

Управление образования администрации Чайковского городского округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
**Центр дополнительного образования**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «09» января 2020 г.  
протокол № 2

Внесены изменения  
на заседании ПС  
от «31» августа 2023 г.  
протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности

**«Традиционное ушу»**  
Возраст учащихся: 5-14 лет  
Срок реализации: 4 года

**Автор программы:**  
Кустов Олег Владимирович,  
педагог дополнительного  
образования МАУДО ЦДО  
I квалификационной  
категории

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Учреждение: МАУДО ЦДО
2. Название объединения: «Китайский Дворик»
3. Место дислокации: ул. Мира 39 а (к. 4, 9)
4. Ф.И.О. педагога: Кустов Олег Владимирович
5. Статус программы: авторизованная
6. Направленность: физкультурно-спортивная
7. Образовательная область: физическое развитие
8. По уровню содержания: подготовительный, стартовый, базовый, продвинутый
9. По форме реализации: начальная, итоговая аттестация
10. По цели обучения: обучение традиционному ушу
11. По уровню освоения: низкий, средний, высокий
12. Продолжительность освоения: 4 года
13. Количественный состав: 50 человек
14. Возрастной диапазон: 5-14 лет

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **Пояснительная записка**

В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Рациональная организация ФВ в использовании нетрадиционных средств в целях укрепления здоровья и физических кондиций является актуальной задачей, как для теории, так и для практики ФВ. Огромная возможность для изучения этой ситуации заложена в совершенствовании физического и духовного воспитания детей на занятиях традиционным ушу.

Традиционное ушу как вид боевого искусства радикально отличается от других систем физической подготовки и самообороны. Эта система сочетает в себе боевые приемы, методы физической подготовки, самопознание и оздоровление, это уникальный сплав телесной и духовной практики самосовершенствования. В традиционном ушу необходимо тренировать в первую очередь выдержку и осознание себя в окружающем мире. Одним из аспектов, характеризующих особенности китайского ушу является оздоровительная составляющая. Наиболее значимым элементом является сочетание имитационных упражнений и форм традиционного ушу, базовой техники спортивного ушу, подвижных игр, элементов арт-терапии и фольклора, краеведения, спортивно-соревновательной деятельности.

Вполне правомерно рассматривать ушу как здоровеформирующее направление (технология) в современном физическом воспитании.

## **Нормативно-правовая база**

Данная программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);

- Устав МАУДО Центра дополнительного образования.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Проблемы физического воспитания детей в настоящее время привлекают внимание многих специалистов в связи с низкой физической подготовленностью подрастающего поколения к современной жизни. Современная система физического воспитания, несмотря на достаточно разнообразные формы физической культуры, объем и содержание действующих программ, не всегда способствует развитию и поддержанию мотивации к занятиям различными видами спорта у детей и молодежи. Это обусловлено тем, что развитие инновационных процессов часто сдерживается из-за отсутствия программно-методического обеспечения, а так же и того, что большинство программ спортивной подготовки в детском и подростковом возрасте сориентированы на подготовку спортивных резервов и не рассчитаны на массовое использование.

Новые реальности современной жизни, эпидемиологические ситуации влекут за собой и новые возможности, которые способствуют развитию компетенций, умению работать в условиях неопределенности, находить решения в случае непредвиденных, меняющихся обстоятельств. Дистанционные занятия физической культурой, в данном случае традиционным ушу, при необходимости и для решения определенных задач возможны и актуальны.

### **Новизна программы**

Наиболее значимым элементом предлагаемой программы является сочетание имитационных упражнений и форм традиционного ушу

(направления - синьцюань, багуачжан), базовой техники спортивного ушу, подвижных игр, элементов арт-терапии и фольклора, краеведения, спортивно-соревновательной деятельности. Это способствует адаптации китайских методик обучения ушу к отечественной системе физического воспитания и как следствие повышению уровня физического здоровья, развитию физических качеств, положительно влияет на ценностно-мотивационное отношение к занятиям физической культурой.

### **Цель программы.**

Обучение детей элементам базовой техники традиционного ушу, создание условий для повышения мотивации к регулярным занятиям ФК, расширение психофизических возможностей и возможности адаптации к ритму современной жизни.

### **Задачи программы.**

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
2. Овладение основами разнообразных жизненно важных движений.
3. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ориентированность в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
4. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья.
5. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий.
6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

7. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательных деятельности.
8. Подготовка к участию в спортивных соревнованиях по ушу.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Организационные условия программы содержат набор соответствующих воздействий на учебную деятельность и активный отдых, обеспечение адекватного учебного режима, рационализацию учебной и внеучебной работы, оздоровительных мероприятий. Основными формами организации образовательного процесса, используемыми для решения поставленных задач являются учебно-тренировочные занятия по ушу, участие в показательных выступлениях, тестирование, встречи с родителями (собрание, индивидуальная беседа).

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

- начальная аттестация (тестирование уровня физической подготовленности).
- итоговая аттестация (тестирование уровня физической подготовленности, уровня освоения базовой техники ушу, участие в физкультурном празднике, соревнованиях).

### **Методическое обеспечение учебной программы.**

**Формы занятий:** комбинированное занятие, практическое занятие, спортивный праздник, поход, репетиция, фестиваль ушу.

**Основные методы организации образовательного процесса:** словесный (устное изложение, беседа), наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.), практический (тренинг, упражнения). Приемы, организации образовательного процесса: игры, упражнения, решение проблемных

ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, показ видеоматериалов и иллюстраций; показ (исполнение) педагогом, наблюдение.

**Дидактический материал:** плакаты, фотографии, научная и специальная литература, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства для организации дистанционного обучения.

**Формы подведения итогов:** опрос, зачет, открытое занятие для родителей, участие в соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы.** Занятия проводятся в спортивном зале, желательно с наличием зеркал. Инвентарь – гимнастические маты и скамейки, мячи (набивные, резиновые – разных размеров), скакалки и веревки (различной длины), гимнастические палки и длинные палки (гунь), речная галька и мешочки с песком, разборные гантели, боксерские перчатки и лапы, спортивное оружие для ушу (мечи и др.). Для видеопросмотров необходима комната с видеоаппаратурой, для проведения занятий под музыку необходим музыкальный центр, для дистанционного занятия компьютер.

#### **Основные понятия.**

**Технология** – способ преобразования исходных материалов для получения желаемых продуктов или услуг. Технология включает в себя методы, приемы, режим работы, последовательность операций и процедур.

**Педагогическая технология** — сложная система приемов и методик, направленных на решение общеобразовательных целей, что создает в итоге определенную совокупность условий для развития учащегося.

**Здоровьесберегающая технология** - это комплекс различных видов воздействия на учащихся в ходе учебно-воспитательного процесса, основной целью которых являются: формирование, сохранение и укрепление их здоровья. Оздоровительные технологии в области физического воспитания могут быть

различной направленности: физкультурно-оздоровительной, спортивно-тренировочной, лечебно-профилактической, психолого-педагогической.

Здоровьесформирующая технология основывается на принципе активного здоровьесформирования, приоритетной задачей которого является массовое физическое воспитание и спортивная подготовка, оказывающие положительное влияние на формирование здоровья ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Традиционное ушу»** относится к физкультурно-спортивным и является разноуровневой по степени сложности:

1. 5-6 лет - подготовительный уровень.
2. 7-8 лет - стартовый уровень.
3. 8-10 лет - базовый уровень.
4. 11-14 лет - продвинутый уровень.

**Адресатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** от 5 до 14 лет основной медицинской и подготовительной медицинской группы здоровья. Срок реализации программы – 4 года.

