

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
“Средняя общеобразовательная школа №84 с углубленным изучением
отдельных предметов”

Принято
Педагогическим советом
«__» _____ 2022г.
Протокол № _____

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №84
_____ Ф.Ф. Губайдуллин
«__» _____ 2022г.
Приказ № _____

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ушу»**

Уровень сложности программы: разноуровневый (стартовый, базовый)
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 3 лет

Автор-составитель:
Мохов Алексей Александрович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ушу – это сложный комплекс высоко координированных целенаправленных практических движений, которые объединены с глубоким диафрагменным дыханием, концентрацией, медитацией и адаптацией к среде и несут большую эмоциональную и оздоровительную нагрузку. Главное отличие китайской гимнастики ушу от европейских – это рассматривание человека как многоуровневой, сложной системы, где тело – её низший уровень. Поэтому в ушу придаётся большое значение тренировке не только тела, но и «жизненных энергий», психики, сознания, воспитанию моральных качеств. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность, педагогическая целесообразность обусловлена современной жизнью: высокий уровень требований общества, предъявляемых к ребёнку (увеличившиеся в разы объём информации и скорость её обработки, темп жизни, конкуренция, раннее самоопределение) на фоне общего снижения физической активности привели к ослаблению целых поколений молодых людей. Растёт число детей с хроническими заболеваниями, с ограничениями по занятиям физкультурой в основной медицинской группе, с различными неврозами. Врачи рекомендуют занятия в группах ушу как оздоровительную, реабилитационную, адаптационную систему воздействия на подрастающего человека. Ушу позволяет ребёнку через физические упражнения как можно раньше увидеть, ощутить мир, научиться понимать его свойства и противоречия, открыть в нем способность и потребность к разумному действию, творческому поиску и самовыражению, привить навыки здорового образа жизни. Наиболее благоприятными условиями для развития физических, творческих способностей и активности детей располагают занятия ушу в детских объединениях в системе дополнительного образования, для которых составлена данная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Данная программа создана на основе типовой обязательной программы обучения ушу-таолу Пекинской Академии ушу, авторской программы президента «Федерации спортивного и традиционного ушу Удмуртской Республики» Коневой Вероники Александровны и моего опыта спортивной и преподавательской деятельности. **Отличие заключается** в дополнении традиционных методов обучения китайскому искусству наработками советских и российских врачей, методистов, тренеров в области физкультуры и спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу» является **разноуровневой по степени сложности**: 1 год обучения относится к стартовому уровню, 2 и 3 года обучения – к базовому.

Адресатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ушу» являются дети в возрасте от 7 до 16 лет основной медицинской и подготовительной медицинской группы здоровья. Данное направление подходит как для мальчиков, так и для девочек.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ушу» - **3 года**.

Режим и продолжительность занятий

Занятия проводятся в группах по **12-15 человек**.

Первый год обучающиеся занимаются - **2 раза в неделю по 2 академических часа (136 часов в год)**,

второй год - **2 раза в неделю по 2 академических часа (136 часов в год)**,

третий год - **2 раза в неделю по 2 академических часа (136 часов в год)**.

После каждого академического часа занятия делается перерыв 10 минут

Для успешной и эффективной реализации программы используются различные **формы организации деятельности**: индивидуальные задания, работа в парах и группах, выполнение коллективных работ. **Методы ведения занятия**: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный. **Типы занятий**: вводное, занятия ознакомления с новым материалом, занятия совершенствования выполнения пройденного материала, смешанные занятия, зачётные занятия, участие в соревнованиях.

Цель программы - создание условий для физического, эстетического, нравственного, этического развития детей и подростков, предупреждения и профилактики заболеваний всех систем органов человеческого организма, обретения и поддержания физического здоровья, душевного равновесия, единения с природой и самим собой, раскрытия творческого потенциала каждого ребенка, развития мышления детей, их интеллектуальных и творческих способностей. Цель обучения конкретизируется в следующих основных **задачах**:

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 сознательное отношение к труду;
- 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;
- создавать условия для воспитания активной гражданской позиции ребёнка, его самоопределения.

ЗАДАЧИ СТАРТОВОГО 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 БАЗОВОГО УРОВНЯ

- обучать навыкам анализа движения;
- обучать сложным техническим действиям, сложно координационным упражнениям;
- обучать самостоятельной работе с видеоматериалами;
- развивать умение замечать и исправлять собственные ошибки при исполнении технических комплексов;
- формировать умение работать в коллективе, вступать в коммуникативные и межличностные отношения;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Основу программы составляют разделы: «Общая физическая подготовка», «Ушу», «Акробатика», «Психологический», «Работа с видеоматериалами».

Раздел I «Общая физическая подготовка»:

Направлен на развитие подвижности суставов, эластичности и силы мышц, гибкости, быстроты и резкости движений, вестибулярной устойчивости, координации движений. Основная задача данного раздела – укрепить организм ребёнка, подготовить его к физическим нагрузкам. Результативность оценивается тестированием физических качеств.

Раздел II «Ушу»:

Через освоение комплексов – тао – происходит развитие физических качеств (выносливость, сила, прыгучесть, координация движений и т.д.), свойств психики (мышление, память, концентрация внимания, умение расслабляться, пространственное мышление). Раскрывается творческий потенциал ребёнка. Многообразие стилей, самостоятельный выбор ребёнком программы позволяет создать ситуацию успешности и перенести это состояние на другие сферы жизни. Формой осуществления контроля – является участие в соревнованиях.

Раздел III «Акробатика»:

Происходит освоение простых и сложных акробатических элементов, развиваются те группы мышц, которые оказываются не задействованными при выполнении основного раздела программы. Дополнительная работа вестибулярного аппарата приводит к лучшей координации движения, освоению специальных двигательных навыков. Формой осуществления контроля результатов являются соревнования.

Раздел IV «Психологический»:

Основанная задача – обучить и привить навыки саморелаксации, уметь оценивать своё психосоматическое состояние и корректировать его, разгружать нервную систему и психику при помощи работы с цветом (интуитивная живопись, арт-терапия), телесно-ориентированных методик цигун, танцевальных импровизаций.

Раздел V «Работа с видеоматериалами»:

Просмотр видеофильмов с базовыми комплексами, соревновательной программой. Ребёнок обучается самостоятельной работе с видеоматериалами по разучиванию программы, анализировать увиденное, видеть допущенные ошибки, что в дальнейшем поможет ребёнку более успешно проводить подготовку к соревнованиям.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

Виды деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1. Ушу	82	15	67	соревнования
1.1. Вводное занятие	2	1	1	
1.2. ОФП	26	6	20	тестирование
1.3. База	28	6	22	
1.4. Техника	26	2	24	
2. Акробатика	36	6	28	соревнования
2.1. Кувьрки	12	2	10	
2.2. Колесо	15	2	13	
2.3. Стойка на руках	9	2	7	
3. Психологический раздел	8	2	6	цветотесты

4. Работа с видеоматериалом	10	10		Терминологический диктант
ИТОГО:	136	33	101	

Содержание занятий 1 года обучения.

1. Ушу

1.1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с системой ушу.

Практика.

Знакомство с суставной разминкой, упражнениями на гибкость, растяжку, общими развивающими упражнениями. Тестирование физических качеств.

1.2. ОФП.

Теория.

Знакомство с упражнениями общей физической подготовки (укреплением мышц, повышением их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести, выносливости, скоростных качеств) и требованиям, предъявляемым к их выполнению.

Практика.

Выполнение упражнений общей физической подготовки (укрепление мышц, повышение их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести, выносливости, скоростных качеств) с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

1.3. База.

Теория.

Знакомство с элементами, составляющими основу технических комплексов ушу, и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Практика.

Выполнение и отработка элементов, составляющих основу технических комплексов ушу, с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

1.4. Техника.

Теория.

Знакомство со связками базовых элементов и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Знакомство с базовыми комплексами 32 формы.

Практика.

Выполнение и отработка связок базовых элементов с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

Выполнение и отработка базовых комплексов 32 формы с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

2. Акробатика.

2.1. Кувырки

Теория.

Знакомство с общей акробатикой, знакомство с различными видами кувырков, требованиями к их выполнению.

Техника безопасности выполнения акробатических элементов.

Практика.

