

**Карачевцев Игорь  
Альбертович**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
(в соответствии с Уставом)

Подписан: Карачевцев Игорь Альбертович  
DN: E=igor-karachevcev@mail.ru, ИНН=781614854503, СНИЛС=02435104705, С=RU,  
G=Игорь Альбертович, SN=Карачевцев, CN=Карачевцев Игорь Альбертович  
Основание: я подтверждаю этот документ  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023.10.04 14:41:34+03'00'

**ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

Программа принята  
Решением  
Педагогического совета,  
протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

Утверждена  
Приказом № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор ГБОУ № \_\_\_\_\_  
Центрального района  
\_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ »

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«СПОРТИВНОЕ УШУ»**

Возраст детей: 7-16 лет

Срок реализации: 3 года

**Разработчик программы:**  
Мазепа Ирина Анатольевна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Основные характеристики образовательной программы**

Программа «СПОРТИВНОЕ УШУ» разработана на базе китайских боевых искусств. Традиционная восточная школа – это школа боевого искусства с солидным арсеналом разнообразных приемов рукопашного боя, методов физической и психологической подготовки, имеющая огромное оздоровительное значение, в основе которой лежат дыхательные, статические и динамические упражнения.

Практика Восточных единоборств создавалась как наука жизни, цель которой здоровье и долголетие; искусство защищать себя и своих близких, искусство выживания в экстремальных ситуациях. Восточные единоборства - это не только техника поединка, это Наука быть Человеком.

Знания, умения и навыки, полученные учащимися на занятиях, помогут им справляться со сложными жизненными ситуациями, легче адаптироваться в социальной среде.

Уровень освоения программы - углублённый.

Форма реализации программы – очная. В случае возникновения неблагоприятной эпидемиологической обстановки, форма обучения – дистанционная.

### **1.2. Направленность программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **1.3. Актуальность программы**

Актуальность программы «СПОРТИВНОЕ УШУ» определяется запросом родителей и детей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия, для реализации которой, имеются на базе нашего образовательного учреждения.

Занятия по программе восточных единоборств способствуют укреплению физического и психического здоровья детей и подростков, стремлению следовать правилам здорового образа жизни, выявляют одаренных детей в этом виде спорта, способных достичь в будущем высоких спортивных результатов.

### **1.4. Адресат, объём и срок реализации программы**

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 7 до 17 лет, объём программы – 432 часов, срок реализации – 3 года.

### **1.5. Цель образовательной программы**

Укрепление психического и физического здоровья учащихся через занятия практиками боевых искусств Востока.

### **1.6. Задачи образовательной программы**

#### **Обучающие:**

- знакомство с историей и традициями боевых искусств Востока;
- обучение правилам техники безопасности на занятиях;
- знакомство со строением и функциями организма человека;
- обучение правилам личной гигиены;
- обучение основам физической подготовки и техникам восточных боевых практик;
- обучение основам здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- развитие и укрепление связочно-мышечного аппарата;
- развитие двигательной реакции и координации тела;
- развитие скорости мышления,
- развитие умения самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных

задач.

**Воспитательные:**

- воспитание желания следовать правилам здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативной культуры;
- воспитание целеустремленности, собранности, трудолюбия, выносливости, взаимовыручки.

## **1.7. Условия реализации программы**

### **Условия набора**

- в группу 1-го года обучения принимаются дети, желающие заниматься боевыми искусствами Востока. Единственное требование – справка от врача о том, что ребенок может заниматься в спортивной секции;
- зачисление вновь пришедших учащихся на 2-й год обучения производится на основе входной аттестации;
- перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам промежуточной аттестации;
- на последнем году обучения проводится итоговый контроль результативности освоения образовательной программы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- наблюдение;
- тестирование;
- опрос;
- выполнение контрольных упражнений;
- участие в соревнованиях;
- беседы с учащимися и родителями;
- показательные выступления.

**Кадровое обеспечение:** программу ведет педагог с высшим образованием.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Тренировки проводятся в помещении (спортивный зал) с ровным, жестким покрытием.

Техническое оснащение: ковёр 8X14 метров; гимнастические маты; гимнастические скамейки; медицинболы; боксерские лапы; скакалки; шведская стенка; перекладина; учебное спортивное оружие.

В дистанционном режиме занятия проводятся с использованием компьютера (ноутбука), вебкамеры и т.п.

