

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Программа принята

на педагогическом советом ГБОУ СОШ №17

протокол № 10 от «16» июня 2017 г.

Утверждена

Директор ГБОУ СОШ №17

Т.В.Корниенко



Приказ № 49-01 от 16.06.2017

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Китайская гимнастика УШУ»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:

Фролов Олег Борисович,

педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

УШУ является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Занятия УШУ способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны.

Важной положительной чертой является и то, что занятия не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Дополнительная образовательная программа разработана на основе «Единой Всероссийской программе преподавания спортивного ушу».

Новизна данной программы заключается в том, что в процессе занятий изучение движений идет путем сравнения их с образами животного и растительного мира.

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности. По уровню освоения программа является общекультурной.

**Цель программы:** способствование самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, на основе полноценного использования всего многообразия техники китайской гимнастики ушу в сочетании с другими методами физического воспитания

### **Задачи первого года обучения:**

#### Образовательные:

- ▲ обучить основным приемам УШУ;
  - ▲ изучить основы философии УШУ и традиции Востока.
- способствовать приобретению знаний в области физической культуры и спорта;
- ▲ способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

#### Воспитательные:

- ▲ воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- ▲ сформировать у воспитанников силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность;
- ▲ воспитать умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения.

#### Развивающие:

- ▲ развить физические навыки и умения воспитанников;
- ▲ развить у воспитанников умение адекватно оценивать свои поступки;

▲ *развить коммуникативные навыки;*

Отличительной особенностью данной образовательной программы является возможность ближе узнать культуру и традиции Востока.

### **Задачи второго года обучения:**

#### Обучающие:

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- закрепить основные элементы техники китайской гимнастики ушу и сформировать общую культуру движений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

#### Развивающие:

- продолжать развивать физические качества, необходимые для освоения техники китайской гимнастики ушу;
- продолжать развивать волевые и морально этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха и тренировки.

### **Условия реализации программы**

Данная программа рассчитана на 2 года обучения по 2 часа в неделю на каждом.

Возраст обучающихся: 7-11 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Численность групп составляет: первый год обучения – 15 человек;

второй год обучения – 12 человек.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В качестве основных форм работы выбраны следующие:

- фронтальная;

- открытые занятия;
- работа в парах и малых группах.

Для реализации программы требуется следующее материально техническое обеспечение:

- хорошо проветриваемый спортивный зал;
- гимнастические маты;
- спортивная «стенка»;
- турник.

### **Ожидаемые результаты:**

#### ***Предметные результаты:***

- принимать основные положения кисти (чжан, цюань, гоушоу);
- выполнять основные виды движений руками;
- принимать основные виды позиций (мабу, гунбу, пубу);
- выполнять комплекс 20 форм Чанцюань;
- выполнять самостоятельно разминку;
- принимать виды позиций ( баньмабу, суйбу , бинбу );
- выполнять комплекс 32 формы Чанцюань.
- выполнять упражнения на развитие гибкости (жоугун );
- выполнять основные движения ногами;

#### ***Метапредметные результаты:***

- приобщение к ведению здорового образа жизни, внимательному отношению к своему здоровью и уровнем физической подготовки;
- уметь работать в команде для достижения общего результата, поддерживать отношения внутри коллектива для обеспечения общего спортивного результата;
- морально-этическое воспитание учащихся, способность ориентации в социуме и формирование крепкой лидерской позиции;

#### ***Личностные результаты:***

- сформированное внимательное отношение к ценности собственного здоровья;
- развитые навыки самоуправления и самоконтроля, управления эмоциональным состоянием, самостоятельное принятие решений;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Результаты учащихся проверяются в разных формах: выполнение контрольных нормативов, участие в групповых и массовых мероприятиях, аттестации учащихся, самостоятельном выполнении базовых движений ушу.

Итоги реализации программы проводятся в виде сдачи контрольных нормативов и участия в соревнованиях.

## Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	-	2	фронтальная
2.	История развития боевых систем восточных единоборств	6	-	6	фронтальная
3.	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2	26	28	фронтальная
4.	Краткий очерк из истории Шаолинского монастыря	4	-	4	фронтальная
5.	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц	4	18	22	фронтальная
6.	Основные движения рук (блок, удар)	4	18	22	фронтальная
7.	Отработка ударов ногами и руками в стойках	2	20	22	групповая
8.	Изучение таолу(комплексы)	4	22	26	групповая
9.	Участие в соревнованиях, конкурсах и др.мероприятиях разных уровней	-	8	8	групповая
10.	Показательные выступления	-	2	2	групповая
11.	Итоговое занятие	-	2	2	фронтальная
	Всего:	28	116	144	

## Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	-	2	фронтальная
2.	Развитие китайской гимнастики ушу в России	4	-	4	фронтальная
3.	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	4	26	30	групповая
4.	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	4	26	30	фронтальная
5.	Выполнение таолу(комплексов)	4	26	30	фронтальная
6.	Учебно-тренировочные соревновательные состязания	2	34	36	групповая
7.	Участие в соревнованиях, конкурсах и др.мероприятиях разных уровней	-	8	8	групповая
8.	Показательные выступления	-	2	2	групповая
9.	Итоговое занятие	-	2	2	фронтальная
	Всего:	20	124	144	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2016	25.05.2018	-	-	-
2	01.09.2017	25.05.2018	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

## **Рабочая программа**

**к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе**

### **«Китайская гимнастика УШУ»**

Срок реализации программы 2017-2018

Год обучения 2

Номер группы обучающихся №1

Разработчик рабочей программы:  
педагог дополнительного образования  
**Фролов Олег Борисович**



## **Задачи обучения:**

### Обучающие:

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- закрепить основные элементы техники китайской гимнастики ушу и сформировать общую культуру движений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

### Развивающие:

- продолжать развивать физические качества, необходимые для освоения техники китайской гимнастики ушу;
- продолжать развивать волевые и морально этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

### Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха и тренировки.

## ***Ожидаемые результаты***

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;
- правила личной гигиены спортсмена;
- упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата к основной работе;
- разновидности бега;
- упражнения на развитие силовых способностей;

Уметь:

- выполнять самостоятельно разминку;
- принимать виды позиций ( баньмабу, суйбу , бинбу );
- выполнять комплекс 32 формы Чанцюань.
- выполнять упражнения на развитие гибкости (жоугун );
- выполнять основные движения ногами;

Календарно-тематическое планирование  
Второй год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
	<i>сентябрь</i>			
1	<b>Вводное занятие. Техника безопасности</b>	<b>2</b>		
2	Развитие китайской гимнастики ушу в России	<b>2</b>		
3	Развитие китайской гимнастики ушу в России	<b>2</b>		
4	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
5	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
6	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
7	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
8	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
	<i>октябрь</i>			
9	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
10	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
11	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
12	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
13	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
14	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
15	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
16	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
	<i>ноябрь</i>			
17	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
18	Отработка атакующих действий на макиварах, лапах	<b>2</b>		
19	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	<b>2</b>		
20	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	<b>2</b>		
21	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	<b>2</b>		
22	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	<b>2</b>		
23	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	<b>2</b>		

24	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	2		
	<i>декабрь</i>			
25	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	2		
26	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	2		
27	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	2		
28	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	2		
29	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	2		
30	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	2		
31	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	2		
32	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней	2		
	<i>январь</i>			
33	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	2		
34	Выполнение таолу(комплексов)	2		
35	Выполнение таолу(комплексов)	2		
36	Выполнение таолу(комплексов)	2		
37	Выполнение таолу(комплексов)	2		
38	Выполнение таолу(комплексов)	2		
39	Выполнение таолу(комплексов)	2		
40	Выполнение таолу(комплексов)	2		
	<i>февраль</i>			
41	Выполнение таолу(комплексов)	2		
42	Выполнение таолу(комплексов)	2		
43	Выполнение таолу(комплексов)	2		
44	Выполнение таолу(комплексов)	2		
45	Выполнение таолу(комплексов)	2		
46	Выполнение таолу(комплексов)	2		
47	Выполнение таолу(комплексов)	2		
48	Выполнение таолу(комплексов)	2		
	<i>март</i>			
49	Учебно-тренировочные соревнования	2		
50	Учебно-тренировочные соревнования	2		
51	Учебно-тренировочные соревнования	2		
52	Учебно-тренировочные соревнования	2		
53	Учебно-тренировочные соревнования	2		
54	Учебно-тренировочные соревнования	2		

