

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
ЛИЦЕЙ № 1535

119048, г. Москва
ул. Усачева, д. 50
119435, г. Москва
М. Саввинский пер., д. 8

тел./факс: (499) 245-57-42

e-mail: 1535@edu.mos.ru

<http://lyc1535.mskobr.ru/>

тел./факс: (499) 246-08-06

ОКПО 42440322

ОГРН 1027700587672

ИНН 7704118139

КПП 770401001

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ Лицей № 1535


Т.В. Воробьева

1 сентября 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
модульного проекта «ОТКРЫТАЯ ШКОЛА»
по ушу

Тренер:

Калинин А.Н.

МОСКВА
2017

Объяснительная записка

1. Введение

Цель данной программы - изучение основ китайской гимнастики Тайцзицюань. Обладая ярко выраженными индивидуальными чертами, эта гимнастика является образцом подлинного китайского искусства, соединяющего в себе уникальную спортивную гимнастику, систему самообороны, средство укрепления здоровья и продления жизни.

Изучая Тайцзицюань, как гимнастику учащиеся осваивают сложно-координационные движения, что способствует развитию равновесия, координации, двигательной активности, гибкости. Рассматривая Тайцзицюань, как систему саморегуляции, учащиеся осваивают основы дыхательной гимнастики цигун, методы расслабления, концентрации, что способствует профилактике и общему укреплению здоровья. И, наконец, с помощью Тайцзицюань ученики осваивают основы самообороны. Кроме того, гимнастика дает понятие об эстетике движения.

Имея различные отклонения от здорового состояния, занимающиеся вполне могут полноценно заниматься гимнастикой Тайцзицюань, кроме того, при регулярных и упорных занятиях, они могут существенно восстановить свое здоровье. Постепенная нагрузка, цикличность упражнений и небольшая скорость их выполнения, которые присущи гимнастике Тайцзицюань, дает возможность увеличить число занимающихся физической культурой.

Успешному внедрению данного спортивного и оздоровительного направления могут служить следующие факторы:

- Широкая популярность воинских искусств.
- Активное использование воинских искусств в национальных программах физического воспитания стран Дальневосточного региона, таких как Китай, Япония, Республика Корея на протяжении десятилетий, результатом которого явилась разработка на строгой научной основе учебных программ и методик преподавания в высших и средних учебных заведениях, учитывающих индивидуальные особенности занимающихся, их пол, возраст, состояние здоровья, а также характер их взаимоотношений в коллективе.
- Особенности гимнастики Тайцзицюань позволяют заниматься ею учащимся с различными физическими возможностями и особенностями психологического склада.
- Тесная связь гимнастики Тайцзицюань с культурной традицией тех стран, где она развивались с их мифологией, историей и духовной культурой, что позитивно сказывается на этическом и эстетическом уровне развития занимающихся.
- Отсутствие необходимости приобретения дорогостоящего спортивного инвентаря, т.к. для занятий гимнастикой Тайцзицюань необходимо только наличие достаточного свободного места для занятий, а также возможность заниматься на открытом воздухе.

Многолетний опыт преподавания гимнастики Тайцзицюань дает право говорить о пользе таких занятий для физического и психологического здоровья занимающихся.

Тематический план занятий по ушу на учебный год
(первый год обучения)

№	Содержание занятий	час
<i>Сентябрь</i>		
1	Ознакомление со стилем. Общие понятия об ушу и оздоровительных системах востока.	2
2	Упрощенный комплекс тайцзицюань (24 формы). Понятие о базовой технике в данном стиле.	5
3	Разминка. Шаги вперед, назад, в сторону, повороты корпуса. Подводящие упражнения к основным формам.	5
4	Разминка. Подводящие упражнения к форме «дикая лошадь...». Подводящие упражнения к форме «белый аист...».	5
5	Разминка. Изучение формы «предварительные движения». Подводящие упражнения к форме «стряхивать с коленей...»	5
<i>Октябрь</i>		
6	Разминка. База. Подводящие упражнения к форме «играть на гитаре». Подводящие упражнения к форме «оттолкнуть обезьяну...» Подводящие упражнения к форме «схватить воробья...»	5
7	Разминка. База. Подводящие упражнения к форме «облачные руки»	5
8	Разминка. База. Изучение блока форм «исходное положение» - «белый аист...». Изучение блока форм «белый аист...» - «стряхнуть с коленей...»	5
9	Разминка. База. Изучение блока форм «стряхнуть с коленей...» - «игра на гитаре».	5
10	Разминка. База. Закрепление изученного материала. Разминка. База. Проработка изученного материала.	2
<i>Ноябрь</i>		
11	Разминка. База. Изучение блока форм «играть на гитаре» - «оттолкнуть обезьяну...»	5
12	Разминка. База. Изучение формы «оттолкнуть обезьяну...»	5
13	Разминка. База. Подводящие упражнения к форме «хлыст»	5
14	Разминка. База. Изучение блока форм «хлыст» - «похлопать по лошади».	5
15	Разминка. База. Изучение формы «схватить воробья...» Закрепление изученного материала.	2
<i>Декабрь</i>		
16	Разминка. База. Изучение блока форм «схватить воробья...» поворот «схватить воробья...»	5
17	Разминка. База. Изучение блока форм «хлыст» - «облачные руки» - «хлыст». Изучение блока форм «схватить воробья...» поворот «хлыст».	5
18	Разминка. База. Подводящие упражнения к формам «предварительные движения» - «играть на гитаре». Изучение части 24 форм «предварительные движения» - «играть на гитаре».	5
19	Разминка. База. Подводящие упражнения к формам «играть на гитаре» - «похлопать по лошади»	5
20	Разминка. База. Изучение части 24 форм «играть на гитаре» - «похлопать по лошади» Повтор блока из 24 форм «играть на гитаре» - «похлопать по лошади».	2

Январь

21	Разминка. База. Проработка изученного материала.	2
22	Разминка. База. Подводящие упражнения к низким позициям, упражнения для ног.	5
23	Разминка. База. Подводящие упражнения к формам «низкие позиции» - «петух на одной ноге».	5
24	Разминка. База. Изучение части 24 форм «предварительные движения»- «похлопать по лошади».	5
25	Разминка. База. Подводящие упражнения к формам «взобраться на гору» (ударить ногой). Закрепление изученного материала.	5

Февраль

26	Разминка. База. Изучение части 24 форм «предварительные движения»- «петух на одной ноге». Подводящие упражнения к форме «снование челнока»	5
27	Разминка. База. Подводящие упражнения к формам «игла на дне моря» «оттолкнуть подальше» (короткий взмах руками).	5
28	Разминка. База. Изучение части 24 форм «предварительные движения»- «снование челнока».	5
29	Разминка. База. Изучение части 24 форм «игла на дне моря» - «оттолкнуть подальше» (короткий взмах руками).	5
30	Разминка. База. Изучение части 24 форм «предварительные движения»- «оттолкнуть подальше» (короткий взмах руками). Закрепление изученного материала. Проработка изученного материала.	2

Март

31	Разминка. База. Подводящие упражнения к форме «отвести руку...» Подводящие упражнения к формам «отгораживание» «скрещивание рук».	5
32	Разминка. База. Закрепление и повтор 24 формы.	5
33	Разминка. База. 24 формы. Подробное изучение блока форм «предварительные движения» «дикая лошадь...»	5
34	Разминка. База. 24 формы. Подробное изучение блока форм «дикая лошадь...»- «белый аист...».	5
35	Разминка. База. 24 формы. Подробное изучение блока форм «белый аист...» - «страхивать с коленей...»	2

Апрель

36	Разминка. База. 24 формы. Подробное изучение блока форм «страхивать с коленей...» - «играть на гитаре» Подробное изучение блока форм «играть на гитаре» - «оттолкнуть обезьяну...»	5
37	Разминка. База. 24 формы. Подробное изучение блока форм «оттолкнуть обезьяну...» - «схватить воробья...» Подробное изучение блока форм «схватить воробья...» поворот «схватить воробья...»	5
38	Разминка. База. 24 формы. Подробное изучение блока форм «схватить воробья...» поворот «хлыст». Подробное изучение блока форм «хлыст» - «облачные руки» - «хлыст». Подробное изучение блока форм «хлыст» - «похлопать по лошади».	5
39	Разминка. База. 24 формы. Подробное изучение блока форм «похлопать по лошади» - «взобраться на гору» (ударить ногой).	5
40	Разминка. База. 24 формы. Подробное изучение блока форм «взобраться на гору» (ударить ногой)- «низкие позиции» - «петух на одной ноге».	2

Май

41	Разминка. База. 24 формы. Подробное изучение блока форм «петух на одной ноге» - «снование челнока» - «оттолкнуть подальше» (короткий взмах руками).	5
42	Разминка. База. 24 формы. Подробное изучение блока форм «оттолкнуть подальше» (короткий взмах руками)- «отвести руку...»«отгораживание» «скрещивание рук».	5
43	Разминка. База. 24 формы. Подробное рассмотрение всего комплекса 24 форм. Закрепление нюансов дыхательных упражнений.	5
44	Разминка. База. 24 формы. Закрепление изученного материала.	5
45	Разминка. База. 24 формы. Проработка изученного материала. Постановка задач на следующий учебный год.	2

**Тематический план занятий по ушу на учебный год
(второй год обучения)**

Сентябрь

№	Содержание занятий	час
1	Разминка. База. 24 формы. Общее ознакомление с парными упражнениями «толкающие руки»	2
2	Разминка. База. 24 формы. Понятие о принципах движения в паре.	5
	Разминка. База. 24 формы. Взаимодействия в паре.	5
3	Разминка. База. 24 формы. Изучение движения в горизонтальном круге. Изучение движения в вертикальном круге.	5
4	Разминка. База. 24 формы. Изучение движения «восьмерка».	5
5	Разминка. База. 24 формы. Закрепление изученного материала. Проработка изученного материала.	5

Октябрь

6	Разминка. База. 24 формы. Движения в горизонтальном круге: шаг вперед - шаг назад. Движения в вертикальном круге: шаг вперед - шаг назад.	5
7	Разминка. База. 24 формы. Движение «восьмерка»: шаг вперед - шаг назад.	5
8	Разминка. База. 24 формы. Изучение движения в горизонтальном круге двумя руками. Изучение движения в вертикальном круге двумя руками.	5
9	Разминка. База. 24 формы. Изучение движения «восьмерка» двумя руками.	5
10	Разминка. База. 24 формы. Закрепление нюансов дыхательных упражнений. Закрепление изученного материала. Проработка изученного материала.	2

Ноябрь

11	Разминка. База. 24 формы. Изучение движения в горизонтальном круге двумя руками три шага вперед - три назад.	5
12	Разминка. База. 24 формы. Изучение движения в вертикальном круге двумя руками три шага вперед - три назад.	5
13	Разминка. База. 24 формы. Изучение движения «восьмерка» двумя руками три шага вперед - три назад.	5
14	Разминка. База. 24 формы. Закрепление изученного материала. Проработка изученного материала.	5
15	Разминка. База. 24 формы. Закрепление изученного материала. Проработка дыхательных упражнений.	2

Декабрь

16	Разминка. База. 24 формы. Подводящие упражнения к форме «схватить воробья...» одиночные. Проработка подводящих упражнений к форме «схватить воробья...» одиночно.	5
17	Разминка. База. 24 формы. Проработка подводящих упражнений к форме «схватить воробья...» одиночно со сменой стойки.	5
18	Разминка. База. 24 формы. Проработка подводящих упражнений к форме «схватить воробья...» одиночно с шагом вперед, одиночно с шагом назад.	5
19	Разминка. База. 24 формы. Проработка подводящих упражнений к форме «схватить воробья...» одиночно с шагом вперед - шагом назад.	5
20	Разминка. База. 24 формы. Проработка подводящих упражнений к форме «схватить воробья...» одиночно с шагом вперед - шагом назад и со сменой вращения Проработка изученного материала.	2

Январь

21	Разминка. База. 24 формы. Упражнения «схватить воробья...» в паре, стоя наместе.	5
22	Разминка. База. 24 формы. Закрепление изученного материала.	5
23	Разминка. База. 24 формы. Проработка изученного материала.	5
24	Разминка. База. 24 формы. Упражнения «схватить воробья...» в паре, стоя наместе, со сменой вращения.	5
25	Разминка. База. 24 формы. Закрепление изученного материала. Проработка изученного материала.	2

Февраль

26	Разминка. База. 24 формы. Упражнения «схватить воробья...» в паре, одиночно с шагом вперед - шагом назад без смены вращения	5
27	Разминка. База. 24 формы. Упражнения «схватить воробья...» в паре, три шага вперед - три назад без смены вращения (вращение по часовой стрелке).	5
28	Разминка. База. 24 формы. Упражнения «схватить воробья...» в паре, три шага вперед - три назад без смены вращения (вращение против часовой стрелки).	5
29	Разминка. База. 24 формы. Упражнения «схватить воробья...» в паре, одиночно с шагом вперед - шагом назад со сменой вращения	5
30	Разминка. База. 24 формы. Закрепление и проработка изученного материала.	2

Март

31	Разминка. База. 24 формы. Упражнения «схватить воробья...» в паре, три шага вперед - три назад со сменой вращения .	5
32	Разминка. База. 24 формы. Упражнения «схватить воробья...» в паре, три шага вперед - три назад со сменой вращения (наработка).	5
33	Разминка. База. 24 формы. Упражнения «схватить воробья...» в паре, три шага вперед - три назад со сменой вращения (наработка).	5
34	Разминка. База. 24 формы. Упражнения «схватить воробья...» в паре, три шага вперед - три назад со сменой вращения (наработка).	5
35	Разминка. База. 24 формы. Закрепление изученного материала. Проработка изученного материала.	2

Апрель

36	Разминка. База. 24 формы. Подводящие упражнения к движению « гибкий откат назад »	5
37	Разминка. База. 24 формы. Движение « гибкий откат назад »	5
38	Разминка. База. 24 формы. Смена рук в « гибком откате назад »	5

39	Разминка. База. 24 формы. Выход из упражнения «схватить воробья...» в «гибкий откат назад»	5
40	Разминка. База. 24 формы. Закрепление и проработка изученного материала.	2

Май

41	Разминка. База. 24 формы. Упражнения «схватить воробья...» в паре, три шага вперед - три назад со сменой вращения и выход в «гибкий откат назад»	5
42	Разминка. База. 24 формы. Упражнения «схватить воробья...» в паре, три шага вперед - три назад со сменой вращения и выход в «гибкий откат назад» со сменой роли.	5
43	Разминка. База. 24 формы. Разминка. База. 24 формы. Упражнения «схватить воробья...» в паре, три шага вперед - три назад со сменой вращения и выход в «гибкий откат назад» со сменой роли.	5
44	Разминка. База. 24 формы. Подробное рассмотрение парных упражнений, Закрепление нюансов дыхательных упражнений.	5
45	Разминка. База. 24 формы. Закрепление и проработка изученного материала.	2