

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ЗНАКОМСТВО С УШУ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень:** ознакомительный

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 5-15 лет

Педагог дополнительного образования  
Апатенкова Лидия Евгеньевна

Москва- 2016 год

# 1. Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Дополнительная образовательная программа по ушу разработана на основе программы «Боевое многоборье Ушу ассоциации клубов «МНОГОГРАННИК» (разработанная Апатенковой Л.Е.).

## **Актуальность и новизна программы**

В России сейчас более широко распространено спортивное ушу, разработана методика подготовки спортсменов. Но работать по спортивной программе на высокий результат могут не все. В связи с этим была создана программа, разработанная на основе разрядных требований и организационных мероприятий клуба «МНОГОГРАННИК» в соответствии с поставленной целью и задачами.

Новизна программы состоит в новом подходе к изучению техники ушу, доступности изучаемого материала детям с различными физическими данными. Программа предназначена также для работы с детьми не перспективными для занятий спортивным ушу. Она также подходит для детей с задержкой в развитии и с подготовительной группой здоровья. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала стилевой техники ушу, в противовес чисто спортивному подходу, когда доводится до совершенства довольно небольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивном поединке или на соревнованиях по таолу.

Такой подход позволяет создать у детей стойкий интерес к занятиям ушу, дает возможность заниматься и совершенствоваться не только спортивно одаренным детям, но и обычным. Таким образом, данная программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание детей, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом и, во вторую очередь - достижение высоких спортивных результатов.

Ушу - это боевая система, система воспитания и становления личности. Поэтому в процессе занятий большое внимание уделяется психологической подготовке, воспитанию целеустремленности, строгого отношения к себе и уважительного к окружающим, а также формированию навыков, которые могут помочь защитить себя в жизни при необходимости.

## **Педагогическая целесообразность**

Общеизвестно, что основы психофизических и интеллектуальных способностей закладываются в раннем детстве. И именно в это время есть шанс обеспечить ребенка широкими возможностями для личной самореализации в будущем.

В современных условиях многие дети не проявляют интерес к занятиям физическими упражнениями, у них отсутствует навык самостоятельных занятий. Без физических нагрузок дети чаще болеют, снижается успеваемость в школе. В связи с этим возникла необходимость в разработке инновационных педагогических технологий и учебных программ по физической культуре с целью повышения эффективности педагогических воздействий.

**Цель** – содействие разностороннему гармоничному развитию личности с использованием средств ушу.

### **Задачи образования:**

#### **Обучающие:**

1. Содействие более эффективному физическому развитию;
2. Работать над развитием двигательных способностей;
3. Научить комплексу технических приемов и действий ушу в пределах нормативов перечисленных в классификации на 1 шаг, 2 шаг (Приложение 1);
4. Укрепление здоровья занимающихся;
5. Дать возможность приобрести опыт участия в соревнованиях и экзаменах;
6. Выработка позитивной мотивации к участию спортсменов в соревнованиях;
7. Подготовка занимающихся к выполнению квалификационных нормативов.

#### **Развивающие:**

1. Познакомить с историей возникновения и развития ушу;
2. Воспитание самодисциплины, усидчивости;
3. Формирование знаний о здоровом образе жизни;

#### **Воспитательные:**

1. Создать условия для адаптации ребенка к общению в детском коллективе;
2. Психологическая, волевая подготовка и нравственное воспитание;
3. Привитие интереса к занятиям ушу;
4. Сформировать у ребенка потребность и умение самостоятельно заниматься ушу, сознательно применять свои умения в целях самообороны.

Перед учебной группой ставятся следующие частные задачи:

1. Укрепить здоровье занимающихся;
2. Повысить уровень общей физической подготовки;

3. Заинтересовать детей занятиями ушу;
4. Научить детей быть дисциплинированными;
5. Разучить пять базовых стоек
6. привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям ушу, направленным на развитие их личности
7. Дать возможность приобрести опыт участия в соревнованиях и экзаменах;
8. Выполнение нормативов на 1, 2 шаг.