#### **Режим и продолжительность занятий.**

1. Подготовительный уровень - 2 раза в неделю по 40 мин.
2. Стартовый уровень – 2 раза в неделю по 45 мин.
3. Базовый уровень – 2 раза в неделю по 45 мин.
4. Продвинутый уровень – 3 раза в неделю по 2 ч.

Для успешной и эффективной реализации программы используются различные **формы организации деятельности**: занятия в группе, индивидуальные занятия, выполнение коллективных работ. **Методы ведения занятия**: групповой, индивидуальный. **Типы занятий**: вводное, занятие ознакомления с новым материалом, занятие совершенствования пройденного материала, зачетные занятия, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях.

#### **ЗАДАЧИ ПО УРОВНЯМ ПРОГРАММЫ.**

#### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- обучить детей выполнению общих физических упражнений;
- обучить выполнению специальных физических упражнений;
- сформировать у обучающихся двигательные навыки, в том числе и прикладного характера;
- изучить способы и сформировать навык работы с источниками информации;
- обучить способам и средствам психологической разгрузки, коррекции эмоционального состояния.

### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развивать физические качества обучающихся;
- развивать мышление, память, внимание, повышать стрессоустойчивость;
- развивать творческие способности детей, двигательную активность;
- развивать самосознание, самоконтроль.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- воспитывать эстетический вкус;
- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать умение работать в коллективе, вступать в коммуникативные и межличностные отношения, уважительно относиться к старшим, помогать младшим участникам группы;
- воспитывать потребность ведения здорового образа жизни;

### **ЗАДАЧИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УРОВНЯ**

- обучать общим развивающим упражнениям;
- обучать базовым специальным двигательным упражнениям;
- расширять запас двигательных навыков, закреплять их и привести в систему (через систему общих развивающих и специальных физических упражнений); прививать интерес и стремление к приобретению знаний и умений.

### **ЗАДАЧИ СТАРТОВОГО УРОВНЯ**

- обучать базовым упражнениям ушу (цзибэньгун);

- формировать умение работать в коллективе, вступать в коммуникативные и межличностные отношения;

### **ЗАДАЧИ БАЗОВОГО УРОВНЯ**

- обучать навыкам анализа движения;
- обучать сложным техническим действиям, сложно координационным упражнениям;
- развивать умение замечать и исправлять собственные ошибки при выполнении технических комплексов;

### **ЗАДАЧИ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ**

- обучать овладению сложным техническим действиям, сложно координационными упражнениями;
- формировать навык отслеживать качество исполнения при выполнении комплексов упражнений;
- развивать пространственное мышление, память, внимание, физические качества;
- развивать умение видеть и исправлять ошибки в выполнении сложных технических действий;
- воспитывать чувство собственного достоинства, уважительного отношения к другому человеку, другой культуре;
- воспитывать чувство значимости.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Основу программы составляют разделы: «Общая физическая подготовка» (ОФП), «Специальная физическая подготовка» (СФП), «Техническая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Интегральная подготовка», «Психофизиологическая подготовка».

### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Основными задачами ОФП являются развитие подвижности суставов, эластичности и силы мышц, гибкости, быстроты и резкости движений,

вестибулярной устойчивости, координации движений через освоение упражнений из традиционных методик ушу, которые включают гимнастические и прыжковые элементы, упражнения на равновесие, силовые и специальные упражнения. Основная задача данного раздела – укрепить организм занимающегося, подготовить его к физическим нагрузкам. Результативность оценивается тестированием физических качеств.

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

СФП направлена на развитие двигательных качеств, необходимых для освоения ушу и укрепления органов и систем с увеличением их функциональных возможностей, развитием скоростно-силовых, координационных возможностей и гибкости. В этой связи необходимо использовать упражнения, направленные на развитие этих качеств: бег на короткие дистанции, прыжки, метания, лазанье, упражнения на растягивание (махи, наклоны, вращательные движения).

### **Техническая подготовка.**

В традиционном ушу техническая подготовка состоит из четырех основных разделов:

**Цзибэньгун** (базовые упражнения) - раздел, включающий в себя технические приемы (разминочные и дыхательные упражнения, стойки, шаги, повороты, удары руками и ногами), их изучение и отработка, как индивидуально, так и в парах в игровой форме.

**Цзухэляньси** (связки движений) – основа отработки техники. Каждая связка несет определенную функциональную нагрузку, например, отработка ударов руками и ногами, переходы из высоких позиций в низкие, повороты, прыжки и т.д. При отработке необходимо добиваться плавности в передвижениях и устойчивости в позициях.

**Таолу** (комплексы) – являются основой ушу и представляют собой совокупность соединенных в комбинации базовых элементов. Комплексы являются избранными соревновательными упражнениями.

В работе со школьниками наиболее целесообразно использовать простые отдельные комбинации комплексов – цзухэ дунцзо и включать их в отработку базовой техники цзибэньгун.

**Юифа** (прикладное применение техники) – отработка детьми атакующих и защитных действий, на основе освоенных движений в игровой форме, исключая контактный поединок.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

Заключается в способности целесообразно использовать свои силы и возможности при выполнении упражнений ушу на тренировочных занятиях, так и при их демонстрации на физкультурно-спортивных мероприятиях (ФСМ).

Задачами технико-тактической подготовки являются:

- обучение практическому использованию технических приемов, вариантов тактики на тренировках;
- анализ участия в ежемесячных мини-соревнованиях в группе.

#### **Теоретическая подготовка.**

Знания - это путь к высшему совершенствованию. Для овладения техникой ученики должны отчетливо представлять, как совершаются все отдельные движения и их комбинации, уметь их мысленно воспроизводить (основы **идеомоторной** тренировки). Дети должны знать определенный минимум из истории ушу, познакомиться с биографией выдающихся мастеров, как прошлого, так и настоящего времени.

#### **Интегральная подготовка.**

Интегральная подготовка представляет собой многократную тренировку в определенном виде физической культуры или спорта с сохранением всех его особенностей, высшей формой которой, являются соревнования. Интегральная тренировка является особым средством приобретения и совершенствования мастерства. Особенно эффективны для интегральной подготовки тренировки в затрудненных условиях. В традиционном ушу это может быть применения различного «нестандартного»

инвентаря (палки и веревки различной длины, речная галька, кирпичи, пластиковые стаканчики), выполнение на тренировочных занятиях как отдельных блоков упражнений (например, «медведь», «змея», «тигр», «5 стихий»), так и объединение их в любой последовательности. В этом случае, можно моделировать тренировку каждый раз по новому, что будет способствовать разнообразию и поддержанию мотивации детей.

### **Психофизиологическая подготовка.**

В традиционных видах восточных боевых искусств ведущими качествами бойца являются уверенность в своих силах, смелость и решительность. Потеря этих качеств, часто наблюдаемая на соревнованиях младших возрастных групп, приводит к отказу от дальнейших тренировок.

Приобретаются они путем:

- создания на тренировке соревновательных условий;
- создания на тренировке более сложных условий;
- использования специальных психологических приемов (беседы с учениками, элементы идеомоторной тренировки, различные формы аутотренинга, медитации), т.е. всего того, что и составляет собственно психофизиологическую подготовку.

Таблица 1

### **Учебно-тематический план подготовительного уровня 72 часа (2ч. в неделю)**

Виды деятельности	Количество часов			Форма аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Общая физическая подготовка				
1.1 Вводное занятие	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.2 Разминка	<b>6</b>		<b>6</b>	
1.3 ОФП	<b>6</b>		<b>6</b>	
2. Специальная физическая подготовка	<b>6</b>		<b>6</b>	
3. Техническая подготовка.				
2.1 Базовая техника	<b>20</b>		<b>20</b>	

(цзибэньгун)				
4.Интегральная подготовка				
4.1 Игровые и имитационные упр.	<b>20</b>		<b>20</b>	
4.2 Упражнения с предметами в игровой форме (палка, веревка, мяч и т.д.)	<b>12</b>		<b>12</b>	
5. Итоговое занятие	<b>1</b>		<b>1</b>	Открытое занятие
	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

## Содержание программы

### 1. Общая физическая подготовка.

#### 1.1 Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятии

#### 1.2 Разминка.

1.2.1 «суставная гимнастика» (в положении стоя, сидя, лежа).