Выполнение кувырков и различных связок с ними.

2.2. Колесо

Теория.

Знакомство с элементом, требованиями к его выполнению.

Практика.

Выполнение акробатического элемента и различных связок с ними.

2.3. Стойка на руках

Теория.

Знакомство с элементом, требованиями к его выполнению.

Практика.

Выполнение акробатического элемента и различных связок с ними.

3. Психологический раздел.

Теория.

Знакомство со средствами и приёмами интуитивной живописи. Знакомство со средствами и приёмами танцевальной импровизации. Анализ движения. Базовые основы цигун.

Практика.

Цветотесты, выражение внутреннего состояния через рисунок и его коррекция. Выражение своего внутреннего состояния посредством движения, снятие эмоционального и мышечного напряжения. Коррекция эмоционального состояния.

4. Работа с видеоматериалами.

Теория.

Просмотр учебно-методических видеофильмов по базе ушу, по учебным комплексам ушу.

5. Заключительное занятие.

Теория.

Подведение итогов.

Практика.

Проведение тестирования физических качеств.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

Виды деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1. Ушу	82	15	67	соревнования
1.1. Вводное занятие	2	1	1	
1.2. ОФП	26	6	20	тестирование
1.3. База	28	6	22	
1.4. Техника	26	2	24	
2. Акробатика	36	6	28	соревнования
2.1. Общая акробатика	12	2	10	
2.2. Специальная акробатика	15	2	13	
3. Психологический раздел	9	2	7	
4. Работа с видеоматериалом	8	2	6	Терминологический диктант
5. Соревнования	10	10		
ИТОГО:	136	33	101	

Содержание занятий 2 года обучения.

I. Ушу

1.1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с планом на учебный год.

Практика.

Тестирование физических качеств.

1.2. ОФП.

Теория.

Знакомство с более сложными упражнениями общей физической подготовки (укреплением мышц, повышением их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести, выносливости, скоростных качеств) и требованиям, предъявляемым к их выполнению.

Практика.

Выполнение сложных упражнений общей физической подготовки (укрепление мышц, повышение их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести, выносливости, скоростных качеств) с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

1.3. База.

Теория.

Знакомство с элементами, составляющими основу технических комплексов ушу, и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Знакомство с элементами, составляющими основу технических комплексов ушу традиционных стилей, и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Практика.

Выполнение и отработка базовых комплексов ушу 32 формы (троеборье), с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

Выполнение и отработка элементов, составляющих основу технических комплексов ушу традиционных стилей, с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

1.4. Техника.

Теория.

Знакомство с комплексами традиционных стилей.

Практика.

Выполнение и отработка комплексов традиционных стилей.

Коррекция базовых комплексов 32 формы, отработка с учётом дополнительных требований, предъявляемых к их выполнению (ритм, сила, скоординированность действий).

2. Акробатика.

2.1. Общая акробатика

Теория.

Знакомство с общей акробатикой – перевороты через плечо, связка стойка – кувырок, стойка – мост, рандат – требования по выполнению.

Техника безопасности выполнения акробатических элементов.

Практика.

Выполнение элементов общей акробатики и полуакробатики.

3. Психологический раздел.

Теория.

Знакомство со средствами и приёмами интуитивной живописи. Базовые основы цигун. Методы овладения самоконтроля за внутренними ощущениями.

Практика.

Цветотесты, выражение внутреннего состояния через рисунок и его коррекция. Выполнение творческих тематических работ. Выражение своего внутреннего состояния посредством движения, снятие эмоционального и мышечного напряжения. Коррекция эмоционального состояния.

4. Работа с видеоматериалами.**Теория.**

Просмотр учебно-методических видеофильмов по базе ушу, по учебным комплексам ушу.

5. Соревнования.**Практика.**

Участие в соревнованиях группы А.

6. Заключительное занятие.**Теория.**

Подведение итогов.

Практика.

