ (связки движений руками): ланьчжан-чончуань, аньчжан-чончуань, тиачжан-чончуань, аньчжан-чуанчжан, лианчжан-суйши. Туйсин цзухэ (связки позиций ног): Пубу-Гунбу, Туйлибу-Сюйбу, Кайлибу-Чабу-Сёбу,

			Туйлибу- Пубу-Гунбу-Кайлибу, Кайли бу-Сёбу скручиванием. Цзибэнь цзухэ: Луньби пубу пайчжан (Пубу Лунпай), Таньтуй-чончуань, Чуайтуй-туйчжан, Таньтуй-тичжан. Цзухэ Шанси Хончуань: Пубу ланьчжан – Гунбу чончуань; Таолу: «Убучуань» («5 шагов»). Shi da pan (Шидапан) – 1-3 упражнение (**название**).
	2 год обучения	Терминология ушу. Виды традиционного оружия ушу. Гуньшу. Техника безопасности работы с традиционным оружием ушу. Организация занимающихся с традиционным оружием без партнёра и с партнером, на месте и в движении.	Совершенствование Цзибеньгун: отработка новых техник: чжу ши. фэнъян чуань (кулак "глаз феникса") Бусин: *Бань мабу, Цзопань бу, Цзибу*. Шэньцюйсин туйфа (техника ударов с разгибом в колене): *Цэ Таньтуй, Цэ Чуайтуй*. Шоуфа цзухэ (связки движений руками): *Кайли бу-Цзопань бу скручиванием.* Цзибэнь цзухэ: *машоу, тонлань чжан, цзема-тонланьчжан, чуанчжан байтоу, Сёбу – чуанчжан байтоу, Туйлибу-Пубу-Гунбу-Кайлибу луньби-чуанчжан*; *Jiben gunshu (Цзибэнь Гуньшу)* . ***Гуньфа:*** *базовое вращение-перехваты, wuhua gun(у хуа гунь), liaogun (ляо гунь), zi gun (цзы гунь), pi gun (пи гунь), sao gun (сао гунь). Gunshu zuhe: wuhua-liaogun.* Таолу Шанси Хончуань: *«Шисан ши» («13 форм»),* Xiaohongquan (сяохунцюань).
5.	**Основы саморегуляции: осанка, дыхательные упражнения, самомассаж**		
	1 год обучения	Начала контроля над дыханием. Значение правильного дыхания, владения приёмами самомассажа.	Диафрагмальное дыхание, «Облачное» дыхание, дыхание с абдоминальным выдохом, принимая положение «полный присед» («Ха!»), «завершающее» дыхание с самомассажем поясничной области. Вибрационный самомассаж, самомассаж растирающими, разминающими движениями, элементы точечного самомассажа.

	2 год обучения	Значение правильного дыхания, владения приёмами самомассажа.	«Облачное» дыхание, диафрагмальное дыхание, комбинирование легочного и диафрагмального дыхания, согласование дыхания с движением.
6.	**Основы акробатики и самостраховки**		
	1 год обучения	Техника выполнения акробатических элементов (Де пу гунь фань), элементов самостраховки.	Берёзка. Перекаты на спине в полной группировке («неваляшка Дамо»), кувырок вперед, кувырок назад, мостик; Падение на спину (ян шуай), конечное положение падения на бок (цэ шуай). Кувырок вперёд (Цянь гунь фань) в положение ян шуай.
	2 год обучения	Техника выполнения акробатических элементов (Де пу гунь фань), элементов самостраховки.	Повторение пройденного материала + мостик из положения стоя; падение на бок (цэ шуай). Колесо (цэ шоу фань).
7.	**Технико-тактическая подготовка традиционного ушу**		
	1 год обучения	Ушу – как ударно-бросковый вид единоборств. Работа в парах: техника безопасности, организация занимающихся с партнером на месте, в движении. База технико-тактической подготовки. Игры-единоборства.	Боевая стойка (Юбейши). Перемещения в боевой стойке вперёд (Шанбу), назад (Туйбу). Наступательные и оборонительные действия (атака, защита, контратака): Шоуфа: чончуань в область лица, в область живота; блоки предплечьем внутрь, вниз. Туйфа: Таньтуй, Чуайтуй. Защита от прямого удара рукой блоком внутрь, блоком вниз; уходом вбок. Защита от прямого удара ногой блоком вниз; уходом вбок, назад. Удары с перемещением Работа в парах: отработка приёмов в парах, учебные поединки. Игры-единоборства: «Топтыжки», «Петушиные бои», «Пятнашки единоборцев», «Борьба на коленях», «Овладей мячом», «Борьба за мяч», Туйшоу «Ладонь-в-ладонь», «Борьба за ленточку»
	2 год обучения	Работа в парах. База технико-тактической подготовки. Игры-единоборства.	Усовершенствование технико-тактической подготовки новыми элементами:

			Наступательные и оборонительные действия (атака, защита, контратака): Туйфа: Цэ Таньтуй, Цэ Чуайтуй. Защита от удара рукой блоком внутрь, блоком вниз; уходом вбок, отскоком назад. Защита от удара ногой сбоку. Циньна: освобождение от захвата руки: разноименной, одноимённой. Игры-единоборства: «Борьба на коленях с завязанными глазами», Дань туй шоу хуаньжао, Сорви шапку», «Хапсагай».
8.	**Участие в спортивно-массовых мероприятиях: аттестация, сдача контрольных нормативов, показательные выступления, соревнования**		
	1 – 2 год обучения	Правила поведения участников и зрителей спортивных мероприятий.	Демонстрация изученного материала и полученных в процессе занятий навыков на открытом уроке, аттестации. Прохождение тестирования общей и специальной физической подготовки (оцениваются личные достижения).Сдача контрольных нормативов.
9.	**Итоговое занятие**		
	1 – 2 год обучения	Подведение итогов за год	Проведение открытого занятия.

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Для выявления достижений учащихся используются следующие формы контроля:

В начале занятий педагог методом наблюдения проводит оценку уровня физического развития обучающихся, соблюдения элементарных норм допуска к занятиям, связанным с физической активностью.

В течение учебного года педагог осуществляет текущий контроль за усвоением обучающимися знаний, умений, навыков методами наблюдения, контрольных заданий, показательных занятий.

Итоговый контроль проводится в форме показательных выступлений.

Также, обучающиеся участвуют в ежегодных промежуточной (по итогам первого полугодия) и итоговой (в конце учебного года) аттестациях и сдаче на пояса. Также качество освоения программы выявляется во время проведения соревнований, показательных выступлений, открытых занятий.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы
4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)

Список литературы

- Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
- Краткий курс лекций по спортивной медицине / под ред. д.м.н. проф. А.В. Смоленского, М.: Флинта, Наука – 2004г.
- Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989. - 159 с.
- «Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания (на примере отделения спортивных игр)»/ Статья М.Е. Глыбовский – http://www.unibassein.ru/trener/kurs/t5.htm
- Основы теории и методики физической культуры и спорта Учебно-методическое пособие. / Кокоулина. О. П. – Московский государственный университет экономики, статистики и информатики, М. – 88с.
- Основы ушу. Учебник для спортивных школ. / Музруков Г. Н. – М.: Независимое издательство «Пик». 2001. - 624с.
- Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
- Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 381 с.
- Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
- Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. фнз. культуры пед. ин-тов по спец. «Физ. культура» / Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина 3.Н. и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.—287 с.
- Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. / Матвеев Л. П. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
- Ушу в школьной программе. / Музруков Г. Н. // Спорт в школе. 2006. - № 14. -48с.

- У-ШУ. Путь к здоровью и гармонии. / Попов Г.В., Сагоян О.А., Диденко В.В. – / http://www.koob.ru/popov_sagoyan_didenko/
- Ушу: Традиции духовного и физического воспитания Китая. / Маслов А.А. – /http://lib.rus.ec/b/351133/read