

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

<p>ПРИНЯТО</p> <p>Решением педагогического совета ГБОУ СОШ № 323</p> <p>Протокол № <u>1</u> от <u>28.08.15</u> г.</p> <p>Председатель педагогического совета  Н.О.Зубова</p>		<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Директором ГБОУ СОШ № 323</p> <p></p> <p>Л.А.Флоренковой</p> <p>Приказ № <u>1</u> от <u>28.08.15</u> г.</p> 
---	--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
«УШУ»

Возраст детей: 8 -10 лет  
Срок реализации: 2 года

Сорочкина Алла Олеговна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2015

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «УШУ»

## I. Пояснительная записка

УШУ - древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении. Смысл ушу кроется в расшифровке иероглифов, обозначающих это слово. Первый из них, иероглиф «у», дословно можно перевести как «остановить оружие», «воспрепятствовать его применению». Второй – «шу» – переводится как «техника», «искусство».

Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборств, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. Ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории и философии.

Сейчас это древнее, некогда тайное искусство становится все более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры. За последние десять лет ушу интенсивно развивается во всем мире.

Современное УШУ, как и большинство восточных единоборств, возвращает в занимающихся такие качества, как целеустремленность, дисциплинированность, терпение, справедливость, самокритичность, уважение к окружающим, мужество, трудолюбие, честность. Воспитание этих качеств становится всё более необходимым в современной жизни, как и всестороннее развитие физических возможностей организма.

Ушу гармонично сочетает не только поэтапное физическое развитие, но и формирование философского мировоззрения, направленного на мирное разрешение любого конфликта, развитие духовной зрелости и чистоты, психологической стойкости, воображения, пластики. Многообразие видов и стилей ушу делает его бесконечно интересным для изучения. Красота и зрелищность выступлений спортсменов, демонстрирующих комплексы кулачной техники, упражнений с мечом, палкой, копьем и многочисленными традиционными видами китайского оружия делает ушу неизменным хитом всевозможных показательных выступлений.

С точки зрения оздоровления организма, УШУ является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья. Доказано, что занятия УШУ развивают координацию, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

В наше время дети реже бывают на свежем воздухе, проводя большую часть времени дома за компьютером, играя в электронные игры или просматривая все без исключения телепередачи. Результаты исследований подтверждают, что из инертных детей обычно вырастают рыхлые взрослые, подверженные серьезным заболеваниям, связанным с малой подвижностью. В школьные годы ребятам необходимо выработать привычку к спортивным занятиям. В более зрелом возрасте она поможет им сохранить здоровье. По мнению многих родителей, главное в воспитании ребенка – учеба, а посещение кружков и секций отнимает у ребенка драгоценное время. Однако это мнение ошибочно. Исследования и опыт показывают, что занятия детей спортом положительно влияют на успеваемость в школе.

Хорошая физическая форма способствует сохранению хорошего здоровья и самочувствия. Регулярные занятия спортом не только улучшают самочувствие

ребенка и его внешний вид, но и предупреждают недомогания, а впоследствии развитие хронических заболеваний, болезней сердца, гипертонии, закупорки артерий, ожирения, желчекаменной болезни, диабета, остеопороза, инсульта.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что современная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях требует увеличения двигательной активности учащихся, разработки разнообразных форм внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Спортивное ушу – это сложно координационный вид спорта, оказывающий разностороннее влияние на организм ребенка.

Регулярные занятия ушу рекомендованы всем, а особенно детям с нарушениями осанки, заболеваниями суставов и опорно-двигательного аппарата, детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим простудными заболеваниями и заболеваниями, связанными с неблагоприятной экологической обстановкой. Занятия ушу развивают силу, гибкость, ловкость, координацию движений, быстроту реакции, чувство равновесия, выносливость, концентрацию внимания, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие, а кроме того дают необходимые навыки самообороны. Регулярное участие в соревнованиях позволяет провести внутреннюю переоценку своих способностей и выработать целый ряд полезных в жизни качеств, таких как целеустремленность, выносливость, решительность, способность мгновенно оценивать ситуацию и т.п.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Занятия по программе осуществляются в рамках национального проекта «Образование» и требований ФГОС. Сохранение физического и психического здоровья обучающихся – один из основных принципов обучения в объединении «УШУ».

Программа направлена на развитие у учащихся самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. УШУ способствует развитию таких качеств как ловкость, сила, выносливость, гибкость, скорость и быстрота реакции, развивает координацию.

Занятия УШУ способствуют обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию двигательных способностей. При занятиях УШУ соблюдается соответствие развития гибкости и силы.

Игровые задания и игровой образ, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствуют развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивают детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления.

Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Помимо развития физических способностей, в программу входит изучение философии и традиций Востока, проведение лекций и семинаров по истории, философии, культуре Китая, изучение китайского языка, и встреча с мастерами и титулованными спортсменами данного вида единоборств.

Без этого невозможно полное комплексное и всесторонне изучение данного вида восточных единоборств.

Благодаря этому, программу можно считать в своём роде **уникальной**, т.к. она позволяет всесторонне **развить личность посредством освоения различных аспектов Восточной культуры**, как спортивного, так и философского.

УШУ дает возможность гармоничного телесного развития и функциональную подготовку для дальнейших занятий любыми практиками или видами спорта.

**Вид программы** – модифицированная.

**Уровень освоения** – общекультурный.

**Цель:** содействие укреплению здоровья и создание условий для гармоничного физического развития детей средствами занятий оздоровительной гимнастикой УШУ.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- обучить основным приемам УШУ;
- изучить основы философии УШУ и традиции Востока.

*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;
- развить у воспитанников стремление к трудолюбию, исполнительности, дисциплинированности.

**Программа рассчитана на мальчиков и девочек 8-10 лет, желающих заниматься данным видом деятельности.**

**Срок реализации программы:** 2 года. **Количество учебных часов:** 144 часа в год.

**Периодичность занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

**Наполняемость групп:**

**1 год обучения** - не менее 15 человек.

**2 год обучения** - не менее 12 человек.

**Формы занятий:**

- занятие-тренировка;
- занятие-игра;
- соревнование,
- спортивный праздник,
- сдача контрольных нормативов.

**Условия набора:**

Медицинские противопоказания для занятий данным видом деятельности отсутствуют..

Основной **формой** занятия является занятие-тренировка.

Структура:

1.Разминка (ходьба, бег, прыжковые упражнения в движении, ОРУ, упражнения на внимание)

2.Основная часть (подвижные игры)

3.Заключительная часть (ходьба, упражнения на укрепление мышц спины и плечевого пояса, на восстановление дыхания)

Возможны и другие формы занятий: праздник, путешествие, экскурсия, зачет, конкурс, эстафета, соревнование, творческая встреча, репетиция и т.д.

Основные **методы** обучения:

- Словесный (устное изложение, беседа, анализ и т.д.).
- Наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдения, показ педагога, работа по образцу и т.д.).
- Практический (тренинг, упражнения, соревнование).
- Формы организации деятельности учащихся:
- Фронтальная - одновременная работа всех учащихся.
- Коллективная - организация взаимодействия между всеми детьми.

- Индивидуально - фронтальная- чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповая - организация работы по малым группам.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальная.

#### **Приемы:**

- Игры.
- Упражнения.
- Решение проблемных ситуаций.
- Диалог.
- Беседа.
- Анализ выполнения заданий.
- Показ.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных развивающих образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Важнейшее требование к занятию – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к занимающимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, формирование разнообразных двигательных способностей

#### **Формы подведения итогов:**

- тестирование (выявление уровня физического развития),
- открытые занятия,
- соревнования, спартакиады, матчи, турниры,
- конкурс песни и строя,
- педагогическое наблюдение,
- отзывы детей и родителей.

А также:

- Опрос.
- Контрольное занятие.
- Зачет.
- Открытое занятие для родителей.
- Коллективная рефлексия.
- Самоанализ.

В качестве проверки результативности работы несколько раз в год проводятся аттестационные и квалификационные экзамены, а также соревнования различного уровня. Принять участие в них могут все занимающиеся, желающие проверить уровень своих навыков и достижений за определённый срок времени. По итогам аттестации ученику присваивается определённый уровень мастерства (ЦЗИ).