Проведение тестирования физических качеств.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

Виды деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1. Ушу	82	15	67	соревнования
1.1. Вводное занятие	2	1	1	
1.2. ОФП	26	6	20	тестирование
1.3. База	28	6	22	
1.4. Техника	26	2	24	
2. Акробатика	36	6	28	соревнования
2.1. Общая акробатика	12	2	10	
2.2. Специальная акробатика	15	2	13	
3. Психологический раздел	9	2	7	цветотесты
4. Работа с видеоматериалом	8	2	6	Терминологический диктант
5. Соревнования	10	10		
ИТОГО:	136	33	101	

Содержание занятий 3 года обучения.***I. Ушу******1.1. Вводное занятие.*****Теория.**

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с планом на учебный год.

Практика.

Тестирование физических качеств.

1.2. ОФП.

Теория.

Знакомство с более сложными упражнениями общей физической подготовки (укреплением мышц, повышением их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести, выносливости, скоростных качеств) и требованиям, предъявляемым к их выполнению.

Практика.

Выполнение сложных упражнений общей физической подготовки (укрепление мышц, повышение их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести, выносливости, скоростных качеств) с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

1.3. База.

Теория.

Знакомство с элементами, составляющими основу соревновательных комплексов ушу, и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Знакомство с элементами, составляющими основу технических комплексов ушу традиционных стилей, и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Практика.

Выполнение и отработка элементов, составляющих основу соревновательных комплексов ушу, с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

Выполнение и отработка элементов, составляющих основу технических комплексов ушу традиционных стилей, с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

1.4. Техника.

Теория.

Знакомство с комплексами соревновательной программы.

Практика.

Выполнение комплексов соревновательной программы (пятиборье) с учётом требований, предъявляемых к выполнению базовых элементов.

2. Акробатика.

2.1. Общая акробатика

Теория.

Знакомство с общей акробатикой – различные виды кувырков отдельно и в связках с другими элементами – требования по выполнению.

Техника безопасности выполнения акробатических элементов.

Практика.

Выполнение элементов общей акробатики и полуакробатики.

2.2. Специальная акробатика

Теория.

Сложно-координационные прыжки, фляк, маховое сальто с поворотом. Требования к их выполнению.

Техника безопасности выполнения акробатических элементов.

Практика.

Выполнение элементов специальной акробатики.

3. Психологический раздел.

Теория.

Знакомство со средствами и приёмами интуитивной живописи. Базовые основы цигун. Методы овладения самоконтроля за внутренними ощущениями.

Практика.

Цветотесты, выражение внутреннего состояния через рисунок и его коррекция. Выполнение творческих тематических работ. Тренировка концентрации внимания, контроля за внутренними ощущениями. Нарботка переноса внутренней работы в комплексы соревновательной программы. Выражение своего внутреннего состояния посредством движения, снятие эмоционального и мышечного напряжения. Коррекция эмоционального состояния.

4. Работа с видеоматериалами.

Теория.

Просмотр учебно-методических видеофильмов по базе ушу, по соревновательным комплексам ушу.

5. Соревнования.

Практика.

Участие в соревнованиях группы А.

6. Заключительное занятие.

Теория.

Подведение итогов.

Практика.

Проведение тестирования физических качеств.

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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ третьего года обучения**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.

Календарный учебный график

Сроки по годам	1 полугодие														2 полугодие														Всего учебных недель							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31	32	33	34	
1 год	у	у	п	у	у	у	у	у	п	у	у	у	у	п	у	у	у	у	п	у	у	у	у	п	у	у	у	у	п	у	у	у	у	А	у	34
2 год	у	у	у	п	у	у	у	у	у	п	у	у	у	п	у	у	у	у	у	п	у	у	у	у	п	у	у	у	п	у	у	у	А	у	34	
3 год	у	у	у	у	п	у	у	у	у	у	п	у	у	у	п	у	у	у	у	у	у	у	у	п	у	у	у	у	у	п	у	у	А	у	34	

Условные обозначения:

- учебные занятия по расписанию – У
- промежуточная аттестация – П
- аттестация-А

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

- ✓ наблюдение педагога за деятельностью учащихся (в течение всего учебного года);
- ✓ тестирование по темам разделов программы (тестирование физических качеств, цветотесты);
- ✓ учет и фиксация личных достижений учащихся (портфолио, книжки спортсменов);
- ✓ участие в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ГОДОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация проводится в форме соревнований, тестирования физических качеств. Результаты соревнований фиксируются в итоговом протоколе (электронная версия программа Excele). Результаты тестирования физических качеств фиксируется в сводной таблице.

По итогам тестирования, результатам участия в соревнованиях обучающиеся переводятся на следующий год обучения.

Тестирование физических данных проводится 2 раза в год: в начале и конце учебного года, возможно промежуточное тестирование в середине учебного года с целью коррекции учебной программы и физической нагрузки.

В тест входят упражнения на выявление уровня силовой выносливости, скоростных данных, гибкости, координации, развития вестибулярного аппарата.

Критерии оценки гибкости.

Мост из положения лёжа на спине.

Очень высокий (6) – ноги и руки выпрямлены, плечи перпендикулярны полу, упражнение выполняется легко.

Высокий (5) – ноги и руки слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу.

Средний (4) – ноги и руки слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.

Ниже среднего (3) – ноги и руки согнуты, плечи заметно отклонены от вертикали (до 30°).

Низкий (2) – ноги и руки сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°.

Очень низкий (1) – ноги и руки сильно согнуты (стоит на голове), плечи отклонены от вертикали более чем на 45°.

Наклон вперёд на скамье. Стоя на скамье, выполнить наклон вниз, удерживая колени прямыми, результат фиксируется в сантиметрах. Кончики пальцев дотягиваются до края скамьи – 0 отметка, ниже края скамьи – положительный результат, не дотягивается до носков – отрицательный результат.

Координация.

Учитывается время выполнения упражнения и правильность. Количество правильных повторений – не менее 3.

1-ая возрастная группа.

Обе руки на пояс – к плечам – за голову – вверх – за голову – к плечам – на пояс – вниз.

2-ая возрастная группа.

Поочередно руки на пояс – к плечам – за голову – вверх – за голову – к плечам – на пояс – вниз.

3-ья возрастная группа.

Обе руки на пояс – к плечам – за голову – вверх – за голову – к плечам – на пояс – вниз в сочетании с прыжками ноги врозь-вместе.

Вестибулярный аппарат (для школьников).

Прыжок с вращением 360° - кувырок вперёд – ласточка. Засчитывается удержание ласточки не менее 8 сек.

Баланс.

Удержание равновесия «ласточка». Учитывается время от начала подъёма ноги до момента начала опускания ноги, покачивания корпуса или ноги, переступания опорной ноги, а также высота подъёма ноги.

Силовая выносливость.

Удержание угла в виси.

В виси на шведской стенке, прямые ноги удерживаются под углом 70-90°. Учитывается время удержания от момента поднятия ног, до начала уменьшения угла подъёма. Если физическая подготовленность не позволяет ребёнку удерживать ноги под углом 70-90°, указать примерный угол поднятия ног, или удерживать ноги, согнутые в коленях (бедра в горизонтали).

Скоростная выносливость.

Скоростной подъём бедра.

На уровне диафрагмы тестируемого удерживается лента. Засчитывается количество касаний ленты одной ногой в отведенный отрезок времени (10, 15, 20, 30 сек.).

Челночный бег.

Дистанция 4 м, время 1 мин. 20 сек. (время выполнения соревновательного тао). Учитывается количество дорожек.

Сила.

Отжимание.

Ладони направлены вперёд, туловище удерживается прямо, без сгиба в тазобедренном суставе. Плечи должны уходить в горизонталь в нижнем положении.

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ

Уровень	Возраст	Удержание угла в висячем положении (с)		Отжимание		Прыжок в длину		Подтягивание в висячем положении	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Очень высокий	6	64	33	25	18	139	132	14	11
	7	-	-	33	31	154	142	24	14
	8	-	-	19	25	164	160	25	17
Высокий	6	54	27	19	15	132	120	11	9
	7	-	-	29	25	144	130	20	11
	8	-	-	16	21	154	148	21	14
Средний	6	44	21	16	12	125	108	8	7
	7	-	-	25	19	134	118	16	8
	8	-	-	13	17	144	136	17	11
Ниже среднего	6	34	15	12	9	118	100	6	5
	7	-	-	21	13	124	106	12	6
	8	-	-	10	13	134	124	17	8
Низкий	6	24	11	8	6	109	92	4	3
	7	-	-	17	9	114	98	8	4
	8	-	-	8	9	124	116	9	6
Очень низкий	6	14	7	4	4	103	84	2	2
	7	-	-	13	5	110	94	6	3
	8	-	-	6	5	119	108	7	4

Методическое обеспечение программы

В процессе обучения по данной образовательной программе используются следующие **основные методы и формы обучения:**

объяснительно-иллюстративный: беседа, рассказ, лекция;

репродуктивный: практические занятия;

проблемно-поисковый: анализ конкретных ситуаций;

в воспитании - (по Г.И.Щукиной) - методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Методическое обеспечение по данной образовательной программе включает в себя следующие компоненты:

1) методические разработки и конспекты занятий на темы:

- ✓ методические разработки по темам на 3 года обучения;
- ✓ результаты тестирования.

2) комплект психолого-педагогической диагностики:

- ✓ психологические методики на развитие личности;
- ✓ тесты по цветовой психологии.

3) система средств обучения:

- ✓ ноутбук, видеоматериалы;
- ✓ коврики;
- ✓ спортивный инвентарь (дуань цисе – короткое оружие, чан цисе – длинное оружие, традиционное цисе);
- ✓ скакалки, отягощения на руки, ноги.

Список литературы для педагога

Видеотека методических фильмов Пекинской академии ушу (Шишахай).

Драгунский Б.Б. Цветовой личностный тест.- Минск,1999.

Богачихин М.М. Уроки китайской гимнастики. Выпуск 1. — М.: Советский спорт, 1990.

Барский К.М. Уроки китайской гимнастики. Выпуск 2. — М.: Советский спорт, 1990.

Галанов А.С. Игры, которые лечат. — М.: ТЦ «Сфера», 2001.

Толкачёв Б.С. Физкультура против недуга. — М.: Физкультура и спорт, 1983.

Преображенский В.С. Доктор ФиС: советы детям и родителям. — М.: Физкультура и спорт, 1984.

Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. — М.: Недра Коммюникейшенс Лтд, 1999.

Чэнь Яоцзя. Входные ворота. Вводный курс ушу. – Ижевск: Ижевское полиграфическое

Джон Кехо. Подсознание может всё!. — Минск.: Попурри, 2006.

Джон Кехо. Сила Разума для детей. — Минск.: Попурри, 2006.

Заряна и Нина Некрасовы. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. — М.: София, 2007.

Долин А.А, Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. — М.: Наука, 1990г.

Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.

Список литературы для обучающихся

Видеотека методических фильмов Пекинской академии ушу (Шишахай).

Богачихин М.М. Уроки китайской гимнастики. Выпуск 1. — М.: Советский спорт, 1990.

Барский К.М. Уроки китайской гимнастики. Выпуск 2. — М.: Советский спорт, 1990.

Долин А.А, Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. — М.: Наука, 1990г.

Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.

Чэнь Яоцзя. Входные ворота. Вводный курс ушу. – Ижевск: Ижевское полиграфическое

Джон Кехо. Сила Разума для детей. — Минск.: Попурри, 2006.

Преображенский В.С. Доктор ФиС: советы детям и родителям. — М.: Физкультура и спорт, 1984.

Список литературы для родителей

- Богачихин М.М.** Уроки китайской гимнастики. Выпуск 1. — М.: Советский спорт, 1990.
- Барский К.М.** Уроки китайской гимнастики. Выпуск 2. — М.: Советский спорт, 1990.
- Долин А.А, Попов Г.В.** Кэмпо – традиция воинских искусств. — М.: Наука, 1990г.
- Оранский И.В.** Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
- Чэнь Яоцзя.** Входные ворота. Вводный курс ушу. – Ижевск: Ижевское полиграфическое
- Джон Кехо.** Сила Разума для детей. — Минск.: Попурри, 2006.
- Преображенский В.С.** Доктор ФиС: советы детям и родителям. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
- Галанов А.С.** Игры, которые лечат. — М.: ТЦ «Сфера», 2001.
- Толкачёв Б.С.** Физкультура против недуга. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Джон Кехо.** Подсознание может всё!. — Минск.: Попурри, 2006.
- Заряна и Нина Некрасовы.** Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. — М.: