

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 2
от «14» февраля 20 17 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ЦО №548
Е.Л.Рачевский

Приказ № 90/1
от «16» февраля 20 17 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
УШУ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: углубленный

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года (456 часов)

Автор-составитель:

Лавлинский Вадим Сергеевич

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная программа углубленного уровня для всех желающих заниматься ушу, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники ушу в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

Ушу - как система подготовки воина в древнем Китае приобретает всё большую популярность в наши дни не только как вид единоборств, но и как уникальная восстановительная и оздоровительная система. Занятия включают в себя развитие гибкости, что позволяет чувствовать себя подвижным и улучшает самочувствие. Повышение выносливости организма улучшает функциональную работу всего организма, а самое главное усиливает иммунитет. Улучшение скоростно-силовых качеств повышает координацию движений в пространстве, снижает травмоопасность, формирование правильного дыхания, что приводит к повышению общего тонуса организма, снятию усталости и улучшение работоспособности. Развитие мощного мышечного корсета на корпусе позволяет предотвратить проблемы с позвоночником и опорно-двигательной системой. Нацеленность занятий на долголетнюю полноценную и здоровую жизнь. Кунг-Фу позволяет развить тело максимально эффективно, т.к. это один из немногих видов, которые благотворно влияет на весь организм в целом.

Группа/категория учащихся Для учащихся 4-11 классов (10-17 лет)

Формы и режим занятий очная (в спортивном зале), групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, предельное число обучающихся в группе – 30 человек по СанПин 2014), тематическая беседа, разминка, растяжка, общая физическая подготовка, работа комплексов УИ, индивидуальные задания. Занятия проводятся группой до 30 человек 3 раза в неделю по 1,5; 1,5 2,5 часа (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв + 45 мин. учебного времени).

Срок реализации программы 2 года (456 часов)

Планируемые результаты

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

Знание базовой техники – Цзибэнгун; техники выполнения Общей и Специальной физической подготовки, растяжки – Жоугун; изучаемого набора комплексов – УИ: 12-13 лет – 1-е гуйдины Чанцюань/Наньцюань, Дао/Цзянь/Наньдао, Гунь/Цян 14-18 лет – 3-е гуйдины Чанцюань/Наньцюань, Дао/Цзянь/Наньдао, Гунь/Цян. По выбору стили традиционного УШУ и Тайцзицюань.

* гуйдин – регламентированный комплекс Международной федерации ушу

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- применение чувства дистанции
- умение продемонстрировать базовую технику
- выполнение комплексов – УИ
- выполнение и улучшение результатов Общей и специальной физической подготовки

По окончании программы:

Программные требования к уровню воспитанности:

- проявление спортивной дисциплины, выдержки

Программные требования к уровню развития:

– разнообразие и вариативность физкультурно-спортивных действий, наличие и осознание цели действия, желание и умение достойно соревноваться в любом виде деятельности, уметь побеждать и проигрывать.

Раздел 2. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№	Название раздела/темы изучаемого курса	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	20	20		Опрос
2.	Правила обращения со спортивным инвентарем.	5	5		Опрос
3.	Изучение/повторение основных положений кисти	10	5	5	Зачет
4.	Изучение/повторение основных движений руками	10	5	5	Зачет
5.	Изучение/повторение основных позиций	10	5	5	Зачет
6.	Изучение/повторение основных видов перемещений	10	5	5	Зачет
7.	Изучение/повторение основных движений ногами	10	5	5	Зачет
8.	Общая физическая подготовка	323	10	313	Тест
9.	Средства развития гибкости «Жоугун»	323	10	313	Тест
10.	Изучение и отработка комплексов УИ	324	10	314	Зачет
	Итого				
	Всего				

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Повторение прошлого материала. Задачи объединения. Правила поведения в ЦО "Царицыно". Значение дистанции при выполнении упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность. Порядок, расписание, направленность и содержание работы групп. Сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма обучающихся. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием. Последствия отсутствия разминки в начале учебно-

тренировочного занятия. Техника выполнения элементарных упражнений для подготовки организма к работе. История возникновения развития Ушу.

2. Правила обращения со спортивным инвентарем

Правила обращения со спортивным инвентарем. Подготовка инвентаря к работе, уборка зала. Гигиенические требования к одежде и обуви учащихся.

Основные базовые элементы Ушу:

3. Основные положения кисти:

Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щёпоть.

