

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

решением педагогического совета  
ГБОУ школа №199 Приморского  
района  
г. Санкт-Петербург  
№ 1 от «29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом ГБОУ школы №199  
Приморского района  
г. Санкт-Петербург  
№ 70/2 от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ УШУ»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: от 7 до 11 лет

Разработчик: Янковский Константин Александрович,  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная обще развивающая программа «ОФП с элементами единоборства» разработана в соответствии с актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования<sup>1</sup>

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы**

Программа отвечает современным приоритетам государственной политики в области дополнительного образования, отраженным в проекте «Успех каждого ребенка», направленном на формирование гармонично развитой личности, укрепление здоровья и создание условий для самореализации детей.

Соответствие социальному заказу: в условиях роста гиподинамии среди школьников и повышенной учебной нагрузки программа предлагает комплексное решение для укрепления здоровья, развития физических качеств и снятия психоэмоционального напряжения. Она удовлетворяет запрос родителей на доступные, разносторонние и безопасные формы физического развития детей, сочетающие общее укрепление организма с элементами культуры и дисциплины восточных единоборств.

Региональные потребности: программа способствует популяризации здорового образа жизни среди детей и молодежи, что является одной из ключевых задач социально-экономического развития любого региона. Она может служить основой для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Образовательные потребности детей: программа сочетает в себе игровые методы, изучение интересных движений (стоек, ударов, комплексов), что отвечает возрастной потребности детей в двигательной активности, познании нового, соревновательности и самовыражении. Элементы УШУ способствуют развитию координации, гибкости, концентрации внимания и формируют основы дисциплины и уважения.

**Адресат программы:** данная программа предназначена для мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 11 лет с различным уровнем подготовки. На занятия допускаются все желающие без специального отбора по заявлению от родителей или законных представителей.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

Всего общих часов курса 144. Режим занятий: 4 часа в неделю (по два занятия в неделю, длиющиеся по два академических часа). Группа формируется в составе 15 человек.

<sup>1</sup>1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

3.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных обще развивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

**Цель программы** – создание условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и формирования интереса к систематическим занятиям физической культурой через освоение основ общей физической подготовки и базовых элементов УШУ.

•

Достижение поставленной цели возможно через решение следующих **задач:**  
**Образовательные:**

- Дать представление о принципах здорового образа жизни и основах безопасного поведения на тренировках.
- Обучить комплексу общеразвивающих и специальных упражнений ОФП.
- Сформировать базовые двигательные навыки и обучить основным элементам техники УШУ (стойки, перемещения, базовые удары руками и ногами, простейшие формальные комплексы – «таолу»).

• **Развивающие:**

- Развивать и совершенствовать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость.
- Развивать координацию движений, чувство равновесия, ритма.
- Способствовать развитию психических процессов: внимания, памяти, волевых качеств (терпение, целеустремленность).

• **Воспитательные:**

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность, уважение к товарищам и тренеру-педагогу.
- Формировать навыки работы в группе, взаимопомощи.
- Прививать интерес к культуре Востока, традициям уважения и самосовершенствования, заложенным в УШУ.

## Планируемые результаты

### **Личностные:**

- Сформирована мотивация к регулярным занятиям физической культурой
- Проявление дисциплинированности, собранности на занятиях.
- Умение преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.
- Развитие чувства товарищества, взаимовыручки.
- Осознание важности здоровья и здорового образа жизни.

### **Метапредметные:**

- Умение понимать и выполнять инструкции педагога.
- Развитие умения концентрировать внимание на задании.
- Формирование навыков самоконтроля за своим физическим состоянием (умение считать пульс, оценивать усталость).
- Развитие координационных способностей и пространственного ориентирования.
- Умение работать в парах и малых группах.

### **Предметные:**

- Знание и соблюдение правил безопасности на занятиях.
- Владение комплексом общеразвивающих упражнений (ОРУ).
- Выполнение базовых стоек и перемещений УШУ.
- Умение выполнять базовые удары руками («шюань») и ногами («туй»).
- Знание и выполнение простейшего формального комплекса (таолу) из 8-10 движений.
- Повышение показателей общей физической подготовленности (нормативы по гибкости, силе, координации).