Программа рассчитана на работу с детьми дошкольного и школьного возраста 5-15 лет.

Срок реализации программы 1 год. Группа формируется в соответствии с техническим уровнем ребенка независимо от его возраста.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года или могут быть сформированы новые учебные объединения.

Периодичность занятий 2 раза в неделю (см. далее *режим занятий в группах*). Продолжительность занятия составляет 1 час. Группы по своему составу могут быть разнополые и разновозрастные.

#### **Режим занятий в группе ОФП с элементами ушу:**

Дети 5-15 лет – 2 раза в неделю по 1 часу (72 учебных часа в год). После первого года занятий в этой группе дети могут сдавать экзамен на 1 шаг и 2 шаг.

Время освоения программы может варьироваться в зависимости от индивидуальных качеств занимающихся и может не соответствовать указанным выше нормам. В исключительных случаях дети могут двигаться по программе и не участвовать в аттестациях.

По окончании освоения данной программы воспитанники могут продолжать свои занятия по программе «Боевое многоборье ушу».

Занятия проводятся с детьми прошедшими медицинский осмотр и допущенными к тренировкам.

Число занимающихся в группе – 5-25 человек

Количество часов в неделю – 2 часа

Аттестация – 1, 2 шаг

Продолжительность занятий – 1 час (45 мин – учебное занятие, 15 мин - перерыв и проветривание помещения)

### **Ожидаемые результаты**

1. Дети должны укрепить свое здоровье;
2. Повысить свой уровень общей физической подготовки;
3. Заинтересоваться занятиями ушу;
4. Научиться быть дисциплинированным;
5. Выучить пять базовых стоек;
6. Должна сформироваться постоянная группа детей, готовых к систематическим занятиям ушу.
7. Дети должны приобрести начальный опыт участия в соревнованиях и экзаменах;
8. Дети должны выполнить нормативы на 1, 2 шага.

### **Способы определения результативности**

1. Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств и освоение техники;
3. Уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля;
4. Аттестации;
5. Соревнования;
6. Фестивали, показательные выступления

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

1. Аттестации
2. Соревнования
3. Фестивали, показательные выступления

## 2. Учебно-тематический план

### Примерный учебно-тематический план занятий

дети 5-15 лет

Режим занятий — 2 раза в неделю по 1 часу – 72 ч. в уч/год.

№ П/П	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
<b>I. Теоретическая подготовка</b>				<b>4</b>
1.1	Правила поведения на занятии. Этикет.	3		
1.2	Нравственная подготовка	в процессе тренировки		
1.3	Волевая подготовка	в процессе тренировки		
1.4	Гигиенические требования	1		
<b>II. Физическая подготовка</b>				<b>48</b>
2.1	Построение. Перемещение		2	
2.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		10	
2.3	Общая физическая подготовка		12	
2.4	Подражательные упражнения		10	
2.5	Гимнастические упражнения		10	
2.6	Игры		4	
<b>III. Техническая подготовка</b>				<b>20</b>
3.1	Разучивание основных стоек		8	
3.2	Комплексы формальных упражнений		8	
3.3	Сдача нормативов, участие в экзаменах		2	
3.4	Участие в спортивных мероприятиях		2	
	<b>Итого:</b>			<b>72</b>

### **3. Содержание программы**

#### **Краткое описание тем**

#### **I. Теоретическая подготовка**

- 1.1 Нравственное воспитание. Беседы о нормах поведения занимающихся ушу. Развитие качеств характера: уважение к партнеру, честность, благородство в отношении к слабому и т.д. Психологическая и волевая подготовка. Умение контролировать свои эмоции. Дисциплинированность. Внимательность. Умение преодолевать трудности.
- 1.2 Патриотическое воспитание.
- 1.3 Гигиена.
- 1.4 Правила соревнований.
- 1.5 Правила сдачи экзаменов. Разбор критериев оценки технических комплексов

#### **II. Физическая подготовка.**

- 2.1. Виды физической подготовки, средства и методы физической подготовки. Общая физическая подготовка.