4. Основные виды движений руками:

Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Гуйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз.

5. Основные виды позиций:

Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

6. Основные виды перемещений:

Шанбу – шаг вперёд; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

7. Основные виды движений ногами:

Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперёд разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;

8. Общая физическая подготовка

- a. Комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
- b. Построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну и две шеренги, в круг, по заранее установленным местам, повороты на месте, размыкание в шеренге и колонне (особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей).
- c. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, змейкой, противходом.
- d. Общеразвивающие упражнения для рук: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке; рывки одновременно обеими руками и разновременно).
- e. Для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание согнутых ног из положения, лёжа на спине, из положения, лёжа на спине, переход в положение сидя, поднимание туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

- f. Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами, поднятие на носки, полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, различные прыжки.
9. Средства для развития гибкости (жоугун), очень важные, поскольку Ушу основано на широкоамплитудных движениях, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, плечевой, тазобедренный и голеностопный суставы, мышцы передней и задней поверхности бедра. Упражнения для развития гибкости подразделяются на три группы:
- цзяньбужоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
 - яобужоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
 - туйбужоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.
10. Изучение и отработка комплексов УИ
- 12-13 лет – 1-е гуйдины Чанцюань/Наньцюань, Дао/Цзянь/Наньдао, Гунь/Цян
 - 14-18 лет – 3-е гуйдины Чанцюань/Наньцюань, Дао/Цзянь/Наньдао, Гунь/Цян.
 - По выбору стили традиционного УШУ и Тайцзицюань.
- * гуйдин – регламентированный комплекс Международной федерации ушу

Календарный учебный график

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы и содержание итоговых занятий:

Зачёт по базовой технике, промежуточные зачеты комплексам УИ после изучения. Итоговые зачеты по двум из изученных комплексов.

Критерии оценки учебных результатов программы:

Знание и умение продемонстрировать Базовую технику, задания по ОФП, упражнения по растяжке – Жоугун, изучаемый набор комплексов. Умение чувствовать и держать дистанцию во время выполнения комплексов в группе с оружием и без оружия на тренировках и показательных выступлениях.

Способы фиксации учебных результатов программы:

За занятие ставится оценка в соответствии с правильностью выполнения заданий: соблюдением техники упражнений, временными и количественными показателями. При выполнении комплекса учитывается чувство дистанции, правильность последовательности движений, четкость и скорость их выполнения, уровень стоек (для отличной оценки – бедро в основных стойках находится в положении «параллельно полу»)

Методы выявления результатов воспитания:

Во время занятия налажены уважительные взаимоотношения педагога и воспитанников. Организовано сотрудничество с группой учащихся и сотворчество с отдельными воспитанниками.

Методы выявления результатов *развития*:

Занимающиеся осознанно подходят к вопросу разминки, растяжки и выполняемым ими действиям. Участвуют в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

Видео с выполнением изученных комплексов индивидуально, в группе и на показательных выступлениях. Участие в соревнованиях.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

Изучение программного материала по Ушу проводится в форме практических и теоретических занятий. Последние проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий. Теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин.).

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению основных отдельных технико-тактических приемов.

Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а также введения элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки занимающихся, т.к. в ходе их проявляются все стороны подготовки, а также ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных занятий. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс. По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Современный учебно-тренировочный процесс немислим без использования научно-исследовательской аппаратуры. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки дает применение видео-фотосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и ходе соревнований.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Литература, использованная педагогом для разработки программы и организации

образовательного процесса:

1. Гогунев Е.Н., Мартъянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
2. Дидур М.Д., Потапчук А.А., Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений, СПб.: Речь, 2001.- 166с.
3. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, - СПб.: СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
4. Музруков Г.Н., «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2001.- 623с.
5. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240с.
6. Чувалов Е.В., «Ушу». Учебная программа по ушу – таолу для спортивных школ, Сочи: «Феникс», 2002.-40с.
7. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., «Физическое воспитание»,- М: Высшая школа, 1984.- 98с.
8. Фёдоров А.И., Шарманова С.Б., Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников.- Челябинск: Урал ГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004.-88 с.
9. Модифицированная образовательная программа физического воспитания по ушу. – п. Ревда , 2011 г.

Интернет-сайты:

1. Группа Вконтакте с видеоматериалами для занятий <https://vk.com/academycta>