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

**Язык реализации.** В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (программа реализуется на русском языке.).

**Форма обучения** – очная. Основной принцип формирования групп - возрастной. Комплектование групп происходит в начале учебного года. Наполняемость групп – 15 человек.

### **Условия набора**

Наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий общей физической подготовкой. Заявление от родителей (законных представителей). Вводное тестирование (диагностика) для определения уровня физической подготовленности и распределения по группам (не для отбора). Данные о посещаемости учащихся ведутся в электронном журнале.

### **Формы организации занятий**

Программа реализуется 2 раза в неделю по 2 часа. Один академический час равен 45 минут. Программа включает в себя теоретические и практические занятия. Формы и методы организации деятельности ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

### **Особенности реализации программы**

Программа реализуется в рамках групповых занятий. Возможны отдельные модули (например, «Подвижные игры», «Основы таолу»), интегрированные в общий учебный план. Дистанционная форма не применяется ввиду практической направленности программы. **Обучение детей с ОВЗ и детей-инвалидов** возможно при наличии условий, соответствующих индивидуальным нозологиям, и по заключению медицинской комиссии. Программа может быть адаптирована.

### **Формы проведения занятий:**

- Групповые тренировочные занятия.
- Занятия в парах, подгруппах.
- Контрольные занятия, тестирование.
- Игровые занятия, эстафеты.
- Открытые занятия для родителей.
- Участие в показательных выступлениях, фестивалях здоровья.

### **Форма организации деятельности на занятии:**

- фронтальная - одновременная работа со всеми обучающимися;
- групповая.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

- Занятие строится по классической схеме: подготовительная часть (разминка), основная (изучение нового, ОФП, элементы УШУ), заключительная (игры на внимание, растяжка, дыхательные упражнения).
- Планируются массовые мероприятия: «День здоровья», внутригрупповые мини-соревнования по ОФП, показательные выступления в конце учебного года.
- Для совместной деятельности обучающихся и родителей предусмотрены: открытые занятия, совместные разминки, мастер-классы, анкетирование родителей, рекомендации по домашним занятиям.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный зал с ровным, не скользким покрытием;

- спортивный инвентарь: маты, скакалки, мячи (разного размера), обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1 кг);
- специальный инвентарь: лапы для отработки ударов (2-3 пары), мягкие макивары;
- музыкальная аппаратура для фонограмм;
- аптечка первой помощи.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводный раздел. Основы безопасности и культуры УШУ</b>	8	2	4	Беседа-опрос, наблюдение
2	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	50	4	46	Контрольные упражнения, тестирование
3	<b>Базовые элементы техники УШУ</b>	60	6	54	Поэтапный контроль, сдача элементов
4	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) и основы таолу</b>	18	2	16	Выполнение связок, показательные комбинации
5	<b>Игровые и соревновательные формы</b>	6	0	6	Участие в играх, эстафеты
6	<b>Итоговая аттестация и показательные выступления</b>	2	0	2	Зачёт, открытое занятие
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

### Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами УШУ»

Педагог: Янковский К.А.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	до 31 мая	36	72	144	2 раза по 2 ак. часа ( ак.час =45 минут)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Цель программы** – создание условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и формирования интереса к систематическим занятиям физической культурой через освоение основ общей физической подготовки и базовых элементов УШУ.

- Достижение поставленной цели возможно через решение следующих **задач**:
  - Образовательные:**
    - Дать представление о принципах здорового образа жизни и основах безопасного поведения на тренировках.
    - Обучить комплексу общеразвивающих и специальных упражнений ОФП.
    - Сформировать базовые двигательные навыки и обучить основным элементам техники УШУ (стойки, перемещения, базовые удары руками и ногами, простейшие формальные комплексы – «таолу»).
  - Развивающие:**
    - Развивать и совершенствовать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость.
    - Развивать координацию движений, чувство равновесия, ритма.
    - Способствовать развитию психических процессов: внимания, памяти, волевых качеств (терпение, целеустремленность).
  - Воспитательные:**
    - Воспитывать дисциплинированность, ответственность, уважение к товарищам и тренеру-педагогу.
    - Формировать навыки работы в группе, взаимопомощи.
    - Прививать интерес к культуре Востока, традициям уважения и самосовершенствования, заложенным в УШУ.