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

Освоив данную программу, обучающиеся будут **знать:**

- основы философии УШУ и традиции Востока,
- основные приемы УШУ,
- спортивные команды, названия построений, перестроений,
- основные правила личной гигиены, способы сохранения здоровья.

**Уметь:**

- ориентироваться в пространстве спортивного зала,
- бегать, прыгать, выполнять различные виды передвижения,
- выполнить основные приемы УШУ,

- разрешить конфликтную ситуацию,
- выполнять команды, построения, перестроения.

**Будут сформированы** положительные личностные качества:

- ловкость,
- быстрота,
- смелость,
- точность и ритмичность движений,
- координированность и согласованность индивидуальных и коллективных действий,
- дисциплинированность,
- волевые качества,
- инициативность,
- взаимовыручку

## II. Учебно-тематический план

### 1-й год обучения

№	Тема занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ.	2	1	1
2.	История, основы философии Китая	4	4	-
3.	Подвижные игры	9	3	6
4.	Растяжка	44	-	44
5.	Махи ногами	20	-	20
6.	Базовая техника	44	7	37
7.	Равновесие	5	-	5
8.	Общая физическая подготовка	14	2	12
9.	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>

### 2-й год обучения

№	Тема занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
2.	Изучение основных постулатов УШУ	5	5	-
3.	Подвижные игры	9	3	6
4.	Растяжка	40	-	40
5.	Махи ногами	20	-	20
6.	Базовая техника	40	8	32
7.	Равновесие	5	-	5
8.	Акробатика	7	-	7
9.	Общая физическая подготовка	14	2	12

10.	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

### III. Содержание программы

#### 1-й год обучения

##### 1. Введение в программу. Инструктаж по ТБ.

*Теория:* Рассказ педагога об искусстве УШУ. Техника безопасности на тренировках.

##### 2. История, основы философии Китая

*Теория:* Рассказ педагога.

##### 3. Подвижные игры.

*Теория:* Правила игры.

*Практика:* Подвижные игры используются в качестве разминки. Включаются в программу занятий для подготовки организма к высокому темпу работы, а также создания благоприятной обстановки на уроке. В качестве игр для воспитанников первого года обучения могут использоваться следующие: «Обезьянки», «Сети», «Салки», а также игры на концентрацию внимания: «Запрещенное движение», «День и ночь» и т.д.

##### 4. Растяжка.

*Практика:* Упражнения на растяжку являются необходимым элементом каждой тренировки. Они готовят мышцы к чрезмерным нагрузкам и снижают риск получения травмы. Выполняются такие упражнения, как продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, складка, «бабочка».

##### 5. Махи ногами.

*Практика:* Махи ногами увеличивают подвижность в тазобедренном суставе, развивают и укрепляют мышцы ног, брюшного пресса, спины. В процессе обучения воспитанники знакомятся со следующими видами упражнений: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах.

##### 6. Базовая техника.

*Теория:* Комментарий педагога к выполнению упражнений.

*Практика:* Изучению базовой техники упражнений отводится основное время на тренировке. В процессе первого года обучения происходит отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу). Изучение связок движений.

##### 7. Равновесие.

*Практика:* Умение держать равновесие – одно из важных умений и навыков. Упражнения, рекомендуемые для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге.

##### 8. Общая физическая подготовка.

*Теория:* Пояснение педагога.

*Практика:* В раздел входят упражнения на развитие силы, такие как: отжимания, приседания, пресс, «пистолетик», «складка».

##### 9. Итоговое занятие

*Практика:* Открытое занятие для родителей.

#### 2-й год обучения

##### 1. Введение в программу. Инструктаж по ТБ.

*Теория:* Рассказ педагога об искусстве УШУ. Техника безопасности на тренировках.

##### 2. Изучение основных постулатов УШУ

*Теория:* Рассказ педагога об истории возникновения и развития УШУ.

##### 3. Подвижные игры.

*Теория:* Правила игры.

*Практика:* Для воспитанников второго года обучения в качестве разминки могут использоваться такие подвижные игры, как «Два мороза», «Горелки», «Чехарда». Игры на развитие внимания: «Класс, смирно!», «Смена номеров», «Шишки, желуди, орехи».

#### 4. Растяжка.

*Практика:* Выполняются такие упражнения, как продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, складка, «бабочка». Для воспитанников второго года обучения может быть введена парная растяжка.

#### 5. Махи ногами.

*Практика:* Для воспитанников второго года обучения особое внимание следует уделить технике выполнения махов (прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах).

#### 6. Базовая техника.

*Теория:* объяснение педагога.

*Практика:* Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу). Изучение связок движений. Отработка первой основной базы упражнений.

#### 7. Равновесие.

*Практика:* Упражнения: ласточка, стойка на одной ноге, переднее удержание ноги.

#### 8. Общая физическая подготовка.

*Теория:* пояснения педагога.

*Практика:* В раздел входят упражнения на развитие силы. Отжимания, приседания, выпрыгивания, пресс, «пистолетик», «лодочка», «складка».

#### 9. Акробатика.

*Практика:* Акробатические упражнения прекрасно развивают координацию и ловкость. На втором году обучения воспитанники должны овладеть такими навыками, как группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, мостик.

#### 10. Итоговое занятие

*Практика:* Открытое занятие для родителей.

### IV. Методическое обеспечение программы

Занятия делятся на несколько частей: занятия цигун, разминка, выполнение специальных упражнений на дыхание и развитие внутренней силы, упражнения на гибкость и координацию, изучение традиционных форм.

Во главу образовательного процесса поставлен индивидуальный подход к каждому ребенку, при этом главной задачей обучения является не только достижение высоких спортивных результатов, но, в первую очередь, воспитание у детей правильного отношения к здоровому образу жизни и их привлечение к осознанным систематическим занятиям спортом, направленным на разностороннее развитие личности.

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

Сведения о помещении: занятия проводятся в спортивном зале размером не менее 12 x 24 (м) с помещением для переодевания. В хорошую погоду возможно проведение занятий на улице (спортивная площадка, пересеченная местность, парк).

**Кадровое обеспечение:** по программе может работать педагог с высшим специальным образованием (физкультурно-спортивная направленность).

#### **Описание учебно-методического комплекса**

<b>Компоненты учебно - методического комплекса</b>	<b>Для педагога, учащихся и родителей</b>
Информационные, справочные материалы.	Словарь специальных терминов с пояснениями. Условия приема в секцию. Правила поведения учащихся на занятиях подвижными и спортивными играми. Гигиенические требования к спортивной



	одежде и обуви для занятий. Должностная инструкция педагога доп. образования, инструкции по технике безопасности.
Дидактические игры.	Папка «Подвижные игры». Вопросы к викторинам «Олимпийский урок».
Таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, портреты.	Таблица нормативов по ОФП
Раздаточный материал (Карточки, образцы работ, памятки и др.)	Карты комплексов ОРУ
Кино- видео- мультимедийные материалы, аудиозаписи.	Аудиозаписи музыкальных произведений для учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.
Конспекты занятий.	Конспекты открытых занятий
Сценарии	Сценарии спортивно - игровых программ (для проведения праздников)
Обобщенный опыт (Фото, рефераты, и др.)	Фотоотчеты, портфолио педагога
<b>Методики психолого-педагогической диагностики личности:</b>	
Анкеты	При приеме в коллектив (для детей, родителей): выявление интересов ребенка, способностей, исполнительской дисциплины.
Тесты	На проверку уровня физ.подготовленности.
Опросники	Для выявления мотивации
Диагностические карты	Психолого-педагогическая характеристика обучающихся
<b>Памятки для детей и родителей</b>	Правила внутреннего распорядка и техники безопасности, расписание занятий, требования по ТБ в спортзале. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.
<b>Методики педагогической диагностики коллектива:</b>	
Анкеты	«Определение удовлетворенности дополнительным образованием» (для родителей)
Опросники	На самочувствие в коллективе
Методические разработки	Работа над методической темой в МО

### Список литературы в адрес педагога и обучающихся

1. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань: Полное руководство по теории и практике. М.: «Бао-цзы», 2006.
2. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. М.: «Ремос», 2003.
3. Ли Б. Дао кунг-фу. М.: «Мйян», 2003.
4. Телески М. Анатомия для исцеления и боевых искусств. М.: «Посвещение», 2004.
5. Яоцзя Чэнь. Входные ворота ушу. М.: «Йен», 2005.