#### **III. Техническая подготовка**

- 3.1. Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках.
- 3.2. Комплексы формальных упражнений (см. Классификацию)
- 3.3. Сдача нормативов в соответствии этапом обучения по классификации. Участие в соревнованиях, фестивалях.

## **4. Методическое обеспечение**

### **4.1 Теоретическая подготовка**

Проводится в форме лекций и диалога. Итоги подводятся в виде опроса по теме и выносятся на экзамен. Дидактический материал и техническое оснащение: просмотр видео фильмов; секундомер, сантиметр, материалы для оказания первой помощи, учебная литература.

### **4.2 Физическая подготовка**

Проводится в форме беседы, тренировочного занятия, эстафет, игровых упражнений, ОРУ со снарядами. Итоги подводятся в виде функциональных проб, тестов, соревнований по ОФП. Техническое оснащение: шведские стенки, турники; гимнастические скамейки, скакалки, палочки гимнастические, мячи, маты или татами.

### **4.3 Техническая подготовка**

Проводится в форме беседы, тренировочного занятия. Итоги подводятся в виде контроля на каждом занятии, экзаменов и соревнований. Техническое оснащение: подушки, лапы для отработки ударов, гимнастические скамейки, палочки.

### **4.4. Приемы и методы организации учебного процесса**

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий (спортивный зал с деревянным половым покрытием, наличие татами, раздевалки, душевые комнаты).

Процесс обучения спортивной технике делится на: разучивание, закрепление, совершенствование.

#### **Примерная последовательность заданий на отдельном занятии:**

разминочные упражнения; упражнения на растяжку; махи на месте и в перемещении; базовая техника на месте или в перемещении; различные комплексы формальных упражнений; работа в парах; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия.

#### **Примерный план построения занятия с детьми 6 – 7 лет**

Тренировка делится на три части: подготовительная, основная, заключительная. Общая продолжительность тренировки 1 час. В неделю – два занятия. Очень важно в начале



занятия создать правильный настрой у детей. Обязателен четкий контроль за соблюдением дисциплины и поддержанием положительных эмоций у детей.

Подготовительная часть занятия (продолжительность 20 мин)

- Построение (Игровые упражнения на построение)
- Приветствие
- Разминка
- Беговые упражнения
- ОРУ и ОРУ с гимнастической палочкой

Основная часть занятия (продолжительность 20 мин)

- Работа над стойками используя гимнастические палочки и лавочки
- Упражнения на растяжку. Махи, сохраняя устойчивость (можно в парах)
- Работа в паре: вытолкнуть из круга
- подвижные упражнения общеразвивающего характера (эстафеты в шеренгу): «собачки», «крокодильчик», «зайчики», «лягушки», «муравей», «гусиный шаг», «крабик» и т.д.

Заключительная часть (5 мин)

- Общее построение
- Заключительные слова, обсуждение результатов с учителем

Проветривание помещения (15 мин)

## 5. Список литературы

### Список используемой литературы

1. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. Л.П. Матвеев. Москва. «Физкультура и спорт». 1991.
2. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. Е.П. Ильин. Санкт-Петербург. Из-во РГПУ им..А.И. Герцена. 2000г.
3. Чертовских Е.В., Глебов Е.И., Шаолинское УШУ – Ростов-на-Дону, изд. «Феникс», 2002. – стр. 295 – 348
4. Программа физического воспитания начальных классов (1-4 классы) общеобразовательной школы, под рук. доктора педагогических наук В. И. Ляха, Москва, 1992г.
5. Физиология человека: Учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов. По общей редакцией В.И. Тхоревского, Москва, изд. «Физкультура, образование и наука», 2001. – стр. 431 – 448.
6. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателей детского сада, Фролов В.Г., Юрко Г.Л. - М.: 1983. – 191 с.
7. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. (Пособие для воспитателей подготовительной к школе группы), Фомина А.И. - М.: 1974. - 192с.
8. Сборник игр к «Программа воспитания в детском саду». Сост. Е.Г.Батурина. Изд. 3-е, перераб. и доп. - М.: «Просвещение», 1974, - 128 с.
9. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя, Фролов В.Е. -М.: 1986. - 159 с.
10. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебник для учащихся пед. училищ. - 3-е изд., перераб. и доп., Хухлаева Д.В. - М.: 1984.-208 с.
11. Физическая культура в детском саду. - 3-е изд., перераб., Осокина Т.И. - М.: 1986 - 304с.
12. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет, Янкелевич Е.И. - М.: 1999. -206 с.
13. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, Глазырева Л.Д., Овсянкин В.А. - М.: 1999. - 176с.