### Планируемые результаты

#### **Личностные:**

- Сформирована мотивация к регулярным занятиям физической культурой
- Проявление дисциплинированности, собранности на занятиях.
- Умение преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.
- Развитие чувства товарищества, взаимовыручки.
- Осознание важности здоровья и здорового образа жизни.

#### **Метапредметные:**

- Умение понимать и выполнять инструкции педагога.
- Развитие умения концентрировать внимание на задании.
- Формирование навыков самоконтроля за своим физическим состоянием (умение считать пульс, оценивать усталость).
- Развитие координационных способностей и пространственного ориентирования.
- Умение работать в парах и малых группах.

#### **Предметные:**

- Знание и соблюдение правил безопасности на занятиях.
- Владение комплексом общеразвивающих упражнений (ОРУ).
- Выполнение базовых стоеч и перемещений УШУ.
- Умение выполнять базовые удары руками («цюань») и ногами («туй»).

- Знание и выполнение простейшего формального комплекса (таолу) из 8-10 движений.
- Повышение показателей общей физической подготовленности (нормативы по гибкости, силе, координации).

## **Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами УШУ»**

### **РАЗДЕЛ 1. ВВОДНЫЙ РАЗДЕЛ. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И КУЛЬТУРЫ УШУ (8 часов)**

#### **Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиена спортсмена (2 часа)**

**Теория (0.5 ч):** Знакомство с целями и задачами программы на год. Обсуждение важности дисциплины и командного духа. Изучение правил поведения в зале: запрет на самовольное использование инвентаря, правила передвижения, поведение при получении команды. Основы личной гигиены до и после тренировки (форма, обувь, душ).

**Практика (1.5 ч):** Практическое освоение команд («стройся», «равняйся», «смирно», «вольно», «направо/налево»). Игровые упражнения на внимание («Выполняй команду», «Море волнуется»). Общая легкая разминка в игровой форме.

**Форма контроля:** Наблюдение за усвоением правил и команд. Устный опрос по ключевым правилам безопасности.

#### **Тема 1.2. Знакомство с УШУ: история и философия. Основы дыхания (2 часа)**

**Теория (0.5 ч):** Краткий рассказ о зарождении УШУ в Китае, его связи с культурой и медициной. Объяснение значения термина «ушу» («воинское искусство»). Основные принципы: уважение к учителю, трудолюбие, гармония тела и духа. Введение в понятие правильного дыхания (костно-диафрагмального) как основы движений.

**Практика (1.5 ч):** Дыхательные упражнения в положении стоя и сидя (цигун для начинающих). Общая разминка (ОРУ) с акцентом на согласование движений с вдохом и выдохом. Игра «Дракон дышит» (синхронное выполнение дыхательных упражнений в кругу).

**Форма контроля:** Наблюдение за вовлеченностью. Умение повторить 1-2 ключевых принципа УШУ.

#### **Тема 1.3. ОРУ для развития гибкости и подвижности суставов (2 часа)**

**Теория (0.25 ч):** Объяснение важности разминки и развития гибкости для предотвращения травм и улучшения техники. Знакомство с понятием «стрейчинг».

**Практика (1.75 ч):** Комплекс суставной гимнастики «сверху вниз» (вращения, махи). Статические упражнения на растяжку основных мышечных групп (задняя поверхность бедра, приводящие мышцы, плечевой пояс). Игра «Зеркало» в парах на повторение поз на растяжку.

**Форма контроля:** Контроль амплитуды движений и правильности выполнения статических растяжек.

#### **Тема 1.4. Развитие координации. Упражнения на равновесие (2 часа)**

**Теория (0.25 ч):** Что такое координация и равновесие и почему они важны в УШУ.

**Практика (1.75 ч):** Упражнения на одной ноге («ласточка», «щапля»). Повороты на 180 и 360 градусов на месте. Координационные упражнения с гимнастической палкой (удержание на ладонях, перехваты). Эстафеты с переносом предметов на голове или с преодолением простой полосы препятствий.