	соревнования			
55	Учебно-тренировочные соревнования	2		
56	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней	2		
	<i>апрель</i>			
57	Учебно-тренировочные соревнования	2		
58	Учебно-тренировочные соревнования	2		
59	Учебно-тренировочные соревнования	2		
60	Учебно-тренировочные соревнования	2		
61	Учебно-тренировочные соревнования	2		
62	Учебно-тренировочные соревнования	2		
63	Учебно-тренировочные соревнования	2		
64	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней	2		
	<i>май</i>			
65	Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости	2		
66	Учебно-тренировочные соревнования	2		
67	Учебно-тренировочные соревнования	2		
68	Учебно-тренировочные соревнования	2		
69	Учебно-тренировочные соревнования	2		
70	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней	2		
71	Показательные выступления	2		
72	Итоговое занятие	2		

## Содержание программы Второй год обучения

### **1. Вводное занятие. Правила техники безопасности**

*Теория:* Содержание программы второго года обучения, расписание, повторение техники безопасности, правил поведения в спортивном зале.

### **2. Развитие китайской гимнастики ушу в России**

*Теория:* 1989 год появление и становление ушу в СССР. 1991год открытие первых школ ушу. Организация федераций спортивного и традиционного ушу России.

### **3. Отработка атакующих действий на макиарах, лапах**

*Теория:* техника безопасности при работе на макиварах и лапах.

*Практика:* пинчуньцюань — прямой удар кулаком; туйчжан-удар ладонь; удар тыльной частью кулака.

### **4. Подсечки в арсенале ушуиста. Упражнения на развитие гибкости.**

*Теория:* Выполнение подсечек начинается с укрепления мышц шеи, моста, спины. Выполняются страховые падения, кувырки, перевороты. Развивается координация движений. Техника безопасности при выполнении подсечек. Техника подсечек.

*Практика:* Подготовительные и страховочные упражнения. Упражнения на гибкость (махи, выпады, повороты и наклоны), упражнения на гибкость в различных исходных положениях. Понятие о стретчинге.

### **5. Выполнение таолу**

*Теория:* Выполнение таолу воспитывает дисциплину, точность движений, развивает координацию движений, создает положительный эмоциональный фон, шлифует технический арсенал ушу.. Техника безопасности при выполнении таолу.

*Практика:* 1-я часть. 2-я часть. 3-я часть. 4-я часть. Нарботка комплекса упражнений 32 формы чанцюань Даошу

### **6. Учебно-тренировочные соревновательные состязания**

*Теория:* техника безопасности при работе в парах.

*Практика:* учебно-тренировочные соревнования по таолу, подготовка к соревнованиям

### **7. Участие в соревнованиях, конкурсах и др.мероприятиях разных уровней**

*Практика:* подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и другие соревнованиях и конкурсах.

### **8. Показательные выступления**

*Практика:* проведение открытого урока для родителей, показательные выступления.

### **9. Итоговое занятие**

*Практика:* подведение итогов учебного года, анкетирования участников.

## **Словарь терминов**

### **1) Основные положения кисти (цзибэнь шоусин)**

а) Чжан - ладонь;

- б) Цюань - кулак;
- в) Гоушоу - «крюк» пальцы кисти руки собраны в щепоть

## **2) Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа)**

- а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
- б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- в) Туйчжан - удар ладонью;
- г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону ;
- д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз.

## **3) Основные виды позиций (цзибэнь бусин)**

- а) Мабу - П-образная позиция;
- б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;
- в) Гунбу - позиция выпада;
- г) Сюйбу - позиция "пустого шага";
- д) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
- е) Бинбу - позиция «стопы вместе»

## **4) Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)**

- а) Шанбу - шаг вперед;
- б) Туйбу - шаг назад;
- в) Чабу - позиция зашага;
- г) Гайбу - отшагивание.

## **5) Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)**

- а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх;
- б) Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу
- в) Цэтитуй - Боковой удар выпрямленной ногой;
- г) Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;
- д) Шаньтуй - удар ногой вперед.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В качестве основных форм работы выбраны следующие:

- фронтальная;
- открытые занятия;

- работа в парах и малых группах.

Для реализации программы требуется следующее материально техническое обеспечение:

- хорошо проветриваемый спортивный зал;
- гимнастические маты;
- спортивная «стенка»;
- турник.

## **Рабочая программа**

**к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе**

### **«Китайская гимнастика УШУ»**

Срок реализации программы 2017-2018

Год обучения 1

Номер группы обучающихся №2

Разработчик рабочей программы:  
педагог дополнительного образования  
**Фролов Олег Борисович**



## **Задачи обучения:**

### Обучающие:

- обучить основным приемам УШУ;
- изучить основы философии УШУ и традиции Востока.
- способствовать приобретению знаний в области физической культуры и спорта;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

### Развивающие:

- развить физические навыки и умения воспитанников;
- развить у воспитанников умение адекватно оценивать свои поступки;
- развить коммуникативные навыки;

### Воспитательные:

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- сформировать у воспитанников силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность;
- воспитать умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения.

## ***Ожидаемые результаты***

К концу первого года обучения обучающиеся будут

### Знать:

- основные понятия философии восточные единоборств;
- правила личной гигиены спортсмена;
- разминочные упражнения на все группы мышц;
- базовые движения и удары ушу;
- упражнения на развитие гибкости;

### Уметь:

- выполнять самостоятельно разминку;
- принимать виды позиций (гунбу, мабу, пубу);
- выполнять комплекс 20 форм Чанцюань (первая базовая).
- выполнять упражнения на развитие гибкости (жоугун );
- выполнять базовые махи ногами в ушу;

Календарно-тематическое планирование  
Первый год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
	<i>сентябрь</i>			
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2		
2	История развития боевых систем восточных единоборств	2		
3	История развития боевых систем восточных единоборств	2		
4	История развития боевых систем восточных единоборств	2		
5	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2		
6	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2		
7	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2		
8	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2		
	<i>октябрь</i>			
9	Краткий очерк из истории Шаолинского монастыря	2		
10	Краткий очерк из истории Шаолинского монастыря	2		
11	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2		
12	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2		
13	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2		
14	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2		
15	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2		
16	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2		
	<i>ноябрь</i>			
17	Основные стойки. Упражнения для укрепления	2		

	всех групп мышц			
18	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц	2		
19	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц	2		
20	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц	2		
21	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2		
22	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2		
23	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2		
24	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног	2		
	<i><b>декабрь</b></i>			
25	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц	2		
26	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц	2		
27	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц	2		
28	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц	2		
29	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц	2		
30	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц	2		
31	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц	2		
32	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней	2		
	<i><b>январь</b></i>			
33	Отработка ударов ногами и руками в стойках	2		
34	Отработка ударов ногами и руками в стойках	2		
35	Отработка ударов ногами и руками в стойках	2		
36	Отработка ударов ногами и руками в стойках	2		
37	Основные движения рук (блок, удар)	2		
38	Основные движения рук (блок, удар)	2		
39	Основные движения рук (блок, удар)	2		
40	Основные движения рук (блок, удар)	2		
	<i><b>февраль</b></i>			
41	Отработка ударов ногами и руками в стойках	2		
42	Отработка ударов ногами и руками в стойках	2		
43	Отработка ударов ногами и руками в стойках	2		
44	Отработка ударов ногами и руками в стойках	2		
45	Отработка ударов ногами и руками в стойках	2		

46	Отработка ударов ногами и руками в стойках	2		
47	Отработка ударов ногами и руками в стойках	2		
48	Участие в соревнованиях, конкурсах и др.мероприятиях разных уровней	2		
	<i>март</i>			
49	Основные движения рук (блок, удар)	2		
50	Основные движения рук (блок, удар)	2		
51	Основные движения рук (блок, удар)	2		
52	Основные движения рук (блок, удар)	2		
53	Основные движения рук (блок, удар)	2		
54	Основные движения рук (блок, удар)	2		
55	Основные движения рук (блок, удар)	2		
56	Участие в соревнованиях, конкурсах и др.мероприятиях разных уровней	2		
	<i>апрель</i>			
57	Изучение таолу(комплексы)	2		
58	Изучение таолу(комплексы)	2		
59	Изучение таолу(комплексы)	2		
60	Изучение таолу(комплексы)	2		
61	Изучение таолу(комплексы)	2		
62	Изучение таолу(комплексы)	2		
63	Изучение таолу(комплексы)	2		
64	Изучение таолу(комплексы)	2		
	<i>май</i>			
65	Изучение таолу(комплексы)	2		
66	Изучение таолу(комплексы)	2		
67	Изучение таолу(комплексы)	2		
68	Изучение таолу(комплексы)	2		
69	Изучение таолу(комплексы)	2		
70	Участие в соревнованиях, конкурсах и др.мероприятиях разных уровней	2		
71	Показательные выступления	2		
72	Итоговое занятие	2		

## *Содержание программы*

### **Первый год обучения**

#### **1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.**

*Теория:* Содержание программы первого года обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Этикет гимнастики ушу.

#### **2. История развития боевых систем восточных единоборств**

*Теория:* История развития боевых искусств в Китае, Японии, Тайланде. История развития китайской гимнастики ушу.

### **3. Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног**

*Теория:* Рассказ об основных стойках ушуиста: правильность постановки, техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Основные стойки: гунбу, мабу, пубу, себу, суйбу, дулибу.

### **4. Краткий очерк из истории Шаолиньского монастыря**

*Теория:* История возникновения монастыря Шаолинь. Стили и направления китайской гимнастики ушу.

### **5. Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц** *Теория:* Положение кисти (шоусин):

- Хучжао - «когти тигра»;
- Инчжао – «когти орла»;
- Лунчжао- «когти дракона».

*Практика:* проработка вышеперечисленных положений кисти. Упражнения для укрепления мышц рук. Комплекс упражнений на коврике: правое и левое бедро, упражнения на мышцы спины и брюшного пресса.

### **6. Основные движения рук (блок, удар)**

*Теория:* Движения руками ( шоуфа ):

- Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой;
- Ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости.

*Практика:* проработка вышеперечисленных движений.

### **7. Отработка ударов ногами и руками в стойках. Упражнения для укрепления мышц ног**

*Теория:* Значение связок: блоки ударов рук и ног.

*Практика:* Отработка связок в статичном положении и в движении. Упражнения на переднюю, внутреннюю, боковую и заднюю поверхность бедра стоя. Упражнения в парах на коврике и в положении лежа на боку, на спине, на животе и стоя на коленях.

### **8. Изучение комплексов таолу**

*Теория:* изучение технического аттестационного комплекса (таолу) создает единство всего коллектива. Выполнение таолу воспитывает дисциплину,

точность движений, развивает координацию движений, создает положительный эмоциональный фон, шлифует технический арсенал гимнастики ушу.

*Практика:* Нарботка комплекса упражнений 20 форм чанцюань.

### **9. Участие в соревнованиях, конкурсах и др.мероприятиях разных уровней**

*Практика:* подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и другие соревнованиях и конкурсах.

### **10. Показательные выступления**

*Практика:* проведение открытого урока для родителей, показательные выступления.

### **11. Итоговое занятие**

*Практика:* подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год.

## **Словарь терминов**

### **1) Основные положения кисти (цзибэнь шоусин)**

- а) Чжан - ладонь;
- б) Цюань - кулак;
- в) Гоушоу - «крюк» пальцы кисти руки собраны в щепоть

### **2) Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа)**

- а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
- б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- в) Туйчжан - удар ладонью;
- г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону ;
- д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз.

### **3) Основные виды позиций (цзибэнь бусин)**

- а) Мабу - П-образная позиция;
- б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;
- в) Гунбу - позиция выпада;
- г) Сюйбу - позиция "пустого шага";

д) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

е) Бинбу - позиция «стопы вместе»

#### **4) Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)**

а) Шанбу - шаг вперед;

б) Туйбу - шаг назад;

в) Чабу - позиция зашага;

г) Гайбу - отшагивание.

#### **5) Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)**

а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх;

б) Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу

в) Цэтитуй - Боковой удар выпрямленной ногой;

г) Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;

д) Шаньтуй - удар ногой вперед.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В качестве основных форм работы выбраны следующие:

- фронтальная;
- открытые занятия;
- работа в парах и малых группах.

Для реализации программы требуется следующее материально техническое обеспечение:

- хорошо проветриваемый спортивный зал;
- гимнастические маты;
- спортивная «стенка»;
- турник.

## Литература для педагога

- Абаев, Н.В. Чань-буддизм и ушу [Текст]/ Н.В. Абаев/ Народы Азии и Африки. М.:2003 . № 3
- Абаев, Н.В. Даосские истоки китайских ушу. Дао и даосизм в Китае. [Текст]/ Н.В. Абаев. М.: Главная редакция восточной литературы, 2002.
- Барский, К.М. Дракон спускается на землю [Текст]/ К.М. Барский, А.А Маслов, А.Г. Юркевич М.: Советский Спорт, 2006г.
- Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань: Полное руководство по теории и практике. [Текст]/ Вон Кью-Кит. М.: «Бао-цзы», 2006.
- Ганиев, Ю.Н. Интеллектуальные игры: вопросы их классификаций и разработки. [Текст]/ Ю.Н. Ганиев - :Изд. Вологда, 2002г
- Игра как педагогическое средство. Сборник. [Текст]/ .М: Наука, 2003г.
- Китайская философия. Энциклопедический словарь[Текст] /Под ред. М.Л. Титаренко. М.: Мысль, 1994.
- Маслов, А.А. Боевая добродетель: секреты боевых искусств Китая [Текст]/ /Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
- Маслов, А.А. Гимнастика цигун: китайские традиции здоровья. [Текст] А.А. Маслов. М.: Знание, 2005.
- Маслов, А.А. Синьцзюань: единство формы и воли. . [Текст] /А.А. Маслов. Т. 1–2. М.: Здоровье народа, 1994–1995.
- Музруков, Г.Н. «Единая всероссийская программа занятий ушу» [Текст]/. Москва 1998г.
- Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ. [Текст]/ Г.Н Музруков– М.: ОАО «Издательский Дом «Городец», 2006. – 576 с.
- Ли Б. Дао кунг-фу. [Текст]/ Ли Б. - М.: «Мйян», 2003.
- Телески, М. **Анатомия для исцеления и боевых искусств.** [Текст]/ М. Телески, М.: «Посвящение», 2004.



- Тарас, А.Е. Энциклопедический справочник: Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада. [Текст] / А.Е Тарас . Минск, 2006г.
- Яоцзя Чэнь. Входные ворота ушу. [Текст]/ Яоцзя Чэнь М.: «Йен», 2005

### **Список литературы для учащихся:**

1. Маслов, А.А. Дао дэ дзин/Серия «Мастера боевых искусств». [Текст]/ А.А Маслов, - Ростов н/Д:Феникс,2003.-480 с.:ил.
2. Синьин, Ш. Школа шаолиньского кунфу/Ши Синьин,- [Текст]/ Ш. Синьин., Е . Чертовских. Ростов н/Д: Феникс,2006.-стр,: ил.
3. Федотов, П.Р. Мудрость воина. Сборник медитативных притч о неуязвимом мастере Цзи Ши./Серия «Путь мастера». [Текст]/ П.Р. Федотов, . - Ростов н/ Д: «Феникс».2004- 224 с.