1.2.2 «беговая разминка» (суставная разминка в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками).

#### 1.3 ОФП.

1.3.1 Упражнения с предметами (скамейки, обручи, гимнастические палки, скамейки).

1.3.2 Беговые и прыжковые упражнения со сменой ритма и заданий, подвижные игры.

### 2. Специальная физическая подготовка.

2.1.1 Блоки упражнений «5 стихий»: «металл», «вода», «дерево», «огонь», «земля» (базовый вариант).

### 3. Техническая подготовка (Базовые основы ушу).

3.1 Базовая техника. (Базовые элементы ушу - ушу цзибэнь дунцзо): Основные положения кисти и кулака (цзибэнь цюань хэ чжан син): Кулак (цюань), Ладонь (чжан), Гоу (крюк).

3.1.1 Базовые удары кулаком и ладонью.

3.1.2 Бусин – позиции (бинбу, мабу, гунбу, дулибу, пубу);

3.1.3 Пинхэн – равновесия (тиси пинхэн, «ласточка»).

3.1.4 Буфа – передвижения (шанбу, туйбу).

3.1.5 Туйфа – удары ногами (даньтуй, дэнтуй).

3.2 Базовые связки на основе упрощенного комплекса.

### 4. Интегральная подготовка.

#### 4.1 Игровые и имитационные упражнения.

Игровые развивающие упражнения из арсенала традиционных стилей ушу сочетаются с обычными физическими упражнениями, которые включают бег и прыжки (разновариантно), суставную гимнастику и подвижные игры. Упражнения способствуют развитию двигательных качеств, творческих способностей и коммуникабельности.

#### 4.2 Упражнения с предметами в игровой форме.

Упражнения и игры с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи, мячи), в том числе под музыкальное сопровождение.

### 5. Итоговое занятие.

Проводится в форме открытого занятия для родителей. Проходит демонстрация упражнений, отмечаются успехи занимающихся, награждение.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УРОВНЯ

**Предметные:**

- разработана подвижность суставов с помощью специальной суставной разминки;
- укреплены мышцы и сухожилия специальными базовыми упражнениями.

**Личностные:**

- воспитано внимательное и бережное отношение друг к другу, инвентарю.

**Метапредметные:****Регулятивные УУД:**

- развито умение владеть своим телом.

**Познавательные УУД:**

- сформирован интерес к физической деятельности.

**Коммуникативные УУД:**

- сформировано умение работать в коллективе сверстников, вступать в коммуникативные и межличностные отношения;
- сформировано чувство собственного достоинства, уважительного отношения к другому человеку, другой культуре.

Таблица 2

**Учебно-тематический план стартового уровня 72 часа (2ч. в неделю)**

Виды деятельности	Количество часов			Форма аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Общая физическая подготовка				тестирование
1.1 Вводное занятие	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.2 Разминка	<b>6</b>		<b>6</b>	
1.3 ОФП	<b>6</b>		<b>6</b>	
2. Специальная физическая подготовка	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
3. Техническая подготовка				Открытое занятие
3.1 Базовая техника (цзибэньгун)	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
3.2 Базовые связки (цзухэлянси)	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
3.3 Базовые связки гуньшу	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	

4. Интегральная и психофизическая подготовка				Открытое занятие
4.1 Игровые и имитационные упр.	<b>10</b>		<b>10</b>	
4.2 Упражнения с предметами в игровой форме (палка, веревка, мяч и т.д.)	<b>12</b>		<b>12</b>	
4.3 Парные упражнения в игровой форме				
5 Итоговое занятие			<b>1</b>	Открытое занятие
	<b>72</b>			

### Содержание разделов программы.

#### 1. Общая физическая подготовка.

##### 1.1 Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятии

##### 1.2 Разминка.

##### 1.2.1 «суставная гимнастика» (в положении стоя).

##### 1.2.1 «суставная гимнастика» (в положении стоя, сидя, лежа).

##### 1.2.3 «беговая разминка» (суставная разминка в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками).

##### 1.3 ОФП.

##### 1.3.1 Упражнения с предметами (скамейки, обручи, гимнастические палки, скамейки).

##### 1.3.2 Беговые и прыжковые упражнения со сменой ритма и заданий.

#### 2. Специальная физическая подготовка

##### 2.1.1 Блоки упражнений «5 стихий»: «металл», «вода», «дерево», «огонь», «земля», в том числе с предметами (палки, веревки, мячи).

#### 3. Техническая подготовка.

##### 3.1 Базовая техника. (Базовые элементы ушу - ушу цзибэнь дунцзо): Основные положения кисти и кулака (цзибэнь цюань хэ чжан син): Кулак (цюань), Ладонь (чжан), Гоу (крюк).

##### 3.1.1 Базовые удары кулаком и ладонью.

##### 3.1.2 Бусин – позиции (бинбу, мабу, баньмабу, гунбу, дулибу, пубу, суйбу, чабу);

##### 3.1.3 Пинхэн – равновесия (тиси пинхэн, «ласточка», «разведка моря», «орел на скале», «наблюдение луны»).

##### 3.1.4 Буфа – передвижения (шанбу, туйбу, переходы из стойки в стойку).

##### 3.1.5 Туйфа – удары ногами (даньтуй, дэнтуй, чжентитуй, вайбайтуй, лихэтуй, цэчуайтуй).

3.2 Базовые связки на основе упрощенного комплекса, изучение базового комплекса (16 форм чанцюань или 16 форм наньцюань).

3.3 Изучение базовых упражнений с палкой (16 форм гуньшу).

#### **4. Интегральная и психофизическая подготовка.**

4.1 Игровые и имитационные упражнения.

Базовые упражнения традиционных стилей ушу имитационного характера, например, «дракон», «тигр», «обезьяна», «петух» и другие, которые включают бег и прыжки (разновариантно), суставную гимнастику и подвижные игры. Упражнения способствуют развитию двигательных качеств, творческих способностей и коммуникабельности.

4.2 Упражнения с предметами в игровой форме.

Упражнения и игры с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи, мячи), в том числе под музыкальное сопровождение.

4.3 Парные упражнения в игровой форме.

#### **5. Итоговое занятие.**

Проводится в форме открытого занятия для родителей. Проходит демонстрация упражнений, отмечаются успехи занимающихся, награждение.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ**

#### **Предметные:**

- разработана подвижность суставов с помощью специальной суставной разминки;
- укреплены мышцы и сухожилия специальными базовыми упражнениями.

#### **Личностные:**

- воспитано внимательное и бережное отношение друг к другу, инвентарю.

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные УУД:**

- развито умение владеть своим телом.

##### **Познавательные УУД:**

- сформирован интерес к физической деятельности.

##### **Коммуникативные УУД:**

- сформировано умение работать в коллективе сверстников, вступать в коммуникативные и межличностные отношения;
- сформировано чувство собственного достоинства, уважительного отношения к другому человеку, другой культуре.