**Форма контроля:** Наблюдение за успешностью выполнения упражнений на баланс. Учет времени удержания равновесия.

## **РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) (50 часов)**

### **Тема 2.1. Входное тестирование (диагностика) (2 часа)**

**Практика (2 ч):** Проведение контрольных упражнений (нормативов):

1. **Гибкость:** Наклон вперед из положения сидя на полу.
2. **Скорость-ловкость:** Челночный бег 3х10 м.
3. **Координация/скорость:** Прыжки через скакалку за 30 сек.
4. **Силовая выносливость:** Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания) для мальчиков; из положения с опорой на колени – для девочек. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.

**Форма контроля:** Заполнение протоколов тестирования с фиксацией результатов.

### **Тема 2.2. Развитие силы: упражнения с собственным весом (2 часа)**

**Теория (0.25 ч):** Техника безопасности при выполнении силовых упражнений. Важность правильной осанки.

**Практика (1.75 ч):** Изучение и отработка техники: приседания, отжимания (разные уровни сложности), планка (фронтальная, боковая), подъем корпуса на пресс. Круговая тренировка на 4-6 станций.

**Форма контроля:** Контроль техники выполнения, подсчет количества правильных повторений.

### **Тема 2.3. ОРУ с предметами (скакалки, обручи) (2 часа)**

**Практика (2 ч):** Техника прыжков через скакалку (на двух ногах, с ноги на ногу). Вращение обруча на талии, руке. Координационные связки: прыжки + вращение обруча. Эстафеты со скакалками.

**Форма контроля:** Наблюдение, подсчет количества прыжков без сбоя.

### **Тема 2.4-2.10. Циклическая работа по ОФП (остальные часы раздела)**

**Содержание:** Интеграция ОФП в каждое занятие в виде блоков (15-20 мин). Чередование направлений: беговые и прыжковые упражнения, метание набивных мячей, полосы препятствий, парные силовые упражнения, игры с силовым компонентом («Бой всадников», «Перетягивание каната»).

**Форма контроля:** Промежуточный контроль по ОФП (см. тему 3.4).

## **РАЗДЕЛ 3. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ УШУ (60 часов)**

### **• Тема 3.1. Базовые стойки УШУ («бу»): гунбу, мабу (2 часа)**

**Теория (0.25 ч):** Объяснение назначения стоек (устойчивость, готовность к движению). Ключевые точки: положение спины, головы, взгляд.

**Практика (1.75 ч):** Детальная отработка позиций у зеркала. Удержание статической позиции на время. Переходы из «мабу» в «гунбу» и обратно на месте.

**Форма контроля:** Проверка углов в коленях, прямоты спины. Конкурс «Самый устойчивый мабу».

### **Тема 3.2. Базовые стойки УШУ: себу, пубу. Перемещения (2 часа)**

**Практика (2 ч):** Изучение низких стоек. Шаги вперед, назад, в сторону в стойке гунбу. Подвижная игра с перемещением между конусами по команде с фиксацией стойки.  
**Форма контроля:** Наблюдение за правильностью положения таза и распределением веса.

### Тема 3.3. Базовые удары руками («цюань»): прямой удар (2 часа)

**Теория (0.25 ч):** Постановка кулака. Принцип «удар начинается от стопы».  
**Практика (1.75 ч):** Отработка удара по воздуху из стойки мабу. Отработка с шагом вперед (гонбу). Работа в парах с лапами (педагог держит лапы).  
**Форма контроля:** Контроль за включением корпуса и выдохом в момент удара.

### Тема 3.4. Промежуточный контроль по ОФП и стойкам (2 часа)

**Практика (2 ч):** Выполнение стандартного комплекса ОРУ на оценку качества. Демонстрация и удержание четырех изученных стоек. Тест на скорость перемещений между стойками.  
**Форма контроля:** Оценочный лист с критериями (четкость, устойчивость, правильность).