Образовательный процесс освоения данной программы предусматривает 3 этапа обучения.

1. «Подготовительный уровень» - продолжительность обучения 1 год, предназначен для детей 7 - 10 лет.
2. «Первый уровень» - продолжительность освоения – 1 год, предназначен для детей в возрасте от 10 до 14 лет.
3. «Второй уровень» - продолжительность освоения 1 год, предназначен для учащихся, успешно прошедших обучение «Первого уровня».

Формы организации занятий: тренировочные занятия, соревнование, тестирование, спортивный праздник, конкурс, просмотр соревнований, фестивалей.

Формы дистанционного обучения: чат-занятия, он-лайн тестирования, видеоконференции, занятия по видеосвязи, просмотр обучающих видеозаписей.

Главной формой подведения итогов является выполнение контрольных упражнений.

Для диагностики результативности образовательного процесса используются следующие методы: наблюдение, тестирование, соревнование, сдача нормативов.

## **1.8. Планируемые результаты**

### **Предметные:**

- знание истории и традиций боевых искусств Востока;
- соблюдение правил техники безопасности на занятиях;
- владение базовой техникой и тактикой восточных боевых искусств;
- освоена терминология; знания правил проведения соревнований по восточным единоборствам;
- укрепление связочно-мышечного аппарата.

### **Метапредметные:**

- способность самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- способность разработать план самостоятельной тренировки;
- соблюдение правил личной гигиены;
- универсальные возможности освоения работы с компьютерными технологиями для различных задач.

### **Личностные:**

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- проявление сознательной дисциплины;
- владение навыками коммуникативной культуры;
- целеустремленность, собранность, трудолюбие, выносливость, взаимовыручка;
- проявление духа честного соперничества, гражданской этики, уважения к противнику.

## 2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09	31.05	36	72	144	2 раза по 2 часа
2	01.09	31.05	36	72	144	2 раза по 2 часа
3	01.09	31.05	36	72	144	2 раза по 2 часа

### **3. Рабочая программа 1-го года обучения**

#### **3.1. Задачи 1-го года обучения**

##### **Обучающие:**

- знакомство с историей боевых искусств;
- обучение правилам безопасности на занятиях;
- обучение правильному выполнению разминочных и подготовительно-базовых упражнений;
- обучение основам базовой техники и начальной физической подготовки;
- знакомство с правилами здорового образа жизни.

##### **Развивающие:**

- развитие координации движений; внимания и быстроты реакции;
- развитие балансовых ощущений;
- развитие культуры речи и культуры общения, умения вести диалог в доброжелательной открытой форме.

##### **Воспитательные:**

- формирование мотивации к учению и самосовершенствованию;
- воспитание гражданской и спортивной этики;
- воспитание морально-волевых качеств: дисциплинированности, ответственности, организованности.

### 3.2. Учебный план 1-го года обучения

		Очная форма реализации программы			Дистанционная форма реализации программы				
№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Правила поведения, форма одежды, техника безопасности на занятиях, режим. Входная диагностика	2	2	4	Входная аттестация	2	2	4	- Видео-конференция
2	Краткая история боевых искусств Востока	1	1	2	Собеседование опрос	1	1	2	- Чат-занятия - Ответы на вопросы - Тестирование
3	Общефизическая подготовка (ОФП)		12	12	Сдача нормативов		12	12	- Занятия по видеосвязи - Видео-конференции
4	Базовая гимнастика с элементами акробатики	5	45	50	Проверочный тест «акробатическая связка»	5	45	50	- Занятия по видеосвязи - Видео-конференции
5	Базовая физическая и техническая подготовка	4	46	50	Контрольные выполнения упражнений	4	46	50	- Занятия по видеосвязи - Видео-конференции
6	«Таолу»	3	11	14	Контрольное выполнение комплекса «Чан цюань 20 форм»	3	11	14	- Занятия по видеосвязи - Видео-конференции - Просмотр учебных видео
7	Контрольные и итоговые занятия	2	10	12	Показательные выступления, Итоговая аттестация.	2	10	12	- Тестирование - Зачётное онлайн занятие - фото и видео Итоговой аттестации
<b>Итого:</b>		<b>17</b>	<b>127</b>	<b>144</b>		<b>17</b>	<b>127</b>	<b>144</b>	

### 3.3. Содержание программы 1-го года обучения

#### 1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности при занятиях.

##### Теория:

Правила поведения и техника безопасности при занятиях в спортивном зале, режим занятий, форма одежды, необходимость соблюдения правил личной гигиены взаимоотношения между обучающимися.