### Литература для воспитанников

1. Сюзан Линн Петерсон, Легенды о мастерах боевых искусств. – М.: «Издательство Астрель», 2005.
2. Карпов В.П. 100 уроков кунг-фу. - М.: Ф и С, 1994.
3. Маслов А., Долин А. Уроки у-шу. - М.: Наука, 1991.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ. – М.: Изд. Центр «Академия», 2003.
5. Малявина В.В. Боевые искусства: Китай, Япония. – М.: «Издательство Астрель», 2002.

# Приложение 1

## Классификация аттестационных требований по ушу

### Нормативы по физической подготовке (каждый норматив считается отдельно)

1 шаг	2 шаг	3 шаг	4 шаг
отжимания - 10 от лавочки	отжимания от лавочки - 15	отжимания от лавочки - 20	отжимания от лавочки - 25
приседания - 10	приседания - 15	приседания - 20	Насос - приседания в пубу - 20
пресс - 10 пубу - 10	пресс - 15 пубу - 20	пресс - 20	пресс - 25
махи вперед, в сторону, назад по 10 раз, не ниже пояса	круговые махи на месте по 10 раз, не ниже пояса	махи на уровне головы - вперед, в сторону в перемещении - по 20 раз	круговые махи на уровне головы - в перемещении - по 20 раз
гимнастический кувырок вперед	гимнастический кувырок вперед 2 раза подряд	1. перекат вперед 2. перекат назад 3. боковой перекат	перекат из положения стоя в положение стоя 1. вперед 2. назад
-	мостик 10 секунд	мостик 20 секунд	мостик - 30 секунд (из положения стоя)
-	прыжки через лавочку 10 раз	прыжки через лавочку 10 раз	прыжки через лавочку с пов. на 180 градусов - 20 раз
-	-	подтягивание - 1 раз	подтягивание - 2 раза
-	-	-	пистолетик с опорой - по 3 раза
-	-	-	провороты на продольный шпагат при помощи рук - 20 раз
-	-	гимнастическое колесо влево, вправо	упор лежа на кулаках - 1 мин

### Технические нормативы

#### 1-й шаг. Зеленая нашивка.

##### Техника

1. **Знание базовых стоек.** Стойки демонстрируются по команде из стойки «бинбу»: «мабу», «гунбу», «суйбу», «пубу», «дулибу» - 10 стоек - 5 баллов.  
**Критерий** – знание стоек, координация и устойчивость правильной позиции в течение 20 сек, умение различать левую и правую сторону.

#### 2-й шаг. Синяя нашивка.

##### Техника

1. Последовательные перемещения из стойки мабу в стойки гунбу, суйбу, дулибу, пубу в виде *1 комплекса стоек (мабу, гунбу, пубу, дулибу с ударом ногой, суйбу с блоком и ответом, мабу, затем смена стороны)*.  
Оценка по пятибалльной шкале.
2. **Техническая дорожка №1**  
**Критерии:** правильная траектория, равновесие, прямая спина, отсутствие подъема в стойках при переходе, устойчивость, координация движений, усилие, взгляд. Оценка по пятибалльной шкале.
3. **Тесты на стойку всадника – мабу.** Оценивается на +, ± и -  
  - устойчивость – не упасть при толчке подушкой в руки
  - выносливость - удерживать 2 палки – на коленях и запястьях – 30 с
4. **Упражнение толкучики или участие в соревнованиях по системе I-1**  
**Критерии:** присутствие перемещений, вращений, выталкиваний, обманных действий.  
Оценка по пятибалльной шкале.