Таблица 3

**Учебно-тематический план базового уровня 72 часа  
(2 часа в неделю)**

Виды деятельности	Количество часов			Форма аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Общая физическая подготовка				тестирование
1.1 Вводное занятие	2	1	1	
1.2 Разминка	6	1	5	
1.3 ОФП	20	1	19	
2 Специальная физическая подготовка	10	1	9	
3. Техническая подготовка				
2.1 Базовая техника (цзибэньгун)	6		6	
2.2 Базовые связки (цзухэлянси)	7		7	
3. Интегральная и психофизическая подготовка				
3.1 Базовые связки (цзухэлянси)	8	1	7	
3.2 Комплексы (таолу)	8	1	7	
3.3 Парная работа (юнфа)	4			
5. Итоговое занятие			1	соревнования
	72			

### Содержание разделов программы.

#### 1. Общая физическая подготовка.

##### 1.1 Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятии

##### 1.2 Разминка.

1.2.1 «суставная гимнастика» (в положении стоя).

1.2.2 «суставная гимнастика» (в положении стоя, сидя, лежа).

1.2.3 «беговая разминка» (суставная разминка в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками).

1.2.4 Самостоятельная разминка.

##### 1.3 ОФП.

1.3.1 Упражнения с предметами (скамейки, обручи, гимнастические палки, скамейки).

- 1.3.2 Беговые и прыжковые упражнения со сменой ритма и заданий.
- 1.3.3 Силовые упражнения в парах, тройках.
- 1.3.4 Упражнения с использованием гимнастических снарядов (перекладина, брусья), а также гантелей, гирь, эспандеров.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1.1 Блоки упражнений «5 стихий»: «металл», «вода», «дерево», «огонь», «земля» (усложненный вариант).
- 2.1.2 Базовые и подводящие прыжковые и акробатические элементы ушу.
- 2.1.3 Упражнения из раздела «железная рубашка» - дыхательные упражнения, набивки.

## **3. Техническая подготовка.**

2.1 Базовая техника. (Базовые элементы ушу - ушу цзибэнь дунцзо): Основные положения кисти и кулака (цзибэнь цюань хэ чжан син): Кулак (цюань), Ладонь (чжан), Гоу (крюк).

- 2.1.1 Базовые удары кулаком и ладонью.
- 2.1.2 Бусин – позиции (бинбу, мабу, гунбу, суйбу, дулибу, пубу);
- 2.1.3 Пинхэн – равновесия (тиси пинхэн, «ласточка» и др.)
- 2.1.4 Буфа – передвижения (шанбу, туйбу, синбу и др.);
- 2.1.5 Туйфа – удары ногами (даньтуй, дэнтуй, гоутитуй и др.);
- 2.2 Базовые связки на основе упрощенного комплекса.

Изучение базового комплекса (таолу) спортивного ушу – чанцюань или наньцюань (20 или 32 формы)

Базовые связки с палкой (гуньшу), мечом (цзяньшу), саблей (даошу).  
Изучение базового комплекса (16 и ли 32 формы).

## **4. Интегральная и психофизическая подготовка.**

- 2.3 Изучение базовых связок традиционного комплекса шаолиньцюань.
- 2.4 Изучение одного из традиционных комплексов шаолиньцюань .  
Изучение базовых основ синьциюань (усин цюань).
- 2.5 Боевое применение (юнфа) на основе усинцюань.

## **3. Итоговое занятие.**

Проводится в форме открытого занятия для родителей или соревнования среди занимающихся. Проходит демонстрация упражнений, отмечаются успехи занимающихся, награждение.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ**

### **Предметные:**

- освоена терминология основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков, базовых элементов техники гунь шу (палки), цзянь шу (прямого меча), дао шу (широкого меча), цян шу (копье);
- сформированы двигательные навыки, они разнообразны и многочисленны. Развита координация движений на основе техники ушу.

**Личностные:**

- заложен навык самостоятельной работы;
- сформировано чувство ценности фактора здоровья.

**Метапредметные:****Регулятивные УУД:**

- выработана внутренняя дисциплина через регулярность и систематичность занятий;
- привит навык к труду;
- сформированы навыки оценки собственного эмоционального состояния, его коррекции, разгрузки нервной системы;

**Познавательные УУД:**

- выработаны методы, способы, средства работы с источниками информации, используемыми в различных видах деятельности, скорость и качество обработки информации увеличились;
- развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль, самосознание;

**Коммуникативные УУД:**

- сформировано умение работать в коллективе детей разного возраста, вступать в коммуникативные и межличностные отношения;
- ребёнком самостоятельно сделан выбор видов соревновательной программы.

Таблица 4

**Учебно-тематический план продвинутого уровня 144 часа (4 часа в неделю)**

Виды деятельности	Количество часов			Форма аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Общая физическая подготовка				тестирование
1.1 Вводное занятие	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.2 Разминка	<b>2</b>			
1.3 ОФП	<b>20</b>			
2. Специальная физическая подготовка	<b>20</b>			
3. Техическая подготовка				
3.1 Базовая техника (цзибэньгун)	<b>18</b>			
3.2 Базовые связки	<b>20</b>			

(цзухэлянси)				
4. Интегральная и психофизическая подготовка				
4.1 Базовые связки (цзухэлянси)	<b>20</b>			
4.2 Комплексы (таолу)	<b>20</b>			
4.3 Парная работа (юнфа)	<b>20</b>			
5. Итоговое занятие	<b>2</b>			Открытое занятие, соревнования
	<b>144</b>			

## Содержание разделов программы.

### 1 Общая физическая подготовка.

#### 1.1 Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятии

#### 1.2 Разминка.

1.2.1 «суставная гимнастика» (в положении стоя).

1.2.2 «суставная гимнастика» (в положении стоя, сидя, лежа).

1.2.3 «беговая разминка» (суставная разминка в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками).

1.2.4 Самостоятельная разминка.

1.2.5 Разминка «Змея».

1.2.6 Разминка на основе упражнений багуачжан («багуа-разминка»).

#### 1.3 ОФП.

1.3.1 Упражнения с предметами (скамейки, обручи, гимнастические палки, скамейки).

1.3.2 Беговые и прыжковые упражнения со сменой ритма и заданий.

1.3.3 Силовые упражнения в парах, тройках.

1.3.4 Упражнения с использованием гимнастических снарядов (перекладина, брусья), а также гантелей, гирь, эспандеров.

1.3.5 Кроссовая подготовка.

### 2. Специальная физическая подготовка.

2.1.1 Блоки упражнений «5 стихий»: «металл», «вода», «дерево», «огонь», «земля».

2.1.2 Базовые и подводящие прыжковые и акробатические элементы ушу.

2.1.3 Прыжковые и акробатические связки, в том числе с оружием.

2.1.4 Упражнения из раздела «железная рубашка» - дыхательные упражнения, набивки.

### 3. Техническая подготовка.

3.1 Базовая техника. (Базовые элементы ушу - ушу цзибэнь дунцзо): Основные положения кисти и кулака (цзибэнь цюань хэ чжан син): Кулак (цюань), Ладонь (чжан), Гоу (крюк).

3.1.1 Базовые удары кулаком и ладонью.

3.1.2 Бусин – позиции (бинбу, мабу, гунбу, суйбу, дулибу, пубу и др.);

3.1.3 Пинхэн – равновесия (тиси пинхэн, «ласточка» и др.)

3.1.4 Буфа – передвижения (шанбу, туйбу, синбу и др.);

3.1.5 Туйфа – удары ногами (даньтуй, дэнтуй, гоутитуй и др.);

3.2 Базовые связки на основе упрощенного комплекса.

3.3 Изучение базового комплекса (таолу) спортивного ушу – чанцюань или наньцюань (20, 32 формы)

3.4 Базовые связки с палкой (гуньшу), мечом (цзяньшу), саблей (даошу), копьем (цяншу). Изучение базового комплекса (32 формы).

#### **4. Интегральная и психофизическая подготовка.**

4.1 Изучение базовых связок традиционного комплекса шаолиньцюань.