### Тема 3.5-3.30. Углубленное изучение техники и СФП (оставшиеся часы раздела)

- **Содержание по циклам:**
  - **Удары руками и ногами:** Изучение бокового удара кулаком, удара снизу. Удары ногами: прямой, боковой, маховый. Связки: два удара рукой, удар рукой + ногой.
  - **Перемещения и комбинации:** Шаги с разворотами, подскоки. Составление и отработка коротких комбинаций из 3-4 элементов.
  - **Работа в парах:** Отработка ударов по лапам, простые защитные блоки («внешний блок», «внутренний блок»), работа на чувство дистанции.
  - **Специальная физическая подготовка (СФП):** «Узкая» растяжка для шпагатов, упражнения на взрывную силу (прыжки из приседа), статика в глубоких стойках.
- **Форма контроля:** Поэтапная сдача комбинаций. Контроль техники работы в парах.

## РАЗДЕЛ 4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП) И ОСНОВЫ ТАОЛУ (18 часов)

### • Тема 4.1. Основы акробатики: кувырки, стойка на лопатках (2 часа)

**Теория (0.5 ч):** Техника безопасности при выполнении акробатики. Значение группировки.  
**Практика (1.5 ч):** Группировка сидя и лежа. Кувырок вперед с места и с разбега. Стойка на лопатках («березка») с опорой.  
**Форма контроля:** Контроль за правильной группировкой и постановкой рук при кувырке.

### Тема 4.2-4.9. Изучение и отработка базового комплекса таолу (16 часов)

**Содержание:** Разучивание формального комплекса, включающего изученные стойки, удары, перемещения и блоки (например, упрощенный комплекс «5 шагов» или «Учитель и ученик»).

1. **Часть 1-2:** Разучивание движений по частям, работа над точностью позиций.
2. **Часть 3-4:** Соединение частей, работа над плавностью переходов.
3. **Часть 5-6:** Добавление динамики, скорости, фиксаций. Работа над выразительностью и взглядом.
4. **Часть 7-8:** Выполнение комплекса целиком под счет, затем под ритмичную музыку. Репетиции.

**Форма контроля:** Поочередный показ частей комплекса. Итоговый контроль – выполнение комплекса на оценку.

## **РАЗДЕЛ 5. ИГРОВЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ (6 часов)**

- Тема 5.1. Подвижные игры с элементами УШУ (2 часа)**

**Практика (2 ч):** Эстафеты с преодолением полосы препятствий, имитирующей элементы УШУ (проползти, перепрыгнуть, пройти по «узкому мосту»). Игры: «Охрана знамени» (бесконтактный захват ленточки), «Тигр и обезьяна» (догонялки с элементами стоек).

**Форма контроля:** Наблюдение за командным взаимодействием и применением навыков.

### **Тема 5.2-5.3. Игровые спарринги и тактические игры (4 часа)**

**Содержание:** Упражнения в парах на легкий «пойнт-файтинг» (касание лап или защитных жилетов). Игры на тактику: «Стукни по колену», «Захвати территорию». Мини-турнир по выполнению техники на точность (поражение мишени).

**Форма контроля:** Соблюдение правил бесконтактного спарринга и уважения к партнеру.

## **РАЗДЕЛ 6. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ И ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ (2 часа)**

### **Тема 6.1. Итоговое тестирование и показательное выступление (2 часа)**

- Практика (2 ч):**

- Итоговое тестирование по ОФП** (сравнение с входными данными).
- Торжественное показательное выступление:** Построение, приветствие, групповая разминка, демонстрация базовых элементов, выполнение изученного комплекса таолу всем составом.

- Форма контроля (Итоговая аттестация):**

- Зачет выставляется на основании:
  - Положительной динамики в тестах ОФП.
  - Успешного выполнения итогового комплекса таолу (знание последовательности, точность ключевых позиций).
  - Посещаемости и дисциплины на протяжении года.
  - Вручение сертификатов об освоении программы.

