

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЖЕЛЕЗНОГОРСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ДО «У-ШУ»**

**5-9 КЛАССЫ**

---

(НАИМЕНОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

---

(КЛАСС, ПАРАЛЛЕЛЬ)

**МИТИНА Т.В.**

---

(Ф.И.О. ПЕДАГОГА)

**г. ЖЕЛЕЗНОГОРСК**

## Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы (2004)

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273 (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089);
- федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года»;
- постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г.);
- порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года»;
- письмо Рособрнадзора от 16.07.2012 № 05-2680 "О направлении методических рекомендаций о проведении федерального государственного контроля качества образования в образовательных учреждениях";
- устав краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Железногорский кадетский корпус»;
- учебный план КГБОУ «Железногорский кадетский корпус»;
- *примерная программа дополнительного образования по ушу;*
- примерная основная образовательная программа **основного общего** образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15);
- основные образовательные программы основного общего образования, среднего общего образования краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Железногорский кадетский корпус»;
- нормативные правовые документы локального уровня.

## Пояснительная записка

Китайская гимнастика Ушу - одна из систем развития и оздоровления Человека. Формирует у него осознание цельности миропонимания и осознание себя (своего «я») в этом Мире.

Система Ушу ориентирована на правильное понимание и развитие нравственно-этических, интеллектуальных, психо-энергетических и физических способностей человека вне зависимости от возраста и состояния здоровья.

Методика проведения занятий базируется на основе традиционных китайских направлений психоэнергорегуляции (или цигун), внутренних (мягких) и внешних (жестких) стилей Воинских искусств.

Занятия ушу способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию творчества в детях и лидерских качеств.

**Актуальность** высокий темп жизни диктует человеку установку жить на высоких скоростях в сочетании с хорошим самочувствием для высокой работоспособности, для самораскрытия и достижения высоких результатов. Освоение и совершенствование техники данной программы дает ребенку возможность сохранения своего здоровья и высокого энергетического потенциала на всю жизнь.

Данная программа рассчитана для детей прошедших 3-х годичную дополнительную образовательную программу по ушу. Направлена на совершенствование владения техникой ушу и изучение новых, более сложных комплексов Ушу-таолу. Является циклической.

**Целью** программы является дальнейшее повышение и развитие основных умений и навыков ушу.

### **Основные задачи:**

- совершенствование тактико-технической и психологической подготовки;
- укрепление здоровья;
- содействие более эффективному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области Ушу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься Ушу, сознательно применять их в целях самообороны, отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей.

## **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ, ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.**

По данной программе дети могут заниматься от одного года до пяти лет. Группа в начале каждого учебного года пополняется вновь прибывшими детьми, прошедшими 3-ех годичную образовательную программу по ушу.

Данная рабочая программа рассчитана на 36 учебных недели по 2 учебному часу в неделю.

Дети данной группы могут работать по индивидуальному плану педагога, в зависимости от их подготовленности. На протяжении первых двух лет обучения по данной программе воспитанники отрабатывают любые два комплекса ушу. Последующие года обучение разучиваются и отрабатываются другие комплексы.

Основной формой обучения являются учебные занятия (практические, теоретические)

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание разнообразных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий в общем контексте жизни, технической оснащенности и условиям окружающей среды.

Тренировочный урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

#### **Вводная часть**

Задачи этой части – разъяснение целей урока (тренировки), контроль состояния занимающихся (как субъективный – опрос, так и объективный – визуальный).

#### **Подготовительная часть**

Задачи подготовительной части – общее разогревание организма и его подготовка к предстоящей нагрузке. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния занимающихся. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

#### **Основная часть**

Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния на данный конкретный момент.

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной).

Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающее воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

#### **Заключительная часть**

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности.

Вместе с тем, в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи, и сориентировать учащихся на задачи следующих занятий.

**Методологическое обеспечение:** практические занятия; беседа; открытые уроки; показательные выступления; соревнования; контрольное тестирование; игровое занятие.

**Методы и приемы:** метод упражнения; метод эмоционального; метод создания ситуации успеха; наглядно-зрительный метод; практический метод.

**Формы подведения итогов:** учебное тестирование (зачет), ведение дневников успешности, методы педагогического наблюдения, анализ участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- **Теоретические занятия:**

Техника безопасности  
Понятие «Поток сознания»  
Принцип 5 лучей и 5 потоков  
Единство мысли и формы  
Самоконтроль и осознание своего «Я»  
История развития Ушу ;  
Оценка достижений в Ушу.

- **Базовая техника:**

техника рук  
техника ног  
базовые прыжки  
стойки и перемещения

- **Общая физическая подготовка:**

Бег и беговые упражнения с отягощением;  
Спортивные игры;  
Упражнения на совершенствование физических качеств (со снарядами, на месте, в движении, индивидуально, с партнером и в группе);  
Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, обручи, мячи);  
Прыжки (в высоту, в длину, на одной ноге, запрыгивание на снаряд);  
Упражнения, развивающие гибкость (полушпагат, шпагат);  
Упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания, подтягивания).

- **Специальная физическая подготовка.**

Специальный комплекс (Шаолинский кулак);  
Работа с макиварами, мешками;  
Работа с тенью в различном темпе;  
Упражнения на развитие координации и равновесия и т.д.  
Бои по круговой системе.

- **Гимнастика.**

Перевороты (в сторону, вперед на одну ногу, на две ноги, в стойку на руках с поворотом на 360°, вперед со сменой ног, назад со сменой ног);  
Темповые перевороты (на одну ногу, на две ноги, боком)  
Рондат (с места, с разбега);  
Стойки (на голове, руках, с поворотом на 90°, 180°, 360°);  
Мост из положения - лежа; - стоя.

- **Традиционное ушу (Комплексы Сяохунцюань, Датунбицюань):**

Стойки и передвижения;  
Удары руками и ногами, связки;

- **Работа с оружием (с мечом и шестом-комплексы)**

Ударно-блокирующая техника;  
Стойки и передвижения, поединки.

- **Психотехника.**

Упражнения на концентрацию и переключение внимания;

Медитативно-дыхательные упражнения;

Тайцзи-цюань - базовые движения (великий предел кулака);

Упражнения на самоконтроль и осознание своего «Я»;

Упражнения по контролю окружающего пространства;

Упражнения на устремленность.

### **Зачетные требования**

Выполнение таолу (комплексов)

#### **Оценивание таолу (комплексов)**

Исполнение сяохунцюань, иньшогунь, саньшилюгунь, дамоцзянь, чаньцюань и др.

Данные комплексы охватывают базовые упражнения, прыжковую технику и навыки самообороны.

Проверка качества выполнения комплексов ушу оценивается следующим образом:

**«Высокий уровень»** - комплекс выполнен правильно, уверенно, быстро;

**«Средний уровень»** - комплекс выполнен, но были допущены значительные ошибки в позициях рук, ног, корпуса; сделана остановка там, где требуется слитность движений, допущена потеря равновесия и направления при перемещении, дискоординация движений, отсутствует выброс силы. Однако, комплекс исполнен.

**«Низкий уровень»** - комплекс не исполнен, грубо искажен, не доведен до завершения.

## ПРИМЕРНОЕ ГОДОВОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание занятий	2 ч/нед
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>
Техника безопасности	1
История развития ушу	1
Понятие «Поток сознания»	1
Принцип 5 лучей и 5 потоков	1
Единство мысли и формы	1
Самоконтроль и осознание своего «Я»	1
Оценка достижений в ушу	1
<b>Практическая и гимнастическая подготовка</b>	<b>47</b>
Базовая техника	4
Общая физическая подготовка	9
Специальная физическая подготовка	9
Гимнастика	5
Комплексы ушу	10
Работа с оружием	10
<b>Психотехника</b>	<b>18</b>
- упражнения на самоконтроль и осознание своего «Я»	2
- упражнения по контролю окружающего пространства	2
- упражнения на устремленность	2
- комплекс Тайцзи-Цюань	4
-упражнения на концентрацию и переключение внимания	4
-медитативно-дыхательные упражнения	2
<b>Контрольные занятия (тестирование)</b>	<b>2</b>
<b>Всего:</b>	<b>72</b>

## Календарно-тематический план на учебный год

5 класс

Содержание занятий	Количество часов для групп
	1 г/о
	4 ч/нед
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>
Техника безопасности	1
История развития УШУ	1
Понятие «Поток сознания»	1
Принцип 5 лучей и 5 потоков	1
Единство мысли и формы	1
Самоконтроль и осознание своего «Я»	1
<b>Практическая подготовка</b>	<b>138</b>
<i>Комплекс суставной гимнастики и упражнения на координацию</i>	<i>16</i>
<i>Упражнения на силовой каркас тела</i>	<i>14</i>
<i>Основы базовой техники:</i>	<i>50</i>
- стойки и перемещения	10
- техника рук	12
- техника ног	12
- базовые прыжки	4
- комплекс с элементами УШУ	10
- основы фехтования	12
<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>18</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>12</i>
<i>Психотехника</i>	<i>16</i>
- упражнения на самоконтроль и осознание своего «Я»	4
- упражнения по контролю окружающего пространства	4
- упражнения на устремленность	4
- комплекс Тайцзи-Цюань	4
<b>Контрольные занятия (тестирование)</b>	<b>2</b>
<b>Всего:</b>	<b>144</b>

6 класс

Содержание занятий	Количество часов для групп
	2 г/о
	4 ч/нед
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>
Техника безопасности	1
История развития УШУ	1
Понятие «Поток сознания»	1
Принцип 5 лучей и 5 потоков	1
Единство мысли и формы	2
Самоконтроль и осознание своего «Я»	2
<b>Практическая подготовка</b>	<b>136</b>
<i>Комплекс суставной гимнастики и упражнения на координацию</i>	<i>17</i>
<i>Упражнения на силовой каркас тела</i>	<i>14</i>
<i>Основы базовой техники:</i>	<i>64</i>
- стойки и перемещения	12
- техника рук	12
- техника ног	11
- базовые прыжки	4
- комплекс с элементами УШУ	12
- основы фехтования	13
<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>14</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>13</i>
<i>Психотехника</i>	<i>12</i>
- упражнения на самоконтроль и осознание своего «Я»	3
- упражнения по контролю окружающего пространства	3
- упражнения на устремленность	3
- комплекс Тайцзи-Цюань	3
<i>Контрольные занятия (тестирование)</i>	<i>2</i>
<b>Всего:</b>	<b>144</b>

7 класс

Содержание занятий	Количество часов для групп
	3 г/о
	4 ч/нед
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
Техника безопасности	1
История развития УШУ	2
Понятие «Поток сознания»	1
Принцип 5 лучей и 5 потоков	1
Единство мысли и формы	3
Самоконтроль и осознание своего «Я»	2
<b>Практическая подготовка</b>	<b>134</b>
<i>Комплекс суставной гимнастики и упражнения на координацию</i>	<i>16</i>
<i>Упражнения на силовой каркас тела</i>	<i>15</i>
<i>Основы базовой техники:</i>	<i>67</i>
- стойки и перемещения	10
- техника рук	12
- техника ног	12
- базовые прыжки	6
- комплекс с элементами УШУ	12
- основы фехтования	15
<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>14</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>12</i>
<i>Психотехника</i>	<i>8</i>
- упражнения на самоконтроль и осознание своего «Я»	2
- упражнения по контролю окружающего пространства	2
- упражнения на устремленность	2
- комплекс Тайцзи-Цюань	2
<i>Контрольные занятия (тестирование)</i>	<i>2</i>
<b>Всего:</b>	<b>144</b>



## 8 класс (2 часа в неделю)

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование тем программы</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Предполагаемые сроки</i>	<i>Коррекция</i>
1.	Техника безопасности. Базовая техника.	2		
2.	ОФП.Самоконтроль.	2		
3.	Комплекс ушу.Упражнения на внимание.	2		
4.	Единство мысли и формы.СФП.	2		
5.	Работа с оружием.	2		
6.	ОФП. Контроль окружающего пространства.	2		
7.	Оценка достижений в ушу.Комплекс ушу.	2		
8.	СФП. Тайцзи-цюань	2		
9.	ОФП. Упражнения на устремленность.	2		
10.	Базовая техника.Гимнастика.	2		
11.	СФП.Тайцзи-цюань.	2		
12.	Комплекс ушу.Медитативно-дых. упражнения	2		
13.	Понятие поток сознания.Работа с оружием.	2		
14.	ОФП.Контроль окр. пространства	2		
15.	Базовая техника.Гимнастика.	2		
16.	Самоконтроль.Комплекс ушу	2		
17.	СФП. Контрольные тестирования	2		
18.	ТБ. Комплекс ушу.Работа с оружием.	2		
19.	ОФП.Упражнения на устремленность.	2		
20.	Комплекс ушу.Упражнения на внимание.	2		

21.	СФП.Упражнения на самоконтроль.	2		
22.	Гимнастика.Работа с оружием.	2		
23.	Комплекс ушу. Медитативно-дыхательные упражнения.	2		
24.	ОФП.Работа с оружием.	2		
25.	Принцип 5 лучей, 5 потоков.Работа с оружием.	2		
26.	СФП. Комплекс Тайцзицюань.	2		
27.	История ушу. Гимнастика.	2		
28.	ОФП. Работа с оружием.	2		
29.	Комплекс ушу. Упражнения на внимание.	2		
30.	СФП. Комплекс Тайцзицюань.	2		
31.	ОФП. Работа с оружием.	2		
32.	Комплекс ушу. Упражнения на внимание.	2		
33.	СФП. Работа с оружием.	2		
34.	Базовая техника. Гимнастика.	2		
35.	СФП. Контрольные тестирования.	2		
36.	ОФП. Работа с оружием.			

### Учебно-методическое обеспечение программы

1. А.Г.Юркевич. Уроки китайской гимнастики. Выпуск 1-4. М, Советский спорт, 1991
2. Лу Куань Ю. Секреты китайской медитации. Киев, Полиграфкнига, 1994
3. Н.В.Абаев, И.Е.Гарри, Г.И.Широков. Методические пособия по системам психофизической тренировки Цигун и УШУ. ЕНЦ СОАН СССР, 1992.
4. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002
5. В.В.Козлов. Физическое воспитание детей в учреждениях доп.образования. Акробатика. Москва, изд.Владос, 2003
6. Программа «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов». Москва, Просвещение, 1996
7. Г.В.Попов, О.А.Сагаян, В.В.Диденко. У-Шу. Путь к здоровью и гармонии. Москва, изд.Интерпринт, 1990
8. МантэкЧиа, Хуан Ли. Внутренняя структура Тай-цзи. Тайцзи-цигун. София, ИД Гелиос, 2002
9. У.Вэй Синь. Практическое руководство. Энциклопедия Цигун: Регуляция жизненной энергии. С-Петербург, ИД Нева, 2004
10. Вэнь У. Традиционные стили Ушу. Стиль Богомола. Тан Лан Цюань. Днепропетровск, Полиграфист, 2002
11. Ян Цзюньмин. Тайцзи. Теория и боевая сила. София, ИД Гелиос, 2002
12. Учебное пособие для ВУЗов. Дополнительное образование для детей. Москва, ГИЦ «Владос», 2000
13. Методика работы педагога дополнительного образования. Москва, Асадема, 2001
14. В.И.Лях. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва, ООО «Фирма изд.АСТ», 1998
15. О.Е.Громова. Спортивные игры для детей. Москва, ТЦ Сфера, 2003
16. В.А.Головин, В.А.Масляков. Физическое воспитание. Москва, Высшая школа, 1983
17. Г.С.Вайнбаум., В.И.Коваль, Т.А.Родионова. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2002
18. В.В.Колбанов. Валеология. С-Пб, изд.ДЕАН, 1998
19. Э.Найминова. Спортивные игры. Ростов-на-Д, Феникс, 2001
20. Л.Д.Назаренко. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва, Владос, 2002
21. Е.Н.Гогунув, Б.И.Мартьянов. Психология физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2002