##### Практика:

Диагностика исходных данных.

#### ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

##### Теория:

Инструктаж по технике безопасности при занятиях в домашних условиях, режим занятий, форма одежды, необходимость соблюдения правил личной гигиены, план тренировки для тех, у кого нет возможности заниматься он-лайн.

##### Практика:

Ссылки на видеоматериалы для развития и обучения.

#### 2. Краткая история боевых искусств Востока.

##### Теория:

История развития Восточных боевых искусств.

#### ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

##### Теория:

Беседа в чат-занятии по теме: «История развития Восточных боевых искусств». Тестирование.

#### 3. Общефизическая подготовка (ОФП)

##### Практика: Упражнения на:

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу;
- поднимание туловища вверх-вперед из положения лежа на спине;
- поднимание прямых ног за голову из положения лежа на спине;
- одновременное поднимание ног и рук из положения лежа на животе;
- глубокие приседания на 2-х ногах (ноги на ширине плеч, спина прямая);
- приседания на одной ноге («Пистолет») с упором рукой о стену;
- прыжки на скакалке.

#### ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

##### Практика: Он-лайн занятия - упражнения на:

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу;
- поднимание туловища вверх-вперед из положения лежа на спине;
- поднимание прямых ног за голову из положения лежа на спине;
- одновременное поднимание ног и рук из положения лежа на животе;
- глубокие приседания на 2-х ногах (ноги на ширине плеч, спина прямая);
- приседания на одной ноге («Пистолет») с упором рукой о стену;
- прыжки на скакалке.

#### 4. Базовая гимнастика с элементами акробатики

Теория: Знакомство с термином акробатика. Правильное положение корпуса, рук и ног во время выполнения упражнений. Инструкция по правилам техники безопасности на занятии.

##### Практика:

- Упражнение «Змея – кошка»;
- "Свечка", "Мостик" (из положения лежа), "Колесо", "Рыбка";
- Стойка на руках с упором о стенку (выполняются на матах);
- Продольный и поперечный "шпагаты";
- Кувырки (на мягком покрытии): «прямой», с шагом вперед, спиной назад по диагонали;
- Комплекс акробатических упражнений (10 элементов).



## **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия

Теория: Знакомство с термином акробатика. Правильное положение корпуса, рук и ног во время выполнения упражнений. Инструкция по правилам техники безопасности на занятии. Использование подручных средств для тренировки сложнокоординированных упражнений.

Практика:

- Упражнение «Змея – кошка»;
- "Свечка", "Мостик" (из положения лежа), "Колесо", "Рыбка";
- Стойка на руках с упором о стенку (выполняются на матах);
- Продольный и поперечный "шпагаты";
- Кувырки (на мягком покрытии): «прямой», спиной назад по диагонали;
- Комплекс акробатических упражнений (10 элементов).

### **5. Базовая физическая и техническая подготовка**

Теория: Основы базовой техники: передвижения, стойки, махи ногами в движении.

Практика:

- Махи ногами: «Чжэнтитуй» (прямой), «Сэтитуй» (мах ногой по диагонали – к плечу), «Цетитуй» (мах за плечо), «Дайпайцзяо» (разновидность с вытянутым носком и ударом ладонью по стопе), «Лихепайцзяо» (круговой снаружи-внутри с ударом ладонью по стопе), «Байляньпайцзяо» (круговой изнутри-наружу с ударом ладонью по стопе), «Хоуляотуй» (мах назад).
- Базовые стойки: «Бинбу» (Ноги вместе), «Мабу» («Стойка всадника»), «Гунбу» («Лук-стрела»), «Пубу» («Пятка в сторону»), «Себу» (Скрученная стойка), «Сюйбу» («Пустая нога»), «Цзопаньбу» («Поза отдыха»), «Динбу» («Стойка гвоздик»), «Дулибу» (На одной ноге), «Чабу» (Скрученный выпад).
- Прямой удар рукой в стойке «Мабу» на месте.

## **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия

Теория: Основы базовой техники: передвижения, стойки, махи ногами в движении.