**Календарно-тематический план рабочей программы  
«ОФП с элементами УШУ»**

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ Групп № \_\_\_\_\_  
(расшифровка подписи)

№	Дата	формат занятия		кол-во часов	тема занятия	Форма контроля
		теория	практика			
1		2		2	Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиена спортсмена.	Беседа
2		2		2	Знакомство с УШУ: история и философия. Основы дыхания.	Беседа
3			2	2	ОРУ для развития гибкости и подвижности суставов.	Наблюдение за техникой выполнения
4			2	2	Развитие координации. Упражнения на равновесие.	Наблюдение за техникой выполнения
5		1	1	2	Базовые стойки УШУ («бу»): гунбу, мабу.	Наблюдение за техникой выполнения
6			2	2	Базовые стойки УШУ: себу, пубу. Перемещения.	Наблюдение за техникой выполнения
7		1	1	2	ОРУ с предметами (скакалки, обручи).	Подсчет повторений, наблюдение
8			2	2	Входное тестирование (диагностика).	Протокол тестирования
9			2	2	Развитие силы: упражнения с собственным весом.	Контроль техники
10			2	2	Базовые удары руками («цюань»): прямой удар.	Контроль техники
11			2	2	Боковой удар рукой. Защитные действия (блоки).	Работа в парах
12			2	2	Развитие быстроты реакции. Подвижные игры.	Наблюдение, участие в играх

13		1	1	2	Базовые удары ногами («туй»): прямой удар ногой.	Контроль за опорной ногой и осанкой
14			2	2	Боковой удар ногой. Растижка для ударов ногами.	
15		1	1	2	Специальная физическая подготовка (СФП): упражнения для устойчивости.	Контроль времени удержания
16			2	2	Промежуточный контроль по ОФП и стойкам.	Оценочный лист
17		2		2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
18			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
19			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
20			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
21			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
22			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
23			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
24			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
25			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
26			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение

27			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
28			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
29			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
30			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
31			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
32			2	2	Цикл углубленного изучения техники и СФП	Поэтапная сдача комбинаций, наблюдение
33		1	1	2	Основы акробатики: кувырки, стойка на лопатках.	Контроль техники безопасности
34			2	2	Подвижные игры с элементами УШУ	Участие в командной работе
35	1	1	2		Изучение базового комплекса таолу (1-я часть).	Практика
36	1	2	2		Изучение базового комплекса таолу (2-я часть).	Практика
37		1	1	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах
38			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах
39			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах
40			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах



						участие в игровых спаррингах
57			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах
58			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах
59			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах
60			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах
61			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах
62			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах
63			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах
64			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах
65			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах
66			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах
67			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых спаррингах
68			2	2	Цикл совершенствования и подготовки	Контрольные срезы, участие в игровых

						спаррингах
69			2	2	Итоговое тестирование по ОФП.	Протокол тестирования
70			2	2	Репетиция показательного выступления	Наблюдение, корректировка
71			2	2	Показательное выступление (Открытое занятие).	Итоговый зачёт
72			2	2	Подведение итогов года. Награждение	
	14	130	144	<b>ИТОГО</b>		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Описание методов, приемов, технологий:

- **Словесные методы:** объяснение, рассказ, команды, указания, анализ.
- **Наглядные методы:** показ упражнений педагогом, демонстрация видео-материалов (короткие ролики), использование схем и плакатов.
- **Практические методы:**
  - Метод разучивания упражнений: целостный и по частям.
  - Игровой метод: подвижные игры, сюжетно-ролевые игры («Тигр и обезьяна»).
  - Соревновательный метод: эстафеты, конкурсы на лучшее выполнение стойки.
  - Метод круговой тренировки (для развития физических качеств).
- **Технологии:**
  - Здоровьесберегающие технологии (дозировка нагрузки, чередование видов деятельности).
  - Технологии дифференцированного и личностно-ориентированного обучения (индивидуальные задания).
  - Игровые технологии.

### Перечень дидактических средств, ЭОР:

- Плакаты: «Базовые стойки УШУ», «Линия атаки», «Комплекс ОРУ».
- Схемы разучивания таолу.
- Видеоролики с демонстрацией базовой техники (от известных спортсменов).
- Музыкальные композиции для разминки и выполнения таолу.
- Карточки-задания для упражнений в парах.

### Список использованной литературы

- **Для педагогов:**
  1. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2012.
  2. Быков, В.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. – М.: Академия, 2014.
  3. Маслов, А.А. УШУ: традиции и современность. – Ростов н/Д: Феникс, 2000.
  4. Официальный сайт Федерации УШУ России: <http://www.wushu-russia.com>
- **Для детей и родителей:**
  1. Детская энциклопедия «Восточные единоборства». – М.: Росмэн, 2010.
  2. Ильин, А.А. Первые шаги в УШУ. – СПб.: Питер, 2008. (Популярное издание).
  3. Сайт «Детское УШУ»: <http://www.kids-wushu.ru> (пример, требует проверки актуальности).

### Оценочные материалы

**Цель контроля** заключается в сборе и анализе полученных результатов; их соответствии поставленным целям, а также в прогнозировании дальнейших перспектив развития личности обучающегося.

### Задачи контроля:

- определение уровня теоретической подготовки и степени форсированности практических умений и навыков обучающихся;
  - анализ полноты реализации темы, раздела или всего курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения;
  - соотнесение планируемых и реальных результатов образовательной деятельности;
  - выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
  - внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности объединения.

## Виды контроля и сроки проведения

- **Входящий контроль.** Проводится при наборе, на начальном этапе формирования группы. Проводится с целью выявления образовательного уровня и интересов учащегося.
  - **Текущий контроль.** Проводится в течение учебного года.
  - **Промежуточный контроль.** Проводится 1 раз в год: в конце первого полугодия (декабрь-январь). Контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания обучающихся, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.
  - **Итоговый контроль.** Проводится в конце учебного года по дополнительной общеразвивающей программе (апрель-май). Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения навыков обучающимися.

## Формы контроля:

- **Наблюдение** (активность, дисциплина, техника выполнения).
  - **Сдача нормативов** (тестирование).
  - **Выполнение контрольных упражнений** (например, удержание стойки «мабу» на время).
  - **Показ изученного материала** (открытые занятия).
  - **Анкетирование** (удовлетворенность детей и родителей).

## Формы фиксации

- Журнал учета рабочего времени и посещаемости.
  - Протоколы тестирования физической подготовленности (входного, промежуточного, итогового).
  - Дневник наблюдений педагога (качественные характеристики).
  - Портфолио обучающегося (личные результаты, грамоты, фотографии с выступлений).

## Критериальный аппарат для итоговой аттестации

<b>Объект оценивания</b>	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Удовлетворительный уровень</b>
Техника выполнения таолу	Четкость, правильность стоек и перемещений, динамика, концентрация, сохранение ритма. Все элементы выполнены точно.	Основные элементы выполнены правильно, есть небольшие ошибки в деталях (направление, положение кулака).	Общая схема движения соблюдена, но есть грубые ошибки в стойках или последовательности.
Нормативы ОФП (гибкость)	Наклон вперед из положения сидя: результат выше среднего по возрастным нормам.	Наклон вперед из положения сидя: результат соответствует среднему по возрастным нормам.	Наклон вперед из положения сидя: результат ниже среднего, но есть положительная динамика.
Нормативы ОФП (координация)	Челночный бег 3х10 м: результат выше среднего по возрастным нормам.	Челночный бег 3х10 м: результат соответствует среднему по возрастным нормам.	Челночный бег 3х10 м: результат ниже среднего, но есть положительная динамика.
Теоретические знания	Полные и осознанные ответы на вопросы по технике безопасности, истории УШУ, названиям элементов.	Ответы в основном правильные, но неполные.	Знает основные правила и названия с помощью наводящих вопросов.
Личностные качества	Проявляет высокую дисциплину, активность, помогает товарищам, стремится к улучшению результата.	В основном дисциплинирован, выполняет требования педагога, работает в группе.	