

Управление образования Администрации города Иванова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ивановский городской Дворец детского и юношеского творчества

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «07» сентября 2023г.

Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО Дворца творчества  
О.В. Колчева

Приказ от «07» сентября 2023г. №102-д



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
стартового, базового и продвинутого уровней  
«Спортивная гимнастика ушу»

Объединение «Ушу»

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:  
Карахтанов Сергей Сергеевич,  
Кузенков Дмитрий Владимирович,  
Тюльпанов Максим Александрович  
педагоги дополнительного образования

Иваново 2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Спортивная гимнастика ушу» (далее – Программа) разработана в 1993 году, реализуется в объединении «Ушу» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ивановского городского Дворца детского и юношеского творчества.

С 2010 года началось сотрудничество объединения спортивного ушу с МБОУ средними школами №№ 56, 66, 36, 33, 30, 39 г. Иванова

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерство образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015 г.).

В 2023 году Программа переработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	8
1.3 Содержание программы	9
1.4 Планируемые результаты по годам обучения	23
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	24
2.1 Условия реализации программы	24
2.2 Формы аттестации	25
2.3 Оценочные материалы	26
2.4 Методическое обеспечение	36
2.5 Календарный план воспитательной работы	38
2.6 Список литературы	40
Приложение	

## Раздел I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Спортивная гимнастика ушу» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности имеет три уровня реализации: стартовый, базовый, продвинутой.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами и рекомендациями:

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

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон „Об образовании в Российской Федерации“ по вопросам воспитания обучающихся»

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

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

- Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2020 № 2945-Р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2019-2025 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.;

- Федеральный проект «Патриотическое воспитание» до 2025 года;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации МО и НРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242);

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ивановского городского Дворца детского и юношеского творчества от 2015г, локальных актов Учреждения.

### Актуальность программы

Основополагающей задачей государственной политики является создание условий для роста благосостояния населения Российской Федерации, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. В последнее время на всех уровнях государственного управления растет осознание необходимости решения проблем обеспечения массовости спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни и развития спорта высших достижений. Не подлежит сомнению, что для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан необходимо акцентировать внимание государственных и общественных структур на возрождении массового спорта, массовой физической культуры. Таким образом, данная Программа реализует социальный заказ на формирование и развитие личности ребёнка и способствует его более гармоничному и полноценному развитию. При этом формируется личность обучающегося, которая является принципиальным условием его самоопределения в той или иной социокультурной ситуации. Полученные в ходе обучения знания и опыт помогают обучающемуся сформировать необходимые для него коммуникативные и информационные компетенции, которые помогут ему в течение всей жизни.

### Отличительные особенности и новизна Программы

Общедоступность является отличительной чертой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ушу» (далее - программа), суть её заключается в создании условий для развития детей разного возраста и уровня физической подготовленности.

Ушу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее положительное воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов и техник ушу делает его доступным средством для формирования подвижного, физически активного образа жизни для людей разного возраста и степени подготовленности. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны. Кроме того ушу способствует становлению личности, учит работать в коллективе, помогает преодолевать трудности.

Ушу – самый древний вид единоборств, который включает в себя кроме спортивной составляющей, созданной в середине прошлого столетия, еще и традиционную составляющую, на которой и базируется основная часть современного ушу. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения. В начале обучения обучающиеся осваивают элементы спортивного ушу. Важно правильное понимание различных технических элементов ушу с точки зрения прикладного обучения.

Данная Программа составлена в соответствии с единой всероссийской программой спортивного ушу. Программа основывается на знаниях, полученных авторами в процессе практических и теоретических занятий у мастеров ушу, а также на их собственном педагогическом опыте.

Новизна Программы заключается в том, что она направлена на:

- обеспечение массовости спорта с перспективой развития спорта высших достижений;
- организацию пропаганды занятий физической культурой и ведения здорового образа жизни.

#### Адресат программы

Основная масса учащихся – это дети и подростки, которые могут быть вовлечены в асоциальные группировки и подвержены их негативному влиянию и вредным привычкам (алкоголь, курение, психотропные вещества и др.). Этот показатель предъявляет особые требования к уровню психолого-педагогической компетенции и личностным качествам педагога, а также к организации учебно-воспитательного процесса. На занятия допускаются все дети, которые не имеют медицинских противопоказаний занятиям спортом.

Набор осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей). В объединение принимаются все желающие, имеющие заключение врача о допуске к занятиям спортивной гимнастикой ушу.

Занятия ведутся с постоянным составом в разновозрастных группах или индивидуально (по звеньям), с учащимися от 7 до 16 лет.

#### Уровни, объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 7 до 16 лет в течение трех лет и состоит из трёх уровней (стартовый, базовый, продвинутый), каждый из которых включает:

I - общую физическую подготовку (ОФП) и освоение навыков спортивной гимнастики ушу

II - выполнение нормативов, необходимых для получения спортивных разрядов.

*Стартовый уровень – 1-й год обучения* рассчитан на 1 год обучения для обучающихся 7-9 лет.

На данном этапе идёт освоение азов гимнастики ушу, основ спортивной техники и терминологии, знаний истории ушу, развитие необходимых навыков и умений, а также выявление способностей детей и развитие интереса ребёнка к выбранному виду деятельности.

Общий объем освоения Программы 1-го года стартового уровня 144 часа.

*Базовый уровень – 2-й год обучения* рассчитан на 1 год обучения для обучающихся 10-14 лет.

На данном этапе занимаются учащиеся, после успешного освоения стартового уровня. Данный этап предполагает целенаправленную работу по освоению основных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного изучения основных техник спортивного ушу. Именно этот уровень позволяет учащимся применять освоенную на первом этапе базовую технику в связках, а потом составленные из них комплексы, умело использовать спортивное оружие (шесты, мечи и т.д.) Также обучающиеся применяют полученные ими навыки, начинают участвовать в соревнованиях муниципального и регионального уровней по ушу. На данном этапе учащиеся могут выполнить нормативы юношеских и спортивных разрядов.

Общий объем освоения Программы 2-го года базового уровня 216 часов.

*Продвинутый уровень – 3-й год обучения*, рассчитан на 1 год обучения. Обучающиеся занимаются по индивидуальному спортивному плану, оттачивают

комплексы приемов в усложненных условиях с большей интенсивностью и нагрузкой для наиболее успешно проявления себя в соревнованиях. Обучение на данном этапе подразумевает, в том числе, сдачу экзаменов на технические степени.

Общий объем освоения Программы 3-го года продвинутого уровня 216 часов.

Общий объем освоения Программы – 576 часов.

Комплектование групп основано на принципах добровольности с учетом индивидуальных особенностей физиологического и психологического развития обучающихся. Группы могут состоять из детей разного или одного возраста.

Перевод обучающихся на следующий этап и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается состоянием здоровья, уровнем общей и специальной физической подготовленности, освоения Программы, выполнения спортивных разрядов.

Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Во время карантинных мероприятий при реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные технологии (т.е. реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии обучающихся и педагога) с выбором приемлемых для каждой конкретной темы форм.

Формы организации учебного процесса:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная;
- по подгруппам.

Формы занятия:

- круговые тренировки;
- парно-групповые занятия;
- игровые занятия;
- тренировочные выступления юных спортсменов.

Формы отслеживания результатов:

- зачеты;
- тесты;
- участие в соревнованиях по ушу различного уровня;
- выполнение разрядных нормативов

Режим занятий

Ежегодно в объединении «Ушу» устанавливается благоприятный режим труда и отдыха учащихся с учётом СанПиН, а также возрастных особенностей детей, пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей).

Таблица 1.

Уровень и год обучения	Наполняемость	Периодичность и продолжительность занятия	Общее количество часов в год
Стартовый уровень 1-й год обучения	12-15 чел.	2 раза в неделю по 2 часа – 4 часа в неделю	144 часа
Базовый уровень 2-й год обучения	8-12 чел.	3 раза в неделю по 2 часа – 6 часов в неделю	216 часов
Продвинутый уровень 3-й год обучения	8-12 чел.	3 раза в неделю по 2 часа – 6 часов в неделю	216 часов

## 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – развитие и укрепление физического и духовного здоровья обучающихся посредством приобщения их к здоровому образу жизни и мотивации к освоению искусства ушу.

Цель программы достигается через решение задач, осуществляющихся в процессе совместной деятельности обучающихся и педагога.

*Обучающие (предметные) задачи:*

- освоение общефизических упражнений, развивающих все группы мышц;
- изучение элементов базовой техники в соответствии с годом обучения;
- освоение комплексов из базовых движений;
- знакомство обучающихся со здоровьесберегающими технологиями, основами правильного питания, гигиены и закаливания, формирование потребности в здоровом образе жизни;

*Развивающие (метапредметные) задачи:*

- развитие и дальнейшее совершенствование физических данных с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- развитие психических функций;
- развитие эстетического вкуса и потребности в красоте движений;
- развитие коммуникативных универсальных учебных действий – формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения общаться, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие регулятивных универсальных учебных действий – целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки и волевой саморегуляции;

*Воспитательные (личностные) задачи:*

- воспитание волевых качеств, потребности в занятиях спортом;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование общечеловеческих нравственных ценностей;
- воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.



## 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивная гимнастика ушу»

Стартовый уровень

1 год обучения. (144часов)

№	Название раздела / темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Подготовка обучающихся к занятиям	10	5	5	
1.1	Знакомство с традициями школы и организация занятий	3	2	1	мониторинг полученных знаний по изученному материалу. Инструктаж по технике безопасности
1.2	Изучение истории и традиций школы ушу	3	3	-	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
1.3	Изучение различных видов дыхания и медитации	4	1	3	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
2	Общефизические подготовительные упражнения	70	34	36	
2.1	Изучение разогревающих упражнений	10	4	6	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
2.2	Изучение упражнений на развитие силы	20	10	10	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
2.3	Изучение основных разминочных упражнений	20	10	10	мониторинг полученных знаний по

					изученному материалу
2.4	Изучение упражнений на развитие гибкости	20	10	10	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
3	Акробатика	60	15	45	
3.1	Изучение подготовительных упражнений	20	5	15	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
3.2	Изучение подводящих упражнений	20	5	15	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
3.3	Изучение начальной акробатики	20	5	15	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
4	Зачет	4	2	2	
4.1	Теоретическая часть	2	2	-	Зачет
4.2	Практическая часть	2	-	2	Зачет
Итого		144	56	88	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 «Спортивная гимнастика ушу»  
 Базовый уровень  
 2 год обучения. (216 часов)

№	Название раздела / темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Подготовка обучающихся к занятиям	8	4	4	
1.1	Изучение истории и традиций школы ушу	4	2	2	мониторинг полученных знаний по изученному материалу. Инструктаж по технике безопасности
1.2	Занятия по дыханию и медитации	4	2	2	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
2	Общефизические подготовительные упражнения	56	4	52	
2.1	Разогревающие упражнения	12	1	11	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
2.2	Упражнения на развитие силы	12	1	11	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
2.3	Упражнения на развитие гибкости	16	1	15	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
2.4	Упражнения на развитие координации	16	1	15	мониторинг полученных знаний по изученному материалу

					материалу
3	Акробатика	30	6	24	
3.1	Начальная акробатика	7	1	6	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
3.2	Изучение подготовительных упражнений для специальной акробатики	7	1	6	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
3.3	Изучение подводящих упражнений для специальной акробатики	8	2	6	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
3.4	Изучение специальной акробатики	8	2	6	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
4	Базовая техника УШУ	118	34	84	
4.1	Изучение базовых положений и движений рук	18	4	14	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
4.2	Изучение базовых положений и движений ног	20	6	14	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
4.3	Изучение базовых положений и движений корпуса	20	6	14	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
4.4	Изучение начальных базовых позиций	20	6	14	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
4.5	Изучение базовых движений короткого оружия	20	6	14	мониторинг полученных знаний по

					изученному материалу
4.6	Изучение базовых движений длинного оружия	20	6	14	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
5	Квалификационный экзамен	4	2	2	
5.1	Теоретическая часть	2	2	-	Результаты зачетов
5.2	Практическая часть	2	-	2	Результаты зачетов
Итого		216	50	166	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 «Спортивная гимнастика ушу»  
 Продвинутый уровень  
 3 год обучения. (216 часов)

№	Название раздела / темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Подготовка обучающихся к занятиям	8	4	4	
1.1	Изучение принципов классификации традиционных стилей и их отличительных особенностей	4	2	2	мониторинг полученных знаний по изученному материалу. Инструктаж по технике безопасности
1.2	Занятия по дыханию и медитации	4	2	2	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
2	Общефизические подготовительные упражнения	56	4	52	
2.1	Разогревающие упражнения	12	1	11	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
2.2	Силовые упражнения	12	1	11	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
2.3	Упражнения на развитие гибкости	16	1	15	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
2.4	Упражнения на развитие координации	16	1	15	мониторинг полученных знаний по изученному материалу

					материалу
3	Акробатика	30	6	24	
3.1	Начальная акробатика	7	1	6	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
3.2	Специальная акробатика	7	1	6	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
3.3	Сложная специальная акробатика	8	2	6	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
4	Базовая техника УШУ	22	–	22	
4.1	Основные базовые стойки	5	-	5	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
4.2	Основные махи и удары ногами	5	-	5	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
4.3	Основные движения руками (удары, блоки, захваты)	6	-	6	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
4.4	Основные движения оружием	6	-	6	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
5	Базовые формы (комплексы)	96	26	70	
5.1	Изучение передвижений в базовых позициях	15	4	11	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
5.2	Изучение связок	15	4	11	мониторинг полученных

					знаний по изученному материалу
5.3	Изучение базового комплекса без оружия	22	6	16	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
5.4	Изучение базового комплекса с коротким оружием	22	6	16	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
5.5	Изучение базового комплекса с длинным оружием	22	6	16	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
6	Зачет	4	2	2	
	Теоретическая часть	2	2	-	Результаты зачетов
	Практическая часть	2	-	2	Результаты зачетов
Итого		216	42	174	



**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 «Спортивная гимнастика ушу»  
 Стартовый уровень  
 1 год обучения

№	Название раздела	Название темы	Теория	Практика
1	Подготовка обучающихся к занятиям	<p>1.1 Знакомство с традициями школы и организация занятий</p> <p>1.2 Изучение истории и традиций школы ушу</p> <p>1.3 Изучение различных видов дыхания и медитации</p>	<p>1 Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>2 Беседа о поведении воспитанников на занятиях.</p> <p>3 Что из себя представляет ушу.</p> <p>4 Ознакомление с расписанием на учебный год.</p> <p>1 История ушу.</p> <p>2 Отличия ушу от других видов восточных единоборств.</p> <p>3 Стили ушу.</p> <p>4 Гармоничное развитие человека.</p> <p>5 Понятие энергии “Ци”.</p> <p>1 Медитация.</p> <p>2 Дыхание.</p>	<p>1 Изучение видов, способов и позиций для медитации.</p> <p>2 Различные способы дыхания.</p>
2	Общефизические подготовительные упражнения	<p>2.1 Изучение разогревающих упражнений</p> <p>2.2 Изучение упражнений на развитие силы</p> <p>2.3 Изучение основных разминочных упражнений</p> <p>2.4 Изучение упражнений на</p>	<p>1 Различные виды бега</p> <p>2 Прыжки</p> <p>3 Сочетание бега с прыжками</p> <p>1 Отжимания в упоре лежа</p> <p>2 Уголок в положении сидя</p> <p>3 Приседания на одной ноге</p> <p>1 Упражнения на</p>	<p>Отработка упражнений</p>

		развитие гибкости	развитие гибкости кистей, рук, ног, спины 2 Отжимания, приседания 1 Шпагаты 2 Мостик	
3	Акробатика	3.1 Изучение подготовительных упражнений для акробатики  3.2 Изучение подводящих упражнений  3.3 Изучение начальной акробатики	1 Стойка на голове 2 Лодочка 3 Стойка на лопатках 4 Стойка на руках 1 Кувырок вперед 2 Кувырок назад 3 “Малый котел” 4 “Большой котел” 1 Кувырок с прыжком вперед 2 Подъем разгибом	Отработка упражнений
4	Квалификационный экзамен	4.1 Теоретическая часть 4.2 Практическая часть	Знание терминов на китайском языке и правильное выполнение акробатических упражнений.	Знание и выполнение акробатических упражнений

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 «Спортивная гимнастика ушу»  
 Базовый уровень  
 2 год обучения

№	Название раздела	Название темы	Теория	Практика
1	Подготовка обучающихся к занятиям	1.1 Изучение истории и традиций школы ушу 1.2 Занятия по дыханию и медитации	Традиция школы, достижения школы. Лучшие спортсмены. Перспективы занятия УШУ. Дыхание и медитация	Отработка правильного дыхания
2	Общеспортивные подготовительные упражнения	2.1 Разогревающие упражнения 2.2 Силовые упражнения 2.3 Упражнения на развитие мышц рук, ног, спины, пресса 2.4 Упражнения на развитие координации	Бег, отжимания, прыжки, шпагаты, мостики	Отработка правильного выполнения упражнений. Развитие силы и гибкости.
3	Акробатика	3.1 Начальная акробатика 3.2 Изучение подготовительных упражнений для специальной акробатики 3.3 Изучение подводящих упражнений для специальной акробатики 3.4 Изучение специальной акробатики	Колесо, рандат, фляк назад, переворот на ноги с опорой на 2 руки, страховка при падении вперед, на спину, на правый и левый бок.	Отработка правильного выполнения упражнений.
4	Базовая техника УШУ	4.1 Изучение базовых положений и движений рук 4.2 Изучение базовых положений и движений ног	1 “чун цюань” 2 “туй чжан”  1 “дань туй” 2 “дэн туй”	Повторение два раза по 30 движений Повторение по 3 раза 10 движений

		<p>4.3 Изучение базовых положений и движений корпуса</p> <p>4.4 Изучение начальных базовых позиций</p> <p>4.5 Изучение базовых движений короткого оружия</p> <p>4.6 Изучение базовых движений длинного оружия</p>	<p>1 “себу”</p> <p>2 “пубу”</p> <p>1 “мабу”</p> <p>2 “гунбу”</p> <p>3 “бинбу”</p> <p>4 “сюйбу”</p> <p>5 ”дулибу”</p> <p>1 Гонаодао</p> <p>2 Чаньтоудао</p> <p>3 Лунбицзянь</p> <p>1 Юньгунь</p> <p>2 Ланьцян</p> <p>3 Нацян</p>	<p>Повторение два раза по 25 движений</p> <p>Фиксирование позиции по 30 секунд</p> <p>Повторение два раза по 30 движений</p> <p>Повторение два раза по 100 движений</p>
5	Квалификационный экзамен	<p>5.1 Теоретическая часть</p> <p>5.2 Практическая часть</p>	<p>Знание терминов на китайском языке и правильное выполнение базовых элементов.</p>	<p>Знание и выполнение с силой, скоростью, настроем, четкостью и жесткостью 2 базовых комплексов.</p>

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 «Спортивная гимнастика ушу»  
 Продвинутый уровень  
 3 год обучения

№	Название раздела	Название темы	Теория	Практика
1	Подготовка обучающихся к занятиям	1.1 Изучение принципов классификации традиционных стилей и их отличительных особенностей 1.2 Занятия по дыханию и медитации	Южные стили, подражательные стили, северные стили	
2	Общефизические подготовительные упражнения	2.1 Разогревающие упражнения 2.2 Силовые упражнения 2.3 Упражнения на развитие гибкости 2.4 Упражнения на развитие координации	Бег, отжимания, прыжки, шпагаты, мостики	Отработка правильного выполнения упражнений. Развитие силы и гибкости.
3	Акробатика	3.1 Начальная акробатика 3.2 Специальная акробатика 3.3 Сложная специальная акробатика	Колесо, рандат, переворот на ноги с опорой на 2 руки, страховка при падении вперед, на спину, на правый и левый бок. Начало и завершение акробатического элемента делается в базовых передвижениях, позициях	
4	Базовая техника УШУ	4.1 Основные базовые стойки 4.2 Основные махи и удары ногами 4.3 Основные движения руками (удары, блоки, захваты) 4.4 Основные движения оружием	“чун цюань”, “туй чжан”, “дань туй”, “дэн туй”, “себу”, “пубу”, “мабу”, “гунбу”, “бинбу”, “суйбу”, “дулибу”, Гонаодао, Чаньтоудао, Лунбицзянь, Юньгунь, Ланьцян,	Отработка правильного выполнения упражнений. Развитие силы и гибкости.

			Нацян	
5	Базовые первые формы (комплексы)	<p>5.1 Изучение передвижений в базовых позициях</p> <p>5.2 Изучение базовых связок</p> <p>5.3 Изучение базовых связок с коротким оружием</p> <p>5.4 Изучение базовых связок с длинным оружием</p>		<p>Переходы из одной базовой стойки в другую.</p> <p>Переходы из одной базовой стойки в другую, с выполнением движений руками, ногами (блоков, ударов, захватов)</p> <p>Выполнение базовых связок, заключается в переходе из одной стойки в другую, с выполнением движений руками, ногами (блоков, ударов, захватов) и коротким оружием.</p> <p>Выполнение базовых связок, заключается в переходе из одной стойки в другую, с выполнением движений руками, ногами (блоков, ударов, захватов) и длинным оружием.</p>
6	Квалификационный экзамен	<p>6.1 Теоретическая часть</p> <p>6.2 Практическая часть</p>	Знание терминов на китайском языке.	Знание и умение выполнять с силой, скоростью, настроем, четкостью и жесткостью комплекса

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года - 01.09.2023 г.

Продолжительность учебного года 45 недель, из которых:

- 36 недель отводится на реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- 9 недель – на досугово-оздоровительную деятельность, реализуемую по отдельному плану.

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого года обучения стартового уровня обучающиеся:

- знают и выполняют общефизические упражнения;
- знают элементы начальной акробатики;
- обладают развитыми психическими функциями в соответствии с возрастными особенностями: восприятием, памятью;
- смотивированы на самосовершенствование, рост спортивного мастерства.

К концу второго года обучения базового уровня обучающиеся:

- знают элементы базовой техники,
- знают элементы специальной акробатики;
- обладают развитыми психическими функциями в соответствии с возрастными возможностями: мышлением, воображением;
- чувствуют ответственность за свои поступки.

К концу третьего года обучения продвинутого уровня обучающиеся:

- знают соревновательные комплексы;
- обладают развитым восприятием, памятью, мышлением и воображением;
- способны адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;
- проявляют терпение, целеустремлённость, трудолюбие;
- имеют навыки сохранения своего здоровья и стремятся к здоровому образу жизни.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для выполнения образовательной программы необходима высокая мотивация обучающихся на изучение предмета, а также наличие следующего ресурсного обеспечения:

#### 1. *Нормативно-правовое обеспечение:*

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- дополнительная общеразвивающая программа по предмету;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО Дворца творчества;
- Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО Дворца творчества.

#### 2. *Научно-методическое обеспечение:*

##### *а) предметное:*

- дидактический и игровой материал;
- методические пособия;
- наличие библиотеки педагогической и профильной литературы;
- фото- видео- и компьютерные материалы по ушу;
- мониторинг результатов обучения ребёнка по программе;

##### *б) психолого-педагогическое:*

- посещение методической учебы в рамках МБУ ДО Дворца творчества, спортивно-краеведческого отдела, а также организованной МБУ "Методический Центр в системе образования" г. Иваново
- проведение открытых занятий для педагогов и родителей учащихся;
- посещение семинаров и курсов повышения квалификации по своему направлению; самосовершенствование;
- проведение открытых занятий для коллег и родителей;
- посещение семинаров и курсов повышения квалификации по своему направлению; самосовершенствование

#### 3. *Материально-техническое обеспечение:*

- светлый и просторный спортивный зал;
- специальный ковер;
- различные виды спортивного оружия (шесты, мечи, копья);
- для развития силы и выносливости – утяжелители и гантели;
- для изучения акробатических элементов – гимнастические маты;
- фото-, видео- и аудиоаппаратура;
- ПК и сопутствующая оргтехника (сканер, принтер);

#### 4. *Кадровое обеспечение:*

- наличие педагогов дополнительного образования, постоянно стремящихся к совершенствованию педагогического мастерства через участие в инновационной деятельности, в конкурсах педагогического мастерства, повышающие свою квалификацию на курсах, семинарах и аттестации педагогических работников;



- сотрудничество с педагогом-психологом;
- 5. *Социокультурное обеспечение:*
  - совместная работа с родителями;
  - интеграция с учреждениями дополнительного образования города и области, общеобразовательными учреждениями города Иванова (МБОУ СШ 56, 66, 36, 33, 30, 39);
  - обеспечение участия детей в показательных выступлениях, турнирах и соревнованиях различного уровня.
- 6. *Технологическое обеспечение:*
  - использование самых разнообразных педагогических технологий: игровых, рефлексивных, коллективно-творческих, здоровье-сберегающих.

## 2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В течение всего периода обучения осуществляется постоянный контроль освоения обучающихся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы.

*Текущий контроль* - наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения, способствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся - осуществляется на каждом занятии в виде опроса, наблюдения за результатами проверочных тестов и заданий (сложность заданий варьируется в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся, уровня обучения), словесной оценки работы, с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

### *Промежуточный контроль*

Для отражения траектории творческого развития учащегося по Программе ведется мониторинг качества образования: предметный и компетентностный. Диагностика уровня сформированности ключевых компетентностей, а также развития личности учащегося, включая мотивационную, эмоционально-волевую и социальную сферу у учащихся осуществляется 2 раза в год,

На всех этапах обучения в качестве основных форм промежуточного контроля используются: индивидуальное наблюдение педагога; отслеживание динамики участия и результативности участия в соревнованиях различного уровня; выполнение творческих работ. Формой промежуточного контроля является зачет, проводимый в конце каждого полугодия, во время которого проверяется уровень выполнения различных элементов, а также их предназначение и названия на китайском и русском языках.

На всех этапах обучения проводится анкетирование детей и их родителей на предмет удовлетворенности психофизическим состоянием и уровнем подготовки по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

### *Промежуточный (итоговый) контроль*

Формы контроля:

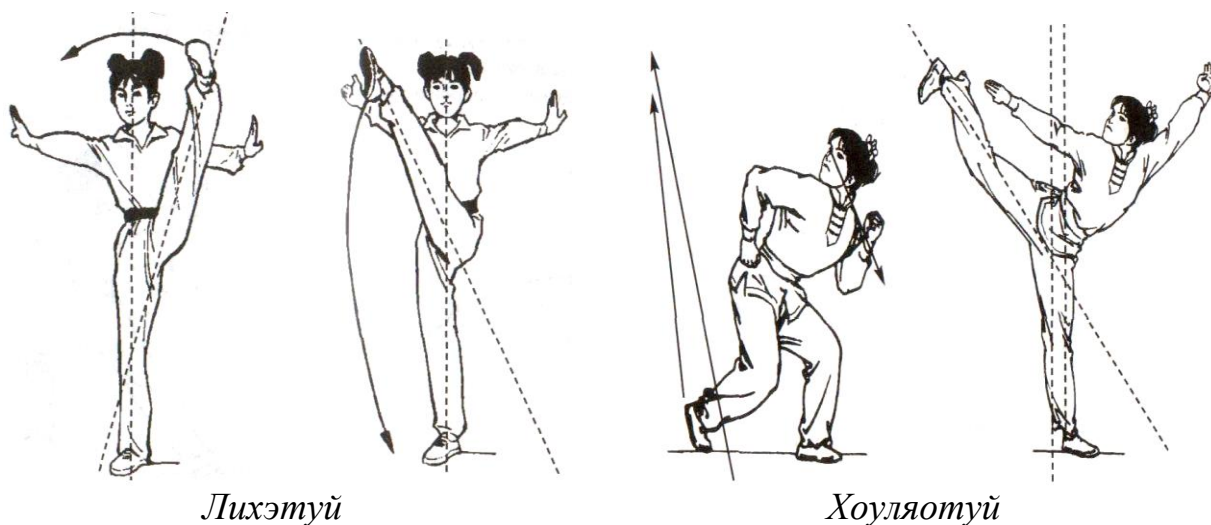
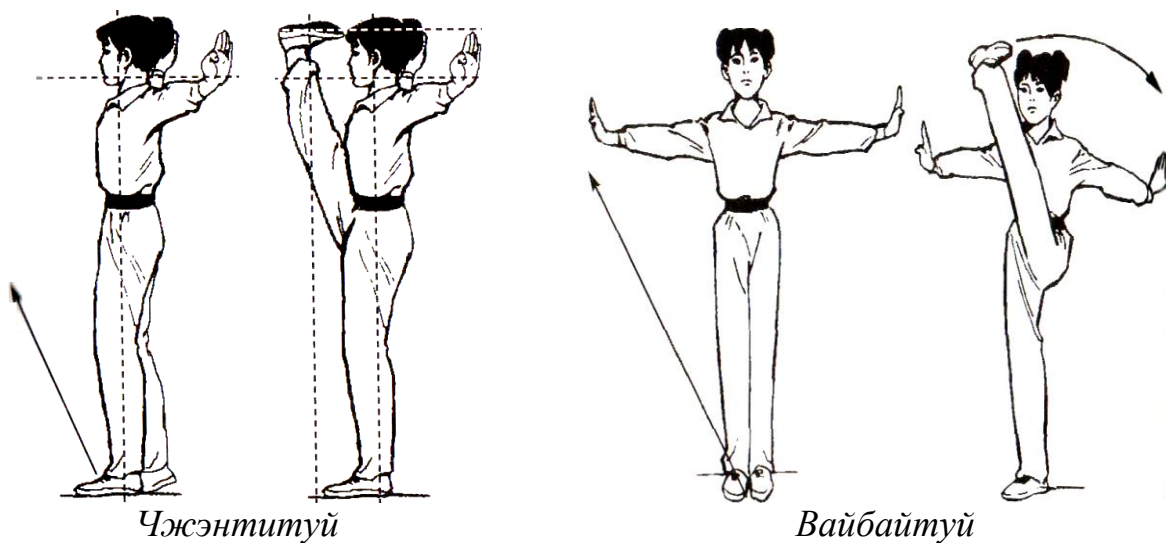
- анализ мониторинга качества образования;
- проведение спортивных соревнований по спортивному ушу среди учащихся внутри коллектива
- участие в турнирах и соревнованиях по спортивному ушу муниципального и регионального статуса.

Контроль за ходом выполнения программы осуществляется непосредственно педагогом, ее реализующими, путем использования специально разработанных тестов. Степень выполнения программы находится под контролем администрации МБУ ДО Дворца творчества.

### 2.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Методичка для занимающихся УШУ

##### Основные махи



*Основные стойки и удары*



*Бинбу*



*Гунбу*



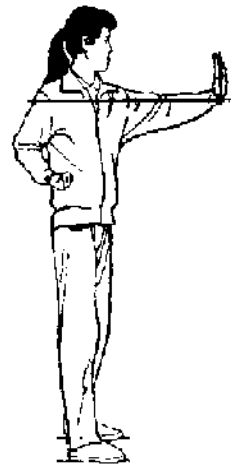
*Дулибу*



*Мабу*



*Пубу*



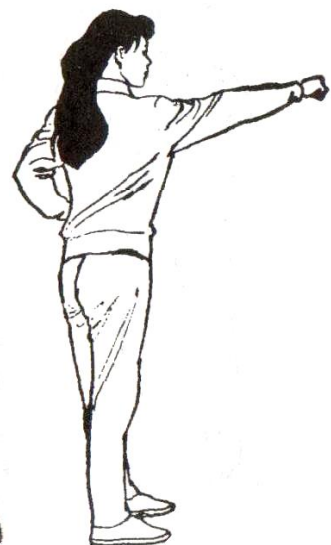
*Гуйчжан*



*Себу*



*Суйбу*



*Чунцунань*

Спортивно-краеведческий отдел  
Мониторинг освоения программы обучающимися  
объединения «Спортивное УШУ»

№	Фамилия, имя учащегося	Общая физическая подготовка				Базовая техника							
		силовые упражнения		растяжка		акробатика		кулак		короткое оружие		длинное оружие	
		1 пол.	2 пол.	1 пол.	2 пол.	1 пол.	2 пол.	1 пол.	2 пол.	1 пол.	2 пол.	1 пол.	2 пол.

Уровни освоения программы: В – высокий, С – средний, Н – низкий.

Итог: В - \_\_\_ чел., С - \_\_\_ чел., Н - \_\_\_ чел

### МОНИТОРИНГ

Мониторинг освоения обучающимися образовательной программы и уровень  
сформированности компетентностей  
Учащихся объединения «Спортивное ушу»

№ п/ п	Фамилия, имя	Предметный мониторинг				Общекультурные , коммуникативны е, социально- трудо вые				Учебно- познавательные, информационны е				Включённость родителей в образовательный процесс			
		1	2	3	4	А	В	С	Д	А	В	С	Д	А	В	С	Д

Итого

В - чел.

д – чел

н – чел

Карта освоения обучающимся среднего и старшего школьного возраста  
дополнительной общеразвивающей программы  
(компетентностный мониторинг)

Средний школьный возраст	Социально-трудовая, коммуникативная компетентности	<i>Трудовая деятельность</i>	Учащийся не всегда охотно включается в трудовую деятельность, трудовые действия поспешные, некачественные.	Учащийся охотно принимает и включается в трудовую деятельность, трудовые действия не всегда качественные.	Учащийся охотно принимает и включается в трудовую деятельность, проявляет старательность в выполнении трудовых действий.	Учащемуся нравится трудиться. Все действия выполняет умело, качественно.
		<i>Поведение в социуме</i>  - коллективная деятельность;	В коллективном труде предпочитает "труд рядом".	В коллективном труде предпочитает "труд рядом»	Охотно включается в коллективные формы трудовой деятельности, но исполняет роль помощника	Выступает в роли организатора в коллективных формах детской трудовой деятельности; доброжелательно распределяет работу, взаимодействует с другими детьми.
		<i>Навык социальной активности</i>	Учащийся взаимодействует с членами группы. Знает правила поведения, владеет нормами	Учащийся взаимодействует с членами группы, договорившись о процедуре. Соблюдает правила,	Учащийся совместно с членами группы получает результат взаимодействия. Способен услышать,	Проявляет инициативу Активен Бреет на себя ответственность. Способен принять на себя некоторые

			социальной активности, но не контролирует себя. Создает конфликтные ситуации. Нет осознанной мотивации для успешного взаимодействия. Подчиняется правилам, установленным в коллективе.	но не может самостоятельно организовать себя в критической ситуации. Принимает право на ошибку, но после объяснения педагога. Участвует в благотворительных акциях по просьбе педагога.	понять и принять иное мнение. Обладает организаторскими способностями, но не берет на себя лидерство, ответственность за коллективную работу. Участвует в благотворительных акциях.	обязанности педагога. Может повлиять на коллектив.
	Включенность родителей в образовательный процесс	Степень участия семьи в образовательном процессе	Родители не препятствуют занятиям ребенка в объединении. Соблюдают нейтралитет.	Родители проявляют интерес к занятиям, интересуются его успехами, морально поддерживают.	Родители – участники образовательного процесса.	Мои родители – активные участники образовательного процесса (посещают мастер-классы, мероприятия, проводят мастер-классы, делятся педагогическим опытом и т.д.)
	Общекультурные компетенции	<i>Общечеловеческая культура.</i>	- Осведомленность об общечеловеческой культуре и национальной культуре как ее	Соблюдение установок и норм поведения в различных сферах в соответствии	Соблюдение установок и норм поведения в различных сферах в соответствии с общепринятым	Совокупность знаний, умений, личностных качеств, обеспечивающих владение языком культуры,

		<p><i>Художественно-творческие компетенции</i></p>	<p>неотъемлемой особенной части. Способен эпизодически и действовать в окружающем микросоциуме в соответствии с этическими и эстетическими нормами и правилами. Имеет общее представление. Регулярно занимается в объединении Дворца творчества.</p> <p>Потребность в эстетическом оформлении окружающей жизни проявляется эпизодически.</p>	<p>ии с общепринятыми правилами и нормами поведения культурного человека под руководством взрослого. Использует полученные знания вне рамок объединения при побуждении.</p> <p>Эстетически оформляет окружающую жизнь под руководством взрослого.</p>	<p>ыми правилами и нормами поведения культурного человека.</p> <p>Проявляет активный познавательный интерес к новым видам деятельности, самостоятельно использует полученные знания вне образовательной деятельности коллектива.</p> <p>Сформирована потребность в эстетическом оформлении окружающей жизни.</p>	<p>способностью ориентироваться в пространстве культуры. Знает и использует ценности культуры. Проявляет активный познавательный интерес к культуре своей страны и стран мира.. Ведет просветительскую деятельность (концерты, участие в вечерах и т.д.)</p> <p>Проявляет творчество в эстетическом оформлении окружающей жизни.</p>
Учебно-познавательные Информационные	<p><i>Интерес к занятиям в детском объединении</i></p> <p><i>Осознанное участие</i></p>	<p>Продиктован ребёнку извне</p> <p>Планирует свою</p>	<p>Периодически поддерживается самим ребёнком владеть</p>	<p>Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно.</p> <p>Планирует свою</p>	<p>Самостоятельно получает дополнительную информацию, расширяет круг знаний,</p>	

		<i>ребёнка в освоении образовательной программы</i>	деятельность под руководством педагога.	навыками. Планирует свою деятельность проектирования, по завершении этапа обращается за рецензией педагога.	деятельность проектирования, прогнозирования исследовательской творческой деятельности.	оказывает помощь товарищу. Занимается творческой исследовательской деятельностью, объективно оценивает процесс и результат проектирования.
	Информационные	<i>Работа с информацией</i>	Учащийся применяет предложенный педагогом способ получать информацию из одного источника.	Учащийся применяет предложенные педагогом способы получения информации из различных источников.	Учащийся работает с вопросами в развитие темы, планирует информационный поиск,	Определяет уровень информированности, Самостоятельно расширяет круг познавательной деятельности. Занимается исследовательской деятельностью.
Старший школьный возраст	Коммуникативные	<i>Успешность взаимодействия</i>	Коммуникативные действия, направленные на учет своей позиции. Общая социально-коммуникативная эрудиция, представление о коммуникативной компетентно	Коммуникативные действия, направленные на учет позиции собеседника либо партнера по деятельности. Ориентируется в ходе общения в привычной	Коммуникативные действия, направленные на кооперацию, т.е. согласование усилий по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности	Знания традиций культуры общения страны и своего края. Способность генерировать альтернативные варианты решения проблем. Успешно адаптируется в любом коллективе Речевые



			сти. Ожидание положительной результативности в любой коммуникативной ситуации.	обстановке, способен определять и понимать мотивы и поступки других, но в сложных ситуациях ориентируется с помощью взрослого.	включаться, «вживаться» в ход общения, вести диалог, ориентироваться в зависимости от обстоятельств в коммуникативной ситуации (успешно справляется с кризисами взаимодействия совместно с членами группы).	действия, служащие средством коммуникации (передачи информации другим людям), способствуют осознанию и усвоению отображаемого содержания.
Социально-трудовые Общекультурные	<i>Знания о социальной действительности и себе.</i>  <i>Поведение в типичных социальных ситуациях, позволяющих быстро и адекватно в них адаптироваться</i>	Учащийся имеет представления о нормах социальной деятельности, отдельных правилах, культуры поведения, привычка самостоятельно следовать им не сложилась.  Ребёнок испытывает трудности в общении, связанные с неумением учитывать	Учащийся имеет представления о культуре поведения, выполняет их в привычной обстановке, однако в новых условиях может испытывать скованность и требовать поддержки взрослого.  В общении стремится к согласован	Учащийся хорошо ориентирован в правилах культуры поведения, владеет разными способами культурного поведения. Охотно вступает в общение. Правильно понимает эмоциональное состояние людей, выражает готовность помочь. Нацелен на самостоятельность.  Поведение и	Владеет способами взаимодействия с окружающим и удаленными людьми и событиями, различными социальными ролями в коллективе. Умеет сам выдвинуть идеи, план действий, организовать партнёров. Проявляет активный интерес к миру, своему будущему. Умеет анализировать ситуацию,	

		<p><i>аться</i></p> <p><i>Действия в сфере трудовых отношений в соответствии с личной и общественной пользой</i></p>	<p>позицию партнёра. Слабо ориентируется в эмоциональных состояниях окружающих. Наряду с добрыми поступками часто наблюдается негативное поведение. Поведение ребёнка неустойчиво, ситуативно.</p> <p>Действует в сфере трудовых отношений в соответствии с личной пользой, частично владеет знаниями этики трудовых отношений.</p>	<p>ным действиям. Осуществляет элементарный самоконтроль. Внимателен к эмоциональному состоянию других, проявляет сочувствие.</p> <p>Выражает интерес к своему будущему. Поведение и общение ребёнка положительно направлено.</p> <p>Действует в сфере трудовых отношений в соответствии с личной и общественной пользой, знаком с этикой трудовых взаимоотношений, но не всегда самостояте</p>	<p>общение ребёнка устойчиво и положительно направлено.</p> <p>Действует в сфере трудовых отношений в соответствии с личной и общественной пользой, выполняет этические нормы трудовых взаимоотношений.</p>	<p>действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, владеть этикой трудовых и гражданских взаимоотношений. Учащийся овладел минимально необходимым и для жизни в современном обществе навыками</p> <p>Имеет представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах.</p>
--	--	--	---	---	---	--

				льно их выполняет. Вносит коррективы в свое собственное поведение с помощью извне (взрослый, товарищ).		
Информационная	<i>Познавательная активность (осознание необходимости получения информации)</i>	Осознает недостаток информации и в процессе реализации деятельности.	Применяет предложенный педагогом способ получать информацию из различных источников, осознает, какой информацией по вопросу он обладает, а какой – нет.	Планирует информационный поиск, интерпретирует полученную информацию в контексте своей деятельности.	Выбирает информационные источники, адекватные цели деятельности. Владеет способами систематизации, умеет анализировать полученную информацию. Готов к профессиональному выбору.	
Включенность родителей в образовательный процесс	Степень участия семьи в образовательном процессе	Родители не препятствуют занятиям ребенка в объединении. Соблюдают нейтралитет. Мои родители не проявляют интереса к моим занятиям.	Родители проявляют интерес к занятиям, интересуются его успехами, морально поддерживают.	Родители – участники образовательного процесса.	Мои родители – активные участники образовательного процесса (посещают мастер-классы, мероприятия, проводят мастер-классы, делятся педагогически	

## 2.4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации цели и задач образовательной программы используются методики дифференцированного и индивидуального обучения. Среди методов обучения, используемых педагогом на этапе изучения нового материала, приоритетными являются – объяснение, показ, демонстрация. На этапе закрепления учебного материала в основном используются упражнения и самостоятельная практическая работа. Этап проверки полученных знаний включает в себя участие в турнирах и соревнованиях различного уровня, на которых воспитанники выполняют нормативы спортивных разрядов.

Данная программа основана на применении испытанных временем педагогических методов:

- игрового;
- репродуктивного;
- демонстрационного;
- словесного;
- проблемно-поискового.

Занятия имеют комбинированный характер. Часть занятия проходит в форме игры, беседы, соревнования.

Основными формами работы являются:

- коллективные и индивидуальные занятия;
- работа в группах и парах;
- самостоятельная работа – отработка комплексов;
- игровые формы;
- показательные выступления;
- турниры и соревнования.

Успешная реализация данной программы гарантируется соблюдением следующих психолого-педагогических принципов:

- эмоциональная комфортность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- поощрение позитивных притязаний;
- постепенное усложнение учебного материала по годам обучения.

### Примерная структура занятия по ушу

1. Организационно-мотивационный этап.

Сообщение темы и цели занятия (5 минут).

2. Подготовительные упражнения:

2.1 Разогревающие упражнения (7 минут):

- a) различные виды бега: обычный, приставным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием;
- b) различные виды прыжков: на правой и на левой ноге, на двух ногах;
- c) сочетание бега с прыжками.

## 2.2. Силовые упражнения (8 минут):

- а) отжимание;
- б) упражнения на развитие мышц спины и пресса;
- с) упражнение «пистолет».

## 2.3. Разминочные упражнения (10 минут):

- а) разминка кистей рук;
- б) разминка плечевого и локтевого суставов;
- с) разминка шеи;
- д) разминка позвоночника;
- е) упражнения на растяжку: шпагаты и веревочка.

## 3. Изучение нового материала в соответствии с темой занятия (10 минут).

## 4. Подведение итогов занятия.

В итогах занятия (5 минут) педагогом анализируется работа учащихся, достижения и недочеты, подсказать пути их исправления, предложить несложные упражнения для выполнения дома.

При необходимости время на подготовительные упражнения может быть сокращено с целью более глубокого изучения нового материала.

### *Здоровьесберегающая деятельность*

- *соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм при организации учебно-воспитательного процесса, согласно нормам СанПиН:*
  - проветривание помещений, соблюдение норм освещённости, объёма учебной нагрузки, поддержка оптимального температурного режима и чистоты;
  - смена видов деятельности на занятии в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
  - включение функциональной музыки для эмоциональной разгрузки и позитивного настроения на работу;
- *формирование навыков здоровьесбережения:*
  - беседы, встречи с врачами, со специалистами ГИБДД и МЧС, информационные стенды и буклеты для обучающихся о гигиене и здоровом образе жизни;
  - участие в сквозной комплексной программе Дворца творчества «Здоровье» (посещение лекций и семинаров специалистов по вопросам охраны и укрепления здоровья детей и педагогов; применение на практике их рекомендаций, участие в детских интеллектуально-оздоровительных играх Дворца творчества);
- *формирование навыков здоровьесохранения:*
  - упражнения на расслабление групп мышц плечевого пояса, спины, рук;
  - изучение правильного дыхания и упражнений для восстановления дыхания;
  - пешие экскурсии по городу, выходы в парк;
  - занятия на свежем воздухе летом.

**2.5 КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«УШУ»  
на 2023-2024 учебный год**

Месяц	Название мероприятия	Форма	Место проведения	Ответственный
Сентябрь 2023 г.	Акция «Дворец начинается с Музея» (экскурсии учебных групп 1-го года обучения в Музей истории Дворца творчества)	Экскурсия	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества
Сентябрь 2023 г.	Родительские собрания с родителями учащихся объединения «Ушу»	Беседа	«Теремок»	Карахтанов С.С., Кузенков Д.В., Тюльпанов М.А.
Сентябрь 2023 г.	Участие в социально-психологической акции для подростков (12-14 лет) «Слагаемые успеха»	Беседа	«Теремок»	Педагог-психолог Дворца творчества
Октябрь 2023 г.	Экскурсии «Война. Победа. Память» и «Огненные страницы»	Экскурсия	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества
Ноябрь 2023 г.	Участие в акции «Единство в нас!» (онлайн-формат)	Онлайн-мероприятие	«Теремок»	Карахтанов С.С. Кузенков Д.В. Тюльпанов М.А.
Декабрь 2023 г.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Неизвестного Солдата Дню Героев Отечества.	Квесты. Экскурсии. Интеллектуальные игры	Дворец творчества	Карахтанов С.С. Кузенков Д.В. Тюльпанов М.А.
Декабрь 2023 г.	Новогодний праздник в объединения «Ушу»	Праздник	«Теремок»	Карахтанов С.С. Кузенков Д.В. Тюльпанов М.А.
Февраль 2024 г.	Участие в городской акции «Свеча Памяти», посвящённой Дню памяти россиян, исполняющих служебный долг за пределами Отечества.	Городская акция	Сквер около памятника воинам-«афганцам»	Карахтанов С.С. Кузенков Д.В. Тюльпанов М.А.
Февраль 2024 г.	День защитника Отечества. Встреча с ветеранами войн и боевых действий	Беседа	«Теремок»	Карахтанов С.С. Кузенков Д.В. Тюльпанов М.А.
Февраль 2024 г.	Интеллектуальная игра «Земля Героев» (приурочена к Дню защитника Отечества, рассказ о военной истории нашего края с древнейших времен до Великой Отечественной	Интеллектуальная игра	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества

	войны)			
Апрель 2024 г.	Участие во Всероссийской акции «Весенняя неделя добра»	Субботник	«Теремок»	Карахтанов С.С. Кузенков Д.В. Тюльпанов М.А.
Май 2024 г.	Флэшмоб «Я поднимаю флаг» в честь Дня государственного флага Российской Федерации	Флэшмоб	«Теремок»	Карахтанов С.С. Кузенков Д.В. Тюльпанов М.А.
Июнь 2024 г.	Чемпионат Дворца по советским дворовым играм (среди учащихся среднего возраста)	Конкурсы	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества

Также в течение учебного года учащиеся объединения «Ушу» принимают участие в таких традиционных мероприятиях воспитательной направленности, как:

- встречи «Армейская служба: мифы и реальность» с выпускниками объединения, успешно прошедшими службу в армии;
- беседа «Стоит ли рисковать?» (о влиянии вредных привычек на здоровье растущего организма);
- экскурсии в музей города, музей боевой славы 98 дивизии ВДВ;
- Соревнования для новичков объединения;
- ознакомительные экскурсии в городах проведения Всероссийских и региональных соревнований по спортивному ушу;
- массовые мероприятия на спортивной площадке для жителей микрорайона: «Веселая эстафета»; «Силовое троеборье»; «Футбольные матчи».

Воспитание будет эффективным только при условии создания атмосферы сотрудничества между педагогом, родителями и обучающимися.

По окончании занятия обязательно проводится небольшая консультация с родителями обучающихся.

В начале учебного года проводятся групповые консультации для родителей обучающихся секции ушу о целях, задачах, формах и особенностях занятий с детьми каждого года обучения.

Перед каждым проводимым мероприятием или выездом на соревнования проводится организационное родительское собрание.

В течение учебного года:

- проводятся групповые и индивидуальные консультации, индивидуальные беседы с родителями по конкретным педагогическим проблемам;
- организуются конференции для родителей по различным проблемам развития и воспитания детей;
- проводятся открытые занятия для родителей обучающихся;
- курирующая группа родителей привлекается к организации и проведению групповых мероприятий: праздников и выездов на соревнования.

## 2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## Нормативно-правовые документы

## Международные и федеральные документы

- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Конституция Российской Федерации.
- Концепция духовно-нравственного развития РФ.
- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" 2018-2025 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642. Национальный проект "Образование" - ПАСПОРТ УТВЕРЖДЕН президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года ПРОЕКТ.
- Письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной



деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» // Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование» на 2021-2024 гг.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.

#### Документы регионального уровня

- Закон Ивановской области от 5 июля 2013 года N 66-ОЗ об образовании в Ивановской области (с изменениями на 28 августа 2020 года), принятый Ивановской областной Думой 27 июня 2013 года.
- Постановление Правительства Ивановской области об утверждении государственной программы «Развитие образования Ивановской области» (с изменениями на 3 февраля 2021 года).
- Постановление Правительства Ивановской области от 27.04.2021 № 220-п «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Ивановской области до 2024 года».
- Распоряжение Правительства Ивановской области от 15 августа 2019 года N 127-рп о Концепции формирования современных управленческих и

организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ивановской области на 2020 - 2022 годы.

#### Документы муниципального уровня

- Положение об оказании муниципальной услуги "Дополнительное образование детей" (приложение 7 к постановлению администрации города Иванова от 20.12.2012 № 2919).
- Постановление Администрации города Иванова от 12.07.2023 № 1362 об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной образовательной программе».
- Постановление Администрации города Иванова от 3 ноября 2010 года N 2203 об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги "Предоставление информации об организации общедоступного и бесплатного дошкольного образования, начального общего, основного общего, среднего общего образования, а также дополнительного образования детей".

#### Документы МБУ ДО Дворца творчества

- Устав МБУ ДО Дворца творчества (утверждён начальником управления образования Администрации города Иванова – приказ № 328 от 22.05.2015г.).
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в МБУ ДО Дворце творчества (принято на Педагогическом совете МБУ ДО Дворца творчества от 28.05.2018г., протокол №2).

#### Литература для педагога:

1. Бинь У. «Чанцюань жумэнь юй тигао», 1990.
2. Горелов И.И. «Боевые искусства мира», 1994.
3. Иванов Ю.М. «Йога и психотренинг. Путь к космическому сознанию», 1992.
4. «Кунг-фу стиль «Длинный кулак» под ред. Мансурова М.Ф., 1990.
5. Малявин В., Виноградский Б. «Цветы китайской мудрости», 1992.
6. Маслов А.А. «У-ШУ – традиции духовного и физического воспитания», 1995.
7. Музруков Г.Н. «Основы ушу», 1999 г.
8. Подщеколдин А.А., Маслов А.А. «Уроки китайской гимнастики», 1995.
9. Скакун В. «Акробатические прыжки», 1990.

#### Литература для детей:

1. Горелов И.И. «Боевые искусства мира», 1994.
2. Долин А.А., Маслов А.А. «Истоки У-ШУ», 1993.
3. Журнал «Спортивная жизнь России», 1990 – 1995.
4. Журнал «Ушу. Боевые искусства» №1, 2, 3, 2000.
5. Журнал «Физкультура и спорт», 1991 – 1997.
6. «Кунг-фу стиль «Длинный кулак» под ред. Мансурова М.Ф., 1990.
7. Соколов П.П. «Помоги себе сам», 1991 г.
8. Фомин В., Линдер И. «Диалог о боевых искусствах востока», 1990.

#### Литература для родителей:

1. Бань Чжиджун «Секреты молодости и долголетия», 1997.

2. Григорьев И.В. Штальман Л.С. «Шаолинское У-ШУ. Пушечные удары», 1991.
3. Горелов М.А., Киселева Т.Г., «Стретчинг», 1993.
4. Дикарев А.Д., Лукин А.В. «Три путешествия по Китаю», 1991.
5. Иванов Ю.М. «Йога и психотренинг. Путь к космическому сознанию», 1992.
6. Маслов А.А. «У-ШУ – традиции духовного и физического воспитания», 1995.
7. Си Юнтай, Ли Гаочжун «Боевые искусства Шаолиня», под ред. В.А. Рыжова, 1996.
8. Солодовников С.В. «Тайцзи-цуань», 1996.

Интернет-ресурсы:

1. [www.ushu-master.ru](http://www.ushu-master.ru)
2. [www.wushu-ivanovo.ru](http://www.wushu-ivanovo.ru)
3. [www.wushu-russ.ru](http://www.wushu-russ.ru)

## ИСТОРИЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ «УШУ»

Объединение спортивного ушу существует в Ивановском городском Дворце детского и юношеского творчества (далее – Дворец творчества) с 1989 года. В 1997 – 1998 гг. секция ушу в составе городской федерации ушу вступила в единую Российскую федерацию ушу при олимпийском спортивном комитете, получила статус регионального представительства и право на участие во всех мероприятиях, проводимых федерацией ушу России (соревнования, семинары, аттестация).

В сентябре 2001 г. на базе Дворца творчества была открыта Ивановская областная Федерация спортивного и традиционного ушу, объединяющая клубы, секции г. Иванова и Ивановской области.

В настоящее время в объединении спортивного ушу Ивановского городского Дворца детского и юношеского творчества ведут тренерскую деятельность 3 педагога дополнительного образования, двое из которых – Кузенков Д.В. и Тюльпанов М.А. – являются выпускниками объединения, а Карахтанов С.С. – педагогом объединения с 1991 года, т.е. почти с самого ее основания.

За время существования объединения ушу его обучающиеся становились многократными призерами городских, региональных, российских и международных соревнований. Учащиеся объединения - постоянные участники показательных выступлений на городских мероприятиях.

В объединении спортивного ушу воспитаны и подготовлены неоднократные чемпионы города, области, а также призеры первенства Центрального федерального округа, России и Олимпиады боевых искусств в контактном (прикладном) ушу (сань-да) и в спортивном (тао-лу).