Практика:

- Махи ногами: «Чжэнтитуй» (прямой), «Сэтитуй» (мах ногой по диагонали – к плечу), «Цетитуй» (мах за плечо), «Дайпайцзяо» (разновидность с вытянутым носком и ударом ладонью по стопе), «Лихепайцзяо» (круговой снаружи-внутри с ударом ладонью по стопе), «Байляньпайцзяо» (круговой изнутри-наружу с ударом ладонью по стопе), «Хоуляотуй» (мах назад).
- Базовые стойки: «Бинбу» (Ноги вместе), «Мабу» («Стойка всадника»), «Гунбу» («Лук-стрела»), «Пубу» («Пятка в сторону»), «Себу» (Скрученная стойка), «Сюйбу» («Пустая нога»), «Цзопаньбу» («Поза отдыха»), «Динбу» («Стойка гвоздик»), «Дулибу» (На одной ноге), «Чабу» (Скрученный выпад).
- Прямой удар рукой в стойке «Мабу» на месте.

### **6. «Таолу»**

Теория: Правила выполнения движений в технике «Таолу»

Практика:

- Обучение по движениям с объяснениями;
- Полное выполнение упражнений «Таолу».

## **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия и ссылки на обучающие видеоматериалы.

Теория: Правила выполнения движений в технике «Таолу»

Практика:

- Обучение по движениям с объяснениями;
- Полное выполнение упражнений «Таолу».

## 7. Контрольные и итоговые занятия

Промежуточное тестирование ОФП, «Акробатическая связка», «Таолу».

Показательные выступления.

Итоговая аттестация. Задачи на будущий год.

## ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Он-лайн занятия, тестирование в чат-занятиях, прием фото и видео Итоговой аттестации.

ОФП, «Акробатическая связка», «Таолу». Задачи на будущий год.

### 3.4. Планируемые результаты 1-го года обучения

#### Предметные

- первоначальные знания по истории боевых искусств;
- соблюдение правил безопасности на занятиях;
- освоение основ базовой техники и начальной физической подготовки.

#### Метапредметные

- умение понимать и принимать учебные цели и задачи;
- владение начальными навыками концентрации внимания;
- умение вести диалог в доброжелательной открытой форме;
- универсальные возможности освоения работы с компьютерными технологиями для различных задач.

#### Личностные

- дисциплинированность, ответственность, организованность;
- мотивация к обучению;
- проявление интереса к изучению правил здорового образа жизни.

### 3.5. Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения очной и дистанционной формы реализации программы.

№ занятия	Раздела программы	Тема занятия	Количество часов		Всего
			теория	практика	
1	Вводное занятие	Вводный инструктаж по ТБ. Знакомство с задачами программы	1	1	2
2	Вводное занятие	Входная диагностика. Правила поведения в школе. Презентация	1	1	2
3	Краткая история боевых искусств Востока	История боевых искусств Востока Просмотр видеоматериалов Спортивная эстафета	1	1	2
4	Обще-физическая подготовка	Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.		2	2
5	Обще-физическая подготовка	Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. Акцент на работу мышц рук		2	2
6	Обще-физическая подготовка	Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. Акцент на мышцы спины		2	2
7	Обще-физическая подготовка	Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. Акцент на мышцы ног		2	2
8	Обще-физическая подготовка	Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц Акцент на мышцы живота		2	2
9	Обще-физическая подготовка	Комплекс упражнений на развитие		2	2

	подготовка	всех групп мышц. Упражнения на равновесие			
10	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Сдача нормативов по ОФП		2	2
11	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Знакомство с историей развития акробатики в России. Отработка простейших элементов акробатики.	1	1	2
12	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений акробатики. Отработка упражнения «Змея-кошка»	1	1	2
13	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Использование элементов акробатики в технике боевых искусств. Выполнение упражнения «Свечка» из положения лежа на мате.	1	1	2
14	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Выполнение упражнения «Свечка» из положения «упор-присед».		2	2
15	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Упражнение – «Рыбка»		2	2
16	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Выполнение упражнения «Мостик» из положения лежа на мате.		2	2
17	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Отработка упражнения «Рыбка» Подготовка к «Поперечному шпагату»		2	2
18	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Правила выполнения сложных элементов акробатики. «Поперечный шпагат»	1	1	2
19	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Подготовка к «Продольному шпагату»	1	1	2
20	Базовая гимнастика с элементами акробатики	«Продольный шпагат»		2	2
21	Базовая гимнастика с элементами акробатики	«Мостик» из положения лежа на спине.		2	2
22	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Передвижения в положении «Мостик»		2	2
23	Базовая гимнастика с элементами акробатики	«Мостик» назад из положения стоя на коленях.		2	2
24	Базовая гимнастика с элементами акробатики	«Мостик» назад из положения стоя.		2	2
25	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Подготовка к упражнению «Стойка на руках с упором о стенку»		2	2
26	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Отработка упражнения «Стойка на руках с упором о стенку»		2	2

	акробатики				
27	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Подготовка и выполнение поперечного шпагата.		2	2
28	<b>Контрольное занятие</b>	<b>Зачетное занятие по разделам 1-го полугодия</b>		2	2
29	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Подготовка и выполнение продольного шпагата.		2	2
30	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Отработка упражнения «Прямой кувырок с 2-х ног».		2	2
31	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Упражнение – «Кувырок вперед с шагом».		2	2
32	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Упражнение – «Кувырок назад с упором на 2 руки».		2	2
33	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Подготовка к упражнению «Колесо»		2	2
34	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Отработка упражнения «Колесо»		2	2
35	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Повторение упражнений «Мостик с ног назад» и «Кувырки»		2	2
36	Базовая гимнастика с элементами акробатики	Повторение упражнений «Стойка на руках с упором о стенку» и «Колесо».		2	2
37	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>Зачетное занятие по акробатике. Тестирование по терминологии.</b>	1	1	2
38	Базовая физическая и техническая подготовка	Необходимость базовой подготовки в боевых искусствах. Вход и выход из упражнений - «Бинбу».	1	1	2
39	Базовая физическая и техническая подготовка	Правила выполнения махов ногами. Отработка базового шага.	1	1	2
40	Базовая физическая и техническая подготовка	«Чжентитуй», «Сэтитуй», «Дайпайцзяо», «Цетитуй».		2	2
41	Базовая физическая и техническая подготовка	«Лихепайцзяо», «Байляньпайцзяо», «Хоуляотуй».		2	2
42	Базовая физическая и техническая подготовка	Положение рук, ног, туловища при отработке стоек. Стойки: «Мабу», «Гунбу».	1	1	2
43	Базовая физическая и техническая подготовка	Махи ногами: «Чжентитуй», «Лихепайцзяо», «Байляньпайцзяо», «Хоуляотуй».		2	2
44	Базовая физическая и техническая	Прямые удары руками на месте в стоке «Мабу».		2	2

	подготовка				
45	Базовая физическая и техническая подготовка	Махи ногами: «Чжентитуй», «Сэтитуй», «Дайпайцзяо», «Цетитуй». Стойки: «Мабу», «Гунбу».		2	2
46	Базовая физическая и техническая подготовка	Стойки: «Пубу», «Себу», «Сюйбу».		2	2
47	Базовая физическая и техническая подготовка	Стойки на месте и в движении. Прямые удары руками в стойке «Мабу» на месте.		2	2
48	Базовая физическая и техническая подготовка	Махи ногами: «Чжентитуй», «Лихепайцзяо», «Байляньпайцзяо», «Хоуляотуй».		2	2
49	Базовая физическая и техническая подготовка	Положения корпуса, рук и ног при передвижениях в стойках. Передвижения в базовых стойках «Гунбу» и «Пубу».	1	1	2
50	Базовая физическая и техническая подготовка	Отработка базовых ударов руками на месте в стоках «Себу» и «Чабу».		2	2
51	Базовая физическая и техническая подготовка	Махи ногами: «Чжентитуй», «Сэтитуй», «Цетитуй», «Дайпайцзяо», «Лихепайцзяо», «Байляньпайцзяо», «Хоуляотуй».		2	2
52	Базовая физическая и техническая подготовка	Стойки: «Мабу», «Гунбу», «Пубу», «Себу», «Сюйбу», «Динбу», «Чабу», «Дулибу», «Цзопаньбу».		2	2
53	Базовая физическая и техническая подготовка	Передвижения в базовых стойках «Мабу», «Гунбу», «Пубу». Отработка базовых ударов ногами на месте и в движении.		2	2
54	Базовая физическая и техническая подготовка	Махи ногами: «Чжентитуй», «Сэтитуй», «Цетитуй», «Дайпайцзяо», «Лихепайцзяо», «Байляньпайцзяо», «Хоуляотуