

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

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета ГБОУ
СОШ № 323
Протокол № 10 от 29.05.2020 г.



УТВЕРЖДЕНО
директором ГБОУ СОШ № 323

Л.А.Флоренковой
Приказ №36-од от 01.06.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2020 – 2021 уч. год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Ушу»

Год обучения – 1
Номер группы – 112-УШУ
Возраст обучающихся – 7-8 лет

Разработала:
Баранова Ирина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы:	Общекультурный
Цель	Укрепление здоровья учащихся и создание условий для гармоничного физического развития детей средствами занятий оздоровительной гимнастикой ушу
Задачи	<p>Развивающие (метапредметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость); – развитие двигательных способностей (равновесие, гибкость, координация движений); – профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний. <p>Воспитательные (личностные):</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие активного внимания, дисциплинированности, организованности, – содействие развитию воображения, фантазии, умения управлять своими эмоциями <p>Обучающие (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование двигательных навыков и умений, характерных для вида спорта ушу.
Особенности обучения	<p>В возрасте 7-8 лет происходит активный физический рост ребенка. Период вытяжения соответствует значительному относительному увеличению длины трубчатых костей. В это время техника ушу способствует наиболее гармоничному развитию скелетной мускулатуры и обучает владению своим телом при выполнении сложнокоординационных движений.</p> <p>Занятия ушу знакомят детей со своим телом, учат гармонично управлять им. Учащиеся осваивают понятия «физическая форма», «гигиена». Упражнения, направленные на развитие гибкости, приучают к расслаблению и предотвращают травматизм при физической активности. Статические упражнения укрепляют физически и учат терпению. Маховые упражнения помогают скоординировать правильное усилие с активным движением. Суставные упражнения и перемещения в позициях развивают общую координацию.</p> <p>На каждом занятии решается 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.</p> <p>Программа 1-го года обучения – начальный этап освоения вида спорта ушу. Задача педагога – заинтересовать учащихся, мотивировать к дальнейшим занятиям спортом. В конце учебного года проводится сдача контрольных нормативов для перевода учащихся на 2-й год обучения.</p>
Условия реализации программы	<p>Программа учебного года предназначена для детей от 7 до 8 лет. В группы принимаются все желающие, как мальчики, так и девочки, при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям по виду спорта ушу. Перед началом занятий проводится собеседование с целью выявления склонностей и интересов детей. Наполняемость групп 1-го года обучения -15 человек.</p> <p>Для предупреждения нарушений здоровья учащихся предусматриваются следующие мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прохождение общего медицинского обследования два раза в год; – дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог ушу должен иметь педагогическое образование и знать методику преподавания физической культуры с учетом возрастных особенностей детей. Кроме того, он должен владеть видом спорта и философией ушу, уметь завоевать доверие и авторитет среди учащихся, создавать комфортную атмосферу на занятиях.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы.

Занятия проводятся в спортивном зале размером не менее 12 х 24 (м) с ковровым покрытием. Необходимо также помещение для переодевания. В хорошую погоду возможно проведение занятий на спортивной площадке вне помещения. Теоретические занятия и занятия, направленные на повторение пройденного материала, могут проводиться дистанционно.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в расчете на одного учащегося

Экипировка для занятий и выступлений:

- футболка;
- шорты;
- спортивный костюм;
- кеды для занятий ушу;
- костюм ифу для соревнований и выступлений.

Требования к материально-технической базе

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Оборудование и спортивный инвентарь

- ковер для занятий видом спорта «ушу»;
- спортивный инвентарь для подвижных игр;
- маты гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- скакалка (по количеству учащихся).

Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения

- компьютер для просмотра видеоматериалов.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Педагог несет прямую ответственность за охрану жизни и

здоровья учащихся. В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех учащихся правила внутреннего распорядка;
- ознакомить учащихся с правилами техники безопасности в спортивном зале;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий;
- убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, их соответствии санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
- присутствовать при входе учащихся в спортивный зал;
- контролировать уход учащихся из зала;
- по результатам медицинского осмотра и тестирований учитывать

физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;

- обеспечивать грамотную страховку при выполнении упражнений;
- при проявлении признаков недомогания немедленно направлять учащегося в медицинский кабинет.

Требования к учащимся

Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении занятий, тренировочных сборов, соревнований. В целях обеспечения безопасности учащиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием занятий;
- строго выполнять распоряжения педагога;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить педагога в известность;
- использовать спортивный инвентарь только по указанию и в присутствии преподавателя, не выносить инвентарь из зала;
- соблюдать требования к форме одежды, пользоваться сменной обувью

В случае возникновения непредвиденных ситуаций учащийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо действовать в строгом соответствии с указаниями педагога.

Основной **формой занятия** является тренировка. Структура занятия:

- Разминка (бег, прыжковые упражнения, ОРУ)
- Основная часть (базовая техника ушу, гибкость, махи, упражнения на равновесие, подвижные игры и др.)
- Заключительная часть (упражнения на укрепление мышц спины и плечевого пояса, на восстановление дыхания, релаксационные упражнения).

Возможны и другие формы занятий:

- игровое занятие;
- соревнование;
- открытое занятие,
- сдача контрольных нормативов;
- показательные выступления.

Основные **методы обучения**:

- Словесный (теория, устное изложение, обсуждение)
- Наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, демонстрация упражнений педагогом, работа по образцу)
- Практический (тренинг, упражнения, соревнование)

Педагогические приёмы:

- упражнение;
- демонстрация;
- игра;
- беседа;
- анализ и самоанализ.

Формы организации деятельности учащихся:

- Фронтальная: одновременная работа всех учащихся.
- Коллективная: организация взаимодействия между всеми учащимися.
- Индивидуально-фронтальная: чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповая: организация работы в малых группах.
- В парах: организация работы по два человека.

	<p>– Индивидуальная: работа учащегося лично с педагогом.</p> <p>Приёмы и методы, используемые на занятиях: Основные методы тренировочных занятий по ушу – это <i>таолу</i> и <i>шуанженьгун</i>. Таолу («комплексы») – это индивидуальное выполнение специально подобранных движений, развивающих контрольные качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу и выносливость). Шуанженьгун («парная работа») – отработка движений с партнёрами, различные виды спаррингов и демонстрационных поединков (<i>дуйлянь</i>).</p> <p>Каждое занятие начинается с подготовительных упражнений: ходьба, бег, разминка, растяжка. В завершение каждого занятия выполняются упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, затем дыхательные и релаксационные упражнения.</p>
<p>Планируемые результаты и способы их отслеживания</p>	<p style="text-align: center;">Личностные результаты освоения программы</p> <p>В результате освоения программы формируются следующие качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> – быстрота – сила – выносливость – ловкость – равновесие – гибкость – общая координация – организованность – самоконтроль <p style="text-align: center;">Предметные результаты</p> <p>Освоив программу, учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные приемы ушу, – спортивные команды, названия построений, перестроений, – основные правила личной гигиены, – способы сохранения здоровья. <p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – безопасно вести себя в условиях спортивного зала, – выполнять команды, построения, перестроения, – выполнять основные приемы ушу. <p style="text-align: center;">Метапредметные результаты</p> <p>У детей будут сформированы следующие универсальные учебные действия (УУД):</p> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стремление к выполнению поставленной задачи, – основы самодисциплины и самоконтроля, – согласованность индивидуальных и коллективных действий. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – научатся воспринимать и осваивать новую информацию, применять ее на практике, – освоят опыт поддержания физической формы, здорового образа жизни. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – научатся согласованным действиям, – способам разрешения конфликтных ситуаций, возникающих в повседневной жизни, – будут стремиться управлять своими поступками и эмоциями в соответствии с ситуацией. <p>Главными результатами обучения на 1-м году освоения программы будут:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – укрепление состояния здоровья учащихся; – стабильность состава учащихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий; – динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся; – уровень освоения основ техники в избранном виде спорта. <p style="text-align: center;">Формы подведения итогов на 1-м году обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Входной контроль (собеседование) – Опрос – Соревнование – Зачёт – Педагогическое наблюдение – Устный анализ выполнения задания – Самоанализ – Открытое занятие – Сдача контрольных нормативов – Выступление <p>В качестве проверки результативности работы несколько раз в год на базе Федерации ушу Санкт-Петербурга проводятся аттестационные и квалификационные экзамены, а также соревнования различного уровня. Принять участие в них могут все занимающиеся, желающие проверить уровень своих навыков. По итогам аттестации ученику присваивается определённый уровень мастерства (<i>цзи</i>).</p> <p>Реализация программы в условиях дистанционного обучения</p> <p>Все темы, представленные в программе, за исключением подвижных игр и открытого занятия, могут быть вынесены на дистанционное обучение. В случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки педагог записывает на видео задание и пояснения к каждому уроку. Ученики, ознакомившись с видеопособием, выполняют задание и высылают его на проверку.</p> <p>Изучение базового таолу 16 форм чанцюань и программы технического экзамена на 1 цзи чанцюань требует более пристального внимания со стороны педагога. Эти занятия в условиях дистанционного обучения могут быть реализованы посредством онлайн-конференций.</p>
--	--

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	14 сентября	7 июня	36	72 часа	2 занятия в неделю по 1 часу

Календарно-тематическое планирование рабочей программы

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Формы контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Формирование группы	1	-	14/09		Формирование состава группы в журнале по итогам собеседования с
2.	Формирование группы	1	-	18/09		

						родителями учащихся
3.	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	21/09		Фиксация инструктажа в журнале
4.	Изучение разминочных упражнений. Подвижные игры.	-	1	25/09		Педагогическое наблюдение Устный анализ выполнения задания
5.	Изучение разминочных упражнений. Подвижные игры.	-	1	28/09		
6.	Сдача контрольных нормативов.	0,5	0,5	02/10		Сдача контрольных нормативов. Фиксация результатов.
7.	Изучение техники упражнений, направленных на развитие гибкости. Дыхательные упражнения. Общеразвивающие упражнения.	-	1	05/10		Педагогическое наблюдение Устный анализ выполнения задания
8.	Развитие гибкости. Дыхательные упражнения. Теория: история ушу.	0,5	0,5	09/10		Обсуждение
9.	Изучение техники силовых упражнений: отжимание, приседание, поднятие туловища.	-	1	12/10		Педагогическое наблюдение Устный анализ выполнения задания
10.	Повторение. Подвижные игры.	-	1	16/10		Спортивные игры Эстафеты
11.	Исходная позиция <i>бинбу</i> . Статика. Положение <i>баоцюань</i> (кулаки у пояса).	-	1	19/10		Педагогическое наблюдение Устный анализ выполнения задания Самоанализ
12.	Изучение позиции ног <i>мабу</i> (стойка всадника). Устойчивость.	-	1	23/10		
13.	Позиция ног <i>мабу</i> . Динамические и статические упражнения.	-	1	26/10		
14.	Изучение положения <i>цюань</i> (кулак). Правильное формирование кулака.	-	1	30/10		
15.	Положение <i>цюань</i> (кулак). Удар <i>чунцюань</i> (удар кулаком) вперёд и в сторону.	-	1	2/11		
16.	Отработка. Связки <i>мабу-чунцюань</i> , <i>мабу-шуанчунцюань</i> с ударами вперёд и в сторону.	-	1	6/11		
17.	Изучение позиции ног <i>гунбу</i> (стойка лучника). Устойчивость.	-	1	9/11		
18.	Позиция ног <i>гунбу</i> . Динамические и статические упражнения.	-	1	13/11		
19.	Изучение положения <i>чжан</i> (ладонь). Правильное формирование ладони.	-	1	16/11		

20.	Положение <i>чжан</i> (ладонь). Удар <i>туйчжан</i> (толчок ладонью) вперёд и в сторону.	-	1	20/11		
21.	Отработка. Связка <i>гунбу-туйчжан</i> .	-	1	23/11		
22.	Изучение позиции ног <i>пубу</i> (стойка слуги). Устойчивость. Гибкость.	-	1	27/11		
23.	Позиция ног <i>пубу</i> . Динамические и статические упражнения. Гибкость.	-	1	30/11		
24.	Понятие <i>чжоу</i> (локоть). Удары локтем <i>динчжоу</i> , <i>ячжоу</i> .	-	1	04/12		
25.	Зачёт. Теория: виды и стили ушу.	0,5	0,5	07/12		Зачёт Обсуждение
26.	Изучение позиции ног <i>баньмабу</i> . Устойчивость.	-	1	14/12		Педагогическое наблюдение
27.	Позиция <i>баньмабу</i> . Связка <i>баньмабу-лоушоу</i> (отводящее движение ладонью).	-	1	18/12		Устный анализ выполнения задания Самоанализ
28.	Повторение. Подвижные игры.	-	1	21/12		Спортивные игры Эстафеты
29.	Общеразвивающие упражнения. Теория: организация и уровни соревнований по ушу.	0,5	0,5	25/12		Обсуждение
30.	Сдача контрольных нормативов.	-	1	28/12		Сдача контрольных нормативов. Фиксация результатов.
31.	Повторение. Подвижные игры.	-	1	11/01		Спортивные игры Эстафеты
32.	Бег с ускорениями, прыжковая разминка. Изучение перехода <i>мабу-баньмабу-гунбу</i> .	-	1	15/01		
33.	Связка <i>мабу чунцюань-гунбу чунцюань</i> . Изучение перехода <i>пубу-баньмабу-гунбу</i> .	-	1	18/01		Педагогическое наблюдение
34.	Изучение ударов ногами. <i>Даньтуй</i> . Работа в парах.	-	1	22/01		Устный анализ выполнения задания
35.	Изучение ударов ногами. <i>Дэнтуй</i> . Работа в парах.	-	1	25/01		Самоанализ
36.	Отработка ударов <i>даньтуй</i> , <i>дэнтуй</i> . Связки <i>даньтуй-чунцюань</i> , <i>дэнтуй-туйчжан</i> .	-	1	29/01		
37.	Повторение. Подвижные игры.	-	1	01/02		Спортивные игры

						Эстафеты
38.	Общеразвивающие упражнения. Теория: спортивные разряды и звания.	0,5	0,5	05/02		Обсуждение
39.	Изучение связки <i>гунбу-даньтуй, гунбу чунцюань-даньтуй чунцюань.</i>	-	1	08/02		Педагогическое наблюдение Устный анализ выполнения задания Самоанализ
40.	Изучение связки <i>гунбу-туйчжан, гунбу туйчжан-даньтуй туйчжан.</i>	-	1	15/02		
41.	Гибкость. Выносливость. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.	-	1	19/02		
42.	Изучение отводящих движений <i>вайгэ, лигэ.</i> Работа в парах.	-	1	22/02		
43.	Отработка <i>вайгэ, лигэ.</i> Связка <i>мабу чунцюань-баньмабу вайгэ.</i> Работа в парах.	-	1	26/02		
44.	Изучение стандартного кулачного комплекса 16 форм чанцюань.	-	1	01/03		
45.	Изучение стандартного кулачного комплекса 16 форм чанцюань.	-	1	05/03		
46.	Изучение стандартного кулачного комплекса 16 форм чанцюань.	-	1	09/03		
47.	Изучение стандартного кулачного комплекса 16 форм чанцюань.	-	1	12/03		
48.	Зачёт. Проведение соревнований внутри учебной группы.	-	1	15/03		Зачёт Соревнование
49.	Гибкость. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Теория: оружие ушу.	0,5	0,5	19/03		Обсуждение
50.	Повторение. Подвижные игры.	-	1	22/03		Спортивные игры Эстафеты
51.	Бег, ускорения. Гибкость. Выносливость. Дыхательные упражнения.	-	1	26/03		Педагогическое наблюдение Устный анализ выполнения задания Самоанализ
52.	Изучение позиции <i>себу.</i> Связка <i>себу-чунцюань.</i>	-	1	29/03		
53.	Отработка. Позиция <i>себу.</i> Связка <i>себу-чунцюань.</i>	-	1	02/04		
54.	Изучение <i>аньчжан</i> (давящее движение ладонью). Связка <i>аньчжан-чуаньжжан</i> (прокол ладонью).	-	1	05/04		
55.	Изучение положения <i>дулибу</i> (позиция на одной ноге). Равновесие.	-	1	09/04		
56.	Отработка положения <i>дулибу</i> (позиция на одной ноге). Равновесие. Работа в парах.	-	1	12/04		
57.	Изучение и отработка связки <i>бинбу аньчжан-дулибу чуаньжжан-пубу чуаньжжан.</i>	-	1	16/04		
58.	Повторение. Подвижные игры.	-	1	19/04		

						Эстафеты
59.	Изучение позиции <i>суйбу</i> (пустой шаг). Изучение техники силового упражнения «пистолетик» (приседание на одной ноге).	-	1	23/04		Педагогическое наблюдение Устный анализ выполнения задания Самоанализ
60.	Отработка позиции <i>суйбу</i> . Статика. Работа в парах.	-	1	26/04		
61.	Отработка базовых связок и перемещений. Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.	-	1	30/04		
62.	Отработка базовых связок и перемещений. Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.	-	1	04/05		
63.	Изучение и отработка махов ногами с хлопком (<i>даньпайцзяо, сепайцзяо</i>).	-	1	07/05		
64.	Изучение и отработка махов ногами с хлопком (<i>даньпайцзяо, сепайцзяо</i>).	-	1	11/05		
65.	Изучение программы технического экзамена 1 <i>цзи</i> чанцюань.	-	1	14/05		
66.	Изучение и отработка программы технического экзамена 1 <i>цзи</i> чанцюань.	-	1	17/05		
67.	Изучение и отработка программы технического экзамена 1 <i>цзи</i> чанцюань.	-	1	21/05		
68.	Отработка программы технического экзамена 1 <i>цзи</i> чанцюань.	-	1	24/05		
69.	Зачёт. Проведение соревнований внутри группы.	-	1	28/05		Зачёт Соревнование
70.	Сдача контрольных нормативов.	-	1	31/05		Сдача контрольных нормативов. Фиксация результатов.
71.	Подвижные игры	-	1	04/06		Спортивные игры Эстафеты
72.	Итоговое занятие	0,5	0,5	07/06		Открытое занятие
73.	Резервное занятие					

Содержание программы

№ п/п	Раздел / тема программы	Кол-во часов	Теория	Практика	Контроль
1.	Комплектование группы	2	Ознакомление родителей учащихся с информацией по содержанию программы, сбор заявлений	-	Собеседование Формирование состава группы в журнале по итогам собеседования с родителями учащихся
2.	Теоретические занятия	3,5	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. История ушу. Виды и стили ушу. Организация и уровни соревнований по ушу. Спортивные разряды и звания. Оружие ушу.	Собеседование, обсуждение	Фиксация в журнале сведений об инструктаже Опрос
3.	Общая физическая подготовка, подвижные игры	16	Физическая культура, здоровый образ жизни. Общие сведения о строении и функциях организма.	Общеразвивающие упражнения. Бег. Разминка. Развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений. Постановка техники прыжка. Спортивные игры. Сдача контрольных нормативов.	Педагогическое наблюдение Устный анализ выполнения задания Самоанализ Сдача контрольных нормативов, фиксация результатов
4.	Изучение и отработка базовых элементов техники ушу	36	Терминология	Основные базовые элементы ушу: позиции ног, положения кисти, удары и защитные движения рук, удары и махи ногами, шаги и перемещения в позициях.	Педагогическое наблюдение Устный анализ выполнения задания Самоанализ Зачёт
5.	Изучение и отработка таолу и технических комплексов	10	Технические экзамены по ушу. Цзи, дуань. Стандартные комплексы ушу-таолу.	Изучение и отработка базового таолу 16 ши чанцюань Изучение и отработка программы технического экзамена по ушу на 1 цзи	Педагогическое наблюдение Устный анализ выполнения задания Самоанализ Зачет Соревнование

6.	Повторение	3,5	-	Повторение пройденного материала, отработка базовых элементов техники ушу. Индивидуальное выполнение заданий.	Педагогическое наблюдение Устный анализ выполнения задания Самоанализ
7.	Итоговое занятие	1	Подведение итогов освоения программы по ушу 1-го года обучения	Демонстрация приобретённых навыков	Открытое занятие

Контроль и оценка результативности освоения программы учащимися

Цель контроля - определение исходного уровня физической и технической подготовленности учащихся и её динамики в процессе занятий.

Этапы контроля

Входной контроль – изучение отношения и склонностей учащегося к выбранной деятельности, личностные качества ребёнка. Проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива.

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы.

Итоговый контроль - проводится по завершении обучения по программе (проверка освоения программы)

Система контроля и оценки результативности освоения учащимися программы

Вид и функция контроля	Форма контроля	Форма выявления результатов	Форма фиксации и предъявления результатов
Предварительный (диагностическая)	Собеседование Сдача контрольных нормативов	Индивидуальное выполнение задания во время сдачи нормативов	Фиксация в журнале Протокол результатов сдачи нормативов
Текущий (обучающая, стимулирующая)	Наблюдение Устный анализ выполнения задания Самоанализ Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	Педагогическое наблюдение во время занятий Выступление на открытых занятиях, соревнованиях	Карта педагогического наблюдения Фото-, видеоотчеты Дипломы и грамоты
Промежуточный (оценочная, стимулирующая)	Зачёты по окончанию изучения тем программы	Индивидуальное выполнение задания	Фиксация в индивидуальных зачётных картах
Итоговый (оценочная)	Сдача контрольных нормативов	Индивидуальное выполнение задания	Протокол результатов сдачи нормативов

Контрольные нормативы физической подготовленности учащихся
(измерение – сентябрь, май текущего года)

Контрольное упражнение	мальчики		девочки	
	начало года	конец года	начало года	конец года
Бег на 30 м	6,5	6,4	6,7	6,6
Челночный бег 3 x 10 м	12	11	12,2	12
Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	3	4	1	2
Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин	18	19	16	17
Двойной прыжок в длину с места	2,8	2,9	2,7	2,8
Прыжки в длину на одной ноге 10 м	6,2	6,3	6,2	6,3
Шпагат продольный (фиксация в сек.)	5	6	5	6
Шпагат поперечный (фиксация в сек.)	5	6	5	6
И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация в сек.)	5	6	5	6
Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см) (фиксация в сек.)	5	6	5	6

Каждый отдельный норматив оценивается как «зачёт» - «незачёт», в зависимости от выполнения или невыполнения границы норматива;

Выполнение нормативов:

- от 0 до 40 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «неудовлетворительно»;
- от 40 до 70 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «удовлетворительно»;
- от 70 до 85 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «хорошо»;
- от 85 до 100 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «отлично».

Методическое обеспечение образовательной программы.

Занятия ушу на 1-м году обучения можно разделить на три этапа:

Подготовительный этап начинается еще до вступления в секцию и заключается в желании ребенка заниматься боевым искусством.

К середине учебного года у детей должно сформироваться понимание о трудолюбии, упорстве, спортивной дисциплине. Укрепляется мотивация к занятиям спортом.

Третий этап – освоение мастерства, когда учащиеся демонстрируют умение правильно выполнять базовые элементы ушу. У них заметно улучшаются показатели физического развития, гармонизируются реакции нервной системы на физическую и эмоциональную нагрузку.

Для того, чтобы освоение программы происходило в соответствии с данными этапами, педагогу необходимо соблюдать следующие методические принципы её реализации:

- Принцип систематичности и последовательности: предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;

- Принцип связи теории с практикой: формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- Принцип повторения умений и навыков: один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания: опираясь на индивидуальные особенности ребенка, педагог планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;
- Принцип доступности: исключение завышенных требований и физических нагрузок;
- Принцип успешности: ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить;
- Принцип активного обучения: процесс обучения способствует развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества;
- Принцип коммуникативности: помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип взаимодействия педагога и семьи;
- Принцип результативности получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

При подведении итогов освоения программы результаты учащегося сравниваются только с его собственными, а не с результатами других детей. Каждый ребенок должен продвигаться вперед в своём темпе в соответствии с физическими и психическими возможностями.

Основной **формой проведения занятий** является занятие-тренировка.

Структура тренировочного занятия

1. Разминка

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие силы, выносливости, координации движений.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на совершенствование техники ушу. Изучение элементов техники. Изучение таолу.

4. Заключительная часть

Релаксационные и дыхательные упражнения

Кроме тренировочных, возможны и другие формы занятий:

- игровое занятие;
- соревнование;
- открытое занятие,
- сдача контрольных нормативов;
- показательные выступления и др.

Основные **методы обучения**:

- Вербальный (устное изложение, беседа, анализ)
- Наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, демонстрация упражнений педагогом, работа по образцу)
- Практический (изучение, отработка, зачёт, соревнование)

Теоретическая подготовка проводится в в форме бесед, лекций, презентаций.

Описание методического комплекса к программе

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога, учащихся и родителей
Информационные, справочные материалы	Должностная инструкция педагога дополнительного образования Инструкция по технике безопасности на занятиях в спортивном зале Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий История ушу Терминология ушу Комплекс упражнений специальной физической подготовки Краткие аттестационные требования по основам ушу. Общефизическая подготовка
Игры	Папка «Подвижные игры»
Таблицы, схемы, плакаты	Контрольные нормативы физической подготовленности учащихся
Карточки, памятки	Для педагога: «Документация педагога дополнительного образования» «Нормативная база педагога дополнительного образования» «Основные понятия в области результативности дополнительного образования детей» «Этапы контроля образовательного процесса по программе» «Технология проведения мониторинга образовательной деятельности» Для учащихся и родителей: «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий»
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
Обобщенный опыт (Фото, рефераты, и др.)	Фотоотчеты, портфолио педагога
Методики диагностики освоения программы	Психолого-педагогическая характеристика учащегося Информационная карта самооценки освоения образовательной программы Карта педагогического мониторинга учебной группы Мониторинг участия учащихся в мероприятиях конкурсного характера Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе Мультимедийная презентация «Работа с картами результативности»
Анкеты	«Выявление образовательных потребностей обучающихся»
Тестовые задания	Развитие соматогностических функций (восприятие тела) Контрольные нормативы физической подготовленности учащихся Краткие аттестационные требования по основам ушу. Общефизическая подготовка

Опросники	Мотивационный опросник
Диагностические карты	Карта педагогического мониторинга
Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) для педагога	
Название ресурса	Ссылка
Тайны уданского ушу (2017) Документальный фильм	http://partizzan1941.ucoz.ru/load/tajny_udanskogo_ushu/1-1-0-48026
Воины мира. Документальный цикл передач	http://documentalfilms.ucoz.ru/load/sport/vidy_edinoborstv/voiny_mira_ushu/81-1-0-14481
Интернет-ресурсы для педагога	
Название ресурса	Ссылка
Федерация ушу Санкт-Петербурга (официальный сайт)	http://www.wushu.spb.ru/news/news-r.html
Федерация спортивного ушу Санкт-Петербурга (группа ВКонтакте)	https://vk.com/wushuspb
Интернет-ресурсы для учащихся и родителей	
Название ресурса	Ссылка
Мир ушу. «Олимпиец» (спортивное ушу-таолу в Санкт-Петербурге)	http://olimpiec-club.ru/wushu/wushuworld.html
Лин Джет «Боевая гимнастика. Упражнения китайского ушу для здоровья и самозащиты»	http://www.e-reading.club/book.php?book=104698

Библиография

Нормативные документы

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016 года № ВК- 641/09;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р.;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 (далее - СанПин);

- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 323 Невского района Санкт-Петербурга (далее - ГБОУ СОШ № 323);
- Положением о структурном подразделении Центр дополнительного образования
- Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 323 Невского района Санкт-Петербурга.

Методическая литература в адрес педагога:

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. ЗЛи Б. Дао кунг-фу. М.: «Мйян», 2003.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры», М., 1991.
5. Музруков Г.Н. «Основы ушу», Москва, 2006г.
6. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- Новое в жизни, науке, технике. Сер. “Физкультура и спорт”;№3
7. Телески М. Анатомия для исцеления и боевых искусств. М.: «Посвещение», 2004.
8. Яоцзя Чэнь. Входные ворота ушу. М.: «Йен», 2005.

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: “Знание”, 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1977