4.2 Изучение одного из традиционных комплексов шаолиньцюань .

4.3 Изучение базовых основ синъицюань (усин цюань), формы из раздела шиэрсин («12 животных»).

4.4 Боевое применение (юнфа) на основе усинцюань.

4.5 Изучение базовых основ багуачжан или тайцзицюань.

4.6 Изучение связок и комплексов с традиционным оружием – Гуньшу (палка), Цяншу (копье), Цзяньшу (меч), Дадао (алебарда), Веер(шанцзи) и др.

#### **5. Итоговое занятие.**

Проводится в форме открытого занятия для родителей или соревнования среди занимающихся. Проходит демонстрация упражнений, отмечаются успехи занимающихся, награждение.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ**

#### **Предметные:**

- освоено соревновательное троеборье с элементами повышенной сложности (цюань шу, дуань цисе, чан цисе) и традиционное двоеборье (традиционное цюань шу, традиционное цисе);

- сформировано умение владеть своим телом и выполнять сложные координационные элементы специализации, в том числе элементы повышенной сложности, элементы акробатики и полуакробатики

#### **Личностные:**

- сформировано умение совершенствовать выполнение сложных технических действий, сложно координационных упражнений;

- сформирован навык отслеживать качество исполнения при выполнении комплексов;

- сформировано умение самостоятельной оценки собственного психического и эмоционального состояния и умение вовремя корректировать его.

**Метапредметные:**

**Регулятивные УУД:**

- выработана внутренняя дисциплина через регулярность и систематичность занятий;

- привит навык к труду;

- сформированы навыки оценки собственного эмоционального состояния, его коррекции, разгрузки нервной системы;

**Познавательные УУД:**

- выработаны методы, способы, средства работы с дополнительными источниками информации, используемыми в различных видах деятельности, скорость и качество обработки информации увеличились;

- развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль, самосознание;

**Коммуникативные УУД:**

- ребёнком усвоены социальные нормы общения, сформировано чувство значимости собственной индивидуальности, чувства собственного достоинства, уважительного отношения к другому человеку.

### **Воспитательный модуль**

Занятия физическими упражнениями всегда имеют воспитательное значение. Физические упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как: внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость, уважение к старшим и учителям, развивается коммуникабельность, исчезают многие комплексы, что необходимо и в повседневной жизни, и при изучении ушу.

Поэтому процесс обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащегося и организацию условий для их лучшего решения. Исторически обучение боевым техникам сочеталось с каллиграфией, поэзией, историей и медициной, а духовным центром всей традиции китайского ушу является прежде всего личность мастера, наставника и учителя.

Сохранение духовных и моральных ценностей традиционного ушу, подражание животным, образам и стихиям, обучение навыкам самозащиты через игровые упражнения - все это призвано гармонично развивать ребенка.

Правильно организовав деятельность ребенка через ушу, можно выявить, а затем и развить его способности.

Этому будут способствовать следующие компоненты:

1) Разучивание и правильное осознанное выполнение, как отдельных упражнений, так и связок или комплексов - (физическое воспитание);

2) Понимание основных принципов ушу, например, «ось» (прямая спина), «люхэ» («6 координаций», т.е. координация движений рук и ног) -(физическое воспитание);

3) Выполнение творческих заданий, участие в постановке инсценировок, показательных выступлений, мини-спектаклей с демонстрацией ушу- (эстетическое воспитание);

4) Обучение основам восточной игры Вэйци (Го) – («облавные шашки»). искусство оригами, история, обычаи, сказки и т.д. Проведение совместных занятий для родителей и детей (познавательное воспитание);

5) Организация рекреационных мероприятий (походы выходного дня, культурно-досуговая деятельность) - (эстетическое и экологическое воспитание)

6) Изучение культуры Востока в сравнении с культурой России. Составление своей родословной, сохранение семейных фотографий и реликвий, письменное фиксирование историй из жизни родственников и событий села или города, сбор артефактов, фотографирование различных зданий, улиц и мест в процессе их реконструкции - в этом может заключаться краеведческая работа, сочетаемая с занятиями ушу. Все эти материалы можно использовать при проведении занятий с детьми в виде мини-бесед – (гражданское, патриотическое, духовно-нравственное воспитание).

#### Примерный план воспитательной работы на учебный год

Направление воспитательной работы:					
МЕРОПРИЯТИЯ С УЧАЩИМИСЯ					
№	Событие/ мероприятие	Цель	Форма	Результат	Срок исполнения
1.	Поход выходного дня, посвященный Всемирному дню туризма.	Активный отдых, сплочение детского коллектива.	Пешеходная прогулка на природу.	Развитие коммуникативности, социализация.	
2.	Поездка (цирк, представление,	Активный отдых, сплочение	Поездка на культурное	Развитие коммуни	

	экскурсия)	детского коллектива.	мероприятие.	кативно сти и мотивац ии.	
3.	Турнир по Вэйци (Го)	Приобретение спортивного опыта.	Участие	Повыше ние мотивац ии к занятия м	
4.	ФСМ «Фейерверк «Китайского дворика»	Популяризация занятий, ЗОЖ, приобретение детьми спортивного опыта.	Участие, наблюдение, участие в организации.	Повыше ние мотивац ии к занятия м.	
5.	ФСМ «День тайцзицюань и цигун»	Информирование, популяризация занятий.	Участие.	Повыше ние мотивац ии к занятия м, социали зация.	
6.	Турнир по Вэйци (Го)	Приобретение спортивного опыта.	Участие	Повыше ние мотивац ии к занятия м, социали зация	
7.	Открытые занятия в группах. (Весенний фестиваль ушу)	Приобретение опыта, демонстрация умений.	Участие, наблюдение.	Социали зация.	
8.	Участие в соревнованиях в г. Ижевске (Федерация ушу Удмуртии).	Приобретение спортивного опыта.	Участие.	Спортив ная аттестац ия	В течение учебного года
9.	Участие в мероприятиях ЦДО.	Активизация совместной деятельности.	Участие.	Активно сть, социали зация.	В течение учебного года.
<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ</b>					
№	Событие/ мероприятие	Цель	Форма	Результ ат	Срок исполнения
1.	Поход выходного дня, посвященный Всемирному дню туризма.	Активный отдых детей совместно с родителями.	Пешеходная прогулка на природу.	Развитие коммуни кативно сти, социали	

				зация	
2.	Поездка (цирк, представление, экскурсия)	Активный отдых детей совместно с родителями	Поездка на культурное мероприятие.	Развитие коммуникативности, социализация	
3.	Мастер-класс по цигун.	Мотивация к оздоровительным занятиям.	Занятие.	Освоение базовых элементов и принципов упражнений цигун.	
4.	Мастер-класс по ушу (тайцзицюань) и цигун.	Мотивация к оздоровительным занятиям.	Занятие.	Освоение базовых упражнений.	

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Формы аттестации и оценочные материалы

Виды контроля (формы):

- Входной контроль (начальная аттестация): тестирование уровня физической подготовленности, анкетирование;
- Промежуточный и текущий контроль: практические задания, опрос, педагогическое наблюдение;
- Итоговый контроль (тестирование уровня физической подготовленности, уровня освоения базовой техники ушу, участие в физкультурном празднике, соревнованиях, демонстрационный экзамен).

**Формы подведения итогов:** опрос, зачет, открытое занятие для родителей, участие в соревнованиях.

#### Аттестация и оценочные материалы.

##### *Тестирование общей физической подготовленности.*

- 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Исходное положение: «упор» лежа: голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.
- 2. Прыжок в длину с места на гимнастический мат.** Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.
- 3. Удержание тела в вися на согнутых руках на перекладине.** Ученик с помощью учителя принимает положение вися так, чтобы его подбородок

касаясь перекладины. Выполнение теста прекращается, когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и на уровне перекладины окажутся глаза испытуемого. Результат измеряется в секундах.

4. **Наклоны вперед** из исходного положения, сидя на полу. Для выполнения этого теста необходимо приготовить ящик, перевернутый вверх дном (длина 45 см, ширина 35 см, высота 32 см). На нем укрепляется широкая доска или фанера длиной 55 - 60 см, на которой маркируется шкала от 0 до 40 см (со знаком плюс) и от 0 до 15 - 20 см (со знаком минус).
5. **Поднимание туловища** из исходного положения, лежа на спине. Ученик принимает исходное положение, ноги не закреплены, руки на поясе. Поднимание туловища проводится до прямого угла, опускание – до касания пола плечами. Выполнение теста проводится без отдыха, до усталости.

### **Условия реализации программы**

#### ***Методическое обеспечение учебной программы***

**Формы занятий:** комбинированное занятие, практическое занятие, спортивный праздник, поход, репетиция, фестиваль ушу.

**Основные методы организации образовательного процесса:** словесный (устное изложение, беседа), наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.), практический (тренинг, упражнения). Приемы, организации образовательного процесса: игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, показ видеоматериалов и иллюстраций; показ (исполнение) педагогом, наблюдение.

**Дидактический материал:** плакаты, фотографии, научная и специальная литература, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства для организации дистанционного обучения.

#### ***Материально-техническое обеспечение***

Занятия проводятся в спортивном зале, желательно с наличием зеркал. Инвентарь – гимнастические маты и скамейки, мячи (набивные, резиновые – разных размеров), скакалки и веревки (различной длины), гимнастические палки и длинные палки (гунь), речная галька и мешочки с песком, разборные

гантели, боксерские перчатки и лапы, спортивное оружие для ушу (мечи и др.). Для видеопросмотров необходима комната с видеоаппаратурой, для проведения занятий под музыку необходим музыкальный центр, для дистанционного занятия компьютер.

## **Тестирование общей физической подготовленности.**

- 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Исходное положение: «упор» лежа: голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.
- 7. Прыжок в длину с места на гимнастический мат.** Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.
- 8. Удержание тела в вися на согнутых руках на перекладине.** Ученик с помощью учителя принимает положение виса так, чтобы его подбородок касался перекладины. Выполнение теста прекращается, когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и на уровне перекладины окажутся глаза испытуемого. Результат измеряется в секундах.
- 9. Наклоны вперед** из исходного положения, сидя на полу. Для выполнения этого теста необходимо приготовить ящик, перевернутый вверх дном (длина 45 см, ширина 35 см, высота 32 см). На нем укрепляется широкая доска или фанера длиной 55 - 60 см, на которой маркируется шкала от 0 до 40 см (со знаком плюс) и от 0 до 15 - 20 см (со знаком минус).
- 10. Поднимание туловища** из исходного положения, лежа на спине. Ученик принимает исходное положение, ноги не закреплены, руки на поясе. Поднимание туловища проводится до прямого угла, опускание – до касания пола плечами. Выполнение теста проводится без отдыха, до усталости.

## Примеры планов занятий раздела «Специальная физическая подготовка».

### Занятие 1. Стихия «Земля».

Содержание упражнений	Дозировка мин.
<p><b>1. Разминка.</b></p> <p>1) Суставная гимнастика (вращения, скручивания, наклоны, элементы самомассажа);</p> <p>2) «Тянуться» в стойках гунбу, дулибу, суюбу, себу, пубу;</p> <p>3) Упражнения с хлопками (пайцзяо):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- тиси пинхэн - цзацюань – таньхай пинхэн;</li><li>- луньби (медленно, быстро);</li><li>- туйфа с хлопками (вайбайтуй, лихэтуй).</li></ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <p>1) Кувырки (И.П. упор присев) – на матах, на полу (вперед, назад);</p> <p>2) Кувырки из «боевой стойки» (баньмабу, сантишибу);</p> <p>3) Кувырки с прыжком (вариант – через препятствие);</p> <p>4) Перекаты на полу («бревнышко»);</p> <p>5) Перекаты в паре: Партнер А выполняет «топчащий удар ногой», партнер Б, уходя от удара выполняет перекат;</p> <p>6) «Ножницы» (Лежа на полу выполнять подбивающие «удары» ногами);</p> <p>7) Падение назад с самостраховкой (подводящие упражнения – «свернуться в клубочек», «плуг», «скользящий шаг» и другие);</p> <p>8) Удары ногами лежа на боку с перекатами;</p> <p>9) Вставание с прогибом в спине (лиюдатин). Подводящие упражнения;</p>	<p>10</p> <p>30</p>

<p>10) «Скользкий шаг и падение на бок» (подводящие упражнения);</p> <p>11) Связка «упор лежа – упор присев – падение назад – вставание» (разные варианты);</p> <p>12) Отжимание от пола;</p> <p>13) Игры: «пятнашки» (в парах в упоре лежа выведение партнера из равновесия); «паучки» (салки в упоре присев, руки сзади);</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b> Простейшие дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.</p>	5
--	---

### Занятие 2. Стихия «Огонь».

Содержание упражнений	Дозировка мин.
<p><b>1. Разминка.</b></p> <p>1) Легкий бег по периметру зала;</p> <p>2) Упражнения для лучезапястных суставов (ваньбулянси) – (скручивания, вращения, встряхивания, растирание);</p> <p>3) Упражнения на плечевой пояс (цзяньбулянси) – (вращения в локтевых суставах, вращения прямыми руками вперед (назад, разноименно, с поворотами в стороны);</p> <p>4) Упражнения на гибкость поясницы (яобулянси) – наклоны, вращения (разновариантно);</p> <p>5) Упражнения на гибкость ног (ятуй) – «пружинка» в гунбу, вращения в коленных суставах (стойки бинбу и кайлибу), вращения в стойке дулибу (стопа, колено, бедро), перебаты в пубу, полушпагаты;</p> <p>6) Легкие прыжки на месте (разновариантно):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги вместе – ноги врозь;</li> <li>- на одной ноге;</li> </ul>	10

<p>- одна нога вперед, другая назад;</p> <p>- имитация прыжков на скакалке;</p> <p>7) Прыжки на месте с разворотами на 90, 180, 270, 360 градусов;</p> <p>8) Прыжки на месте с подтягиванием колена вверх (правое, левое, оба колена).</p>	
<p><b>2. Основная часть.</b></p> <p>1) Разучивание (отработка) базовых упражнений и связок ушу. Уделить внимание точности движений, чередовать медленное и быстрое выполнение;</p> <p>2) Упражнение «молящийся архат» (стойка мабу, ладони вместе и перед грудью);</p> <p>3) Прыжки в мабу (разновариантно);</p> <p>4) Упражнение «натягивать лук» (стойка гунбу);</p> <p>5) Упражнение «рефлексы» (выполнение в парах уходов от палки или мягкая блокировка);</p>	30
<p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Игры: «Снежки» (переброска бумажных шариков), «4 стихии» (с мячом), «тибетский барабан».</p>	5

**Занятие 3. Стихия «Дерево» (занятие в спортивном зале).**

Содержание упражнений	Дозировка мин.
<p><b>1. Разминка.</b></p> <p>Разминочные упражнения с деревянными гимнастическими палками или длинными палками для занятий ушу (гунь):</p> <p>1) И.п. – ноги на ширине плеч. Хват за палку двумя руками, потянуться</p>	10

вверх, вставая на носочки;

- 2) Повороты вправо – влево. Палка держится на уровне пояса, груди, над головой;
- 3) Наклоны вправо – влево;
- 4) Поднять палку вверх, правую (левую) ногу отвести назад, потянуться вверх, прогнуться;
- 5) Хват правой (левой) рукой за середину палки, вращение перед собой («вентилятор»);
- 6) Вращение палки перед собой с перехватом;
- 7) Перебрасывание палки перед собой вправо – влево;
- 8) Прокатывание палки по рукам (руки вытянуты вперед);
- 9) Выполняя шаг правой (левой) ногой вперед или в стороны принимать стойку «лучника» (гунбу) и выполнять толкающее движение палкой (туйгунь);
- 10) И.п. – правая (левая) нога впереди. Упражнение «лодочка» - имитация гребли на байдарке.

## **2. Основная часть.**

- 1) Выполнение базовых упражнений с палкой (гунь) в стойках мабу, гунбу и других;
- 2) Выполнение упражнений с палкой с использованием гимнастических скамеек: выполнение вращательных движений (тиляоухуа гунь, шуаншоухуа гунь, упр. «лодочка»), шагая между двумя рядами вертикальных стоек – по «коридору»; выполнение вращательных движений, поперек «коридора» ставятся 2-3 скамейки;  
  
выполнение вращательных движений, шагая по поставленным в ряд скамейкам; передвижение по поставленным в ряд скамейкам правым (левым) боком, и выполнение бокового удара ногой (цэчуайтуй) и тычкового движения палкой (чогунь) – одновременно или последовательно; передвижение по поставленным в ряд

<p>скамейкам правым (левым) боком, выполнение ногой удара назад (хоудэнтуй) и толкающего движения палкой (туйгунь);</p> <p>передвижение по поставленным в ряд скамейкам правым (левым) боком, выполнение удара «пружинистая нога» (даньтуй) или «отталкивающая нога» (дэнтуй), и одновременно с этим немного отклониться назад и выполнение движения туйгунь вверх; «коромысло» - палка на плечах – передвижение по поставленным в ряд скамейкам в полу приседе, в полу приседе правым (левым) боком, прыжками и т.д.; передвижение по поставленным в ряд скамейкам в «стойке всадника» (мабу), выполняя рубящий удар палкой (пигунь);</p> <p>передвижение по скамейкам, выполняя прямой удар ногой (чжэнтитуй) с одновременным движением палкой «поднимающий удар» (ляогунь);</p> <p>шаги через скамейки с принятием базовых стоек ушу и выполнением базовых движений с палкой; выполнение движения «танцующий цветок» через скамейки (без палки, с палкой);</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Игры: «Падающая палка», «Возьми булаву».</p>	5
--	---

#### Занятие 4. Стихия «Дерево» (занятие в лесу).

Содержание упражнений	Дозировка мин.
<p><b>1. Разминка.</b></p> <p>Бег и ходьба по пересеченной местности (бег между деревьями, преодоление небольших препятствий, ускорения, прыжки и т.д.); Суставная разминка;</p> <p><b>2. Основная часть.</b></p>	10

<p>Упражнения с деревьями:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обнять руками ствол дерева и сдавливать его;</li> <li>2. Упереться в ствол дерева, отталкивая его от себя;</li> <li>3. Захватывать кору пальцами, пытаться сорвать ее;</li> <li>4. Повиснув на крепкой ветке на руках, висеть некоторое время;</li> <li>5. Медленно и «мягко» отрабатывать на дереве технику ударов руками и ногами;</li> </ol> <p>Упражнение «ускользать от копий и мечей» - выполняется между деревьями или вертикально установленными длинными палками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Прохождение «полосы» имитируя защитные и атакующие движения;</li> <li>2) Прохождение «полосы», ведя «круговую оборону»;</li> <li>3) Прохождение «полосы» уклоняясь от деревьев (палок), и стараясь не наступать, на установленные на земле предметы (кегли, банки, горки из шишек и т.д.);</li> <li>4) Деревья или палки «заменяются» учениками – прохождение «полосы», имитируя атаку и защиту;</li> </ol> <p>Выполнение базовых упражнений с палкой;</p>	30
<p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Игра «Палка-рычаг».</p>	5

### Занятие 5. Стихия «Металл»

Содержание упражнений	Дозировка мин.
<p><b>1. Разминка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Суставная разминка;</li> <li>2) Махи (удары) ногами – «прямой» (чжэнтитуй), «назад пяткой»</li> </ol>	10



	мин.
<p><b>1. Разминка.</b></p> <p>Суставная разминка на основе базовых упражнений багуачжан (круговые, спиральные движения, «вытяжки», «скручивания») и упражнений из стиля пацюань («королевской кобры»), которые нарабатывают пластику, непрерывность, текучесть, что характерно для стихии «Вода»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упр. «пробуждение кобры»;</li> <li>2) Упр. «глаза змеи»;</li> <li>3) Упр. «шея змеи»;</li> <li>4) Упр. «живая спина» («вертикаль», «горизонталь», «колодец»);</li> <li>5) Упр. «глоток из водопада»;</li> <li>6) Упр. «ощупывание земли»;</li> <li>7) Упр. «змея раздвигает траву»;</li> <li>8) Упр. «ласточка касается воды»;</li> <li>9) Упр. «сухое дерево пускает корни»;</li> <li>10) Упр. «дракон машет хвостом» (на месте и с шагами)</li> </ol>	<p>10</p>
<p><b>2. Основная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отработка базовых стоек ушу – быстрые переходы при сохранении равновесия и правильности позиций: <ul style="list-style-type: none"> <li>- мабу – гунбу – пубу;</li> <li>- гунбу – гунбу;</li> <li>- пубу – пубу.</li> </ul> </li> <li>2) Выполнение спиральных круговых движений руками на основе техники багуачжан с пластиковыми стаканчиками;</li> <li>3) Выполнение подводящих упражнений для прыжка «раскрывающийся белый лотос»;</li> <li>4) Выполнение базовых упражнений или связок с проработкой «перетекания» одного движения в другое.</li> </ol>	<p>30</p>
<p><b>3. Заключительная часть.</b></p>	<p>5</p>

Игры: «Дракон», «Переправа», «Водяной».

### Занятие 7. Имитация животных.

Содержание упражнений	Дозировка мин.
<p><b>1. Разминка..</b></p> <p>Суставная гимнастика (стоя, сидя, лежа) под музыку для релаксации.</p> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <p>1) Упражнения на равновесия (<b>пинхэн</b>):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- «орел» - в полу приседе на одной ноге, руки в стороны – кисти в форме «когти орла» (<b>иньчжао</b>);</li><li>- «каменный тигр» - стойка на одной ноге (тиси пинхэн), руки в стороны, кисти в форме «когти тигра» (<b>хучжао</b>);</li></ul> <p>2) Упражнения «Тигр»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Удары руками в форме «когти тигра» из стойки мабу (разновариантно);</li><li>- «Сжимать и разжимать когти» - тренировка пальцев рук в любой стойке ушу;</li><li>- Удары руками в форме «когти тигра» из стойки гунбу (разновариантно);</li><li>- Связки движений. Например: «мабу-гунбу-туйчжао», «сюйбу – гунбу – туйчжао» и другие.</li><li>- Творческая игра-задание «Тигры», например: «тигр на охоте», «выступление тигров в цирке».</li></ul> <p>3) Упражнения «Медведь»:</p>	<p>10</p> <p>30</p>

<p>- «Походка медведя» (разновариантно);</p> <p>- «Медведь взбирается на дерево» («медведь спускается с дерева», «медведь бьет по дереву» и др.);</p> <p>- Игра: «У медведя во бору»;</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Упражнения на расслабление «журавль перед взлетом», «журавль расправляет крылья», «волна», «широкая волна».</p>	5
---	---

### Занятие 8. Имитация животных и предметов.

Содержание упражнений	Дозировка мин.
<p><b>1. Разминка.</b></p> <p>1) Упр. «Паровоз» - ходьба с выполнением кругов согнутыми руками;</p> <p>2) Упр. «Жираф» - ходьба на носках, руки за голову;</p> <p>3) Упр. «Мишка» - ходьба на внешних сторонах стоп;</p> <p>4) Упр. «Робот» - резкая, отрывистая ходьба с напряженным телом;</p> <p>5) Упр. «Лошадка» - бег с высоким подниманием бедра, руки за спину («бег галопом», «бег рысью» и т.д.);</p> <p>6) Упр. «Бабочка» - легкий бег, руки за голову. Руки отводить вперед, в стороны;</p> <p>7) Упр. «Ножницы» - бег с прямыми ногами (прямые ноги вперед, в стороны, назад);</p> <p>8) Упр. «Кочки – пенечки» - бег с постановкой одной ноги вперед-вправо, другой вперед-влево;</p> <p>9) Упр. «Пингвин» - прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед-вправо,</p>	10

<p>вперед-влево. Руки в стороны-вниз;</p> <p>10) Упр. «Кенгуру» - прыжки из приседа, руки на бедрах. Прыжки выполняются вперед прогнувшись, руки вперед;</p> <p>11) Упр. «Воробушек» - прыжки на одной ноге, с захватом другой за голень сзади;</p> <p>12) Упр. «Крабик» - передвижения в упоре присев, руки сзади;</p> <p>13) Упр. «Лягушенок» - прыжки с ног на руки и с рук на ноги в упоре присев;</p> <p>14) Упр. «Мартышка» - ходьба, прыжки, бег на четвереньках.</p>	
<p><b>2. Основная часть.</b></p> <p>1) Упр. «Лодочка» - лежа на животе, прогибы в спине;</p> <p>2) Упр. «Велосипед» - в упоре сидя, руки сзади;</p> <p>3) Упр. «Книга» - из положения лежа на спине, принимать сед углом;</p> <p>4) Упр. «Крокодил» - и.п. – упор лежа; 1 – согнуть руки; 2 – разгибая руки продвинуться вперед.</p> <p>5) Упр. «Прыжки сколопендры» - передвижения в упоре согнув руки (разновариантно);</p> <p>6) Упр. «Обезьяна» - передвижения в упоре присев, выпрыгивания вверх и т.д. (упр. «обезьяна взбегает по шесту», «обезьяна срывает персик», «обезьяна тянет веревку», «испуганная обезьяна»);</p> <p>7) Творческая игра-задание «Мартышки и макаки» (группа делится на 2 подгруппы, применяются упражнения пункта 6.);</p> <p>8) Игра «Обезьяньи салки» (салки с применением «обезьяньих упражнений»).</p>	30
<p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Упражнения на расслабление:</p> <p>1) Упр. «Тряпичная кукла» - расслабленные повороты туловища, руки</p>	5

<p>свободно перемещаются в стороны»;</p> <p>2) Упр. «Листья опадают» - И.п. – ноги на ширине плеч (стойка кайлибу); 1-2 – поднять руки вверх и потянуться; 3 -4 – потряхивая кистями, опустить руки вниз и расслабленно присесть;</p> <p>Упр. «Стряхнуть воду с пальцев» - потряхивания руками.</p>	
---	--

### Список литературы

1. Григорьев И. А., Новичихина Е.В. Социально-психологический потенциал адаптивной физической культуры. / И.А.Григорьев, Е.В. Новичихина//Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 05-06 июня 2018 г.) – Челябинск: УралГУФК, 2018. – с. 89-93.
2. Калакаускене, Л.М., Кустов О.В. Игровые и специальные упражнения в традиции ушу: Методические рекомендации/ Л.М. Калакаускене, О.В.Кустов. – Чайковский: ЧГИФК, 2005. -40с
3. Калакаускене, Л.М. Ушу и цигун как здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании/ Л.М. Калакаускене. – Чайковский: Чайковский ГИФК, 2007. -154с.
4. Кастальский, О.О. Влияние занятий ушу на функциональное состояние организма детей младшего школьного возраста. /О.О. Кастальский //Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 05-06 июня 2018 г.) – Челябинск: УралГУФК, 2018. – с. 152-154.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. [https://mosmetod.ru/files/Dopoln\\_obrazov\\_tehn\\_napravl/Концепция\\_разв\\_тия\\_дополнительного\\_образования\\_детей\\_до\\_2030\\_года.pdf](https://mosmetod.ru/files/Dopoln_obrazov_tehn_napravl/Концепция_разв_тия_дополнительного_образования_детей_до_2030_года.pdf)
6. Коричко А.В., Ротарь А.В. Повышение психофизического состояния детей младшего школьного возраста средствами стретчинга с элементами ушу/А.В. Коричко, А.В. Ротарь // Теория и практика физической культуры, № 6, 2022, -с.73-75.
7. Кустов О.В. Обоснование инновационной технологии обучения традиционному ушу детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. Автореферат. – Малаховка, 2009. -23с.
8. Кустов О.В. Особенности оздоровительных занятий для детей младшего школьного возраста с ОВЗ на основе традиционного ушу/ О.В. Кустов //

- II Международная научно-практическая конференция «Спорт и спортивная медицина», 16-17 апреля 2021 г., Пермский край, г. Чайковский, ЧГАФК.
9. Кустов О.В. Методические особенности занятий традиционным ушу синьцзяоань и багуачжан /О.В. Кустов // IX Международная научно-практическая конференция "Подготовка единоборцев: теория, методика и практика", 1-2 апреля 2022 г. Пермский край, г. Чайковский, ЧГАФК.
  10. Кустов О.В. Цигун как уникальная и доступная оздоровительная система/О.В. Кустов // III Международная научно-практическая конференция «Спорт и спортивная медицина», 15-16 апреля 2022 г., Пермский край, г. Чайковский, ЧГАФК.
  11. Лубышева Л.И. Спортивная культура личности - актуальный ориентир развития воспитательного потенциала современного спорта / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, № 1, 2019, -с. 93.
  12. Мищенко Н. Ю. Методика организации физкультурных занятий дошкольников на основе интегрированного подхода/ Н.Ю. Мищенко // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 05-06 июня 2018 г.) – Челябинск: УралГУФК, 2018. –с.217-222.
  13. Маслов, А.А. Небесный путь боевых искусств. Духовное искусство китайского ушу (Полная энциклопедия ушу)/ А.А. Маслов. – Спб.: ТЕКС. -1995. -498с.
  14. Маслов, А.А. Танцующий феникс. Тайны «внутренних» школ ушу/ А.А. Маслов. – Ростов н/Д.: «Феникс». – 2003. -384с.
  15. Музруков Г.Н. «Сунь Лутан и его труд «Изучение багуацюань»/ Г.Н. Музруков –М. 2018, 360с.
  16. Парамонова М.Ю. Новые возможности для физкультурной работы с дошкольниками/ М.Ю. Парамонова // Инструктор по физической культуре, № 2, 2021, с.5.
  17. Петрищев И.О., Шубович В.Г., Аленова А.Н., Малова Е.Н. Формирование индивидуальных образовательных траекторий развития основных физических качеств учащихся/И.О. Петрищев, В.Г. Шубович, А.Н. Аленова, Е.Н. Малова// Теория и практика физической культуры, № 6, 2022, -с.90-92.
  18. Полевой Г.Г., Саблин А.Б. Влияние координационных упражнений на развитие способностей детей к переключению внимания/ Г.Г. Полевой,

А.Б. Саблин // Теория и практика физической культуры, № 6, 2022, - с.87-89.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450973

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 05.12.2024 по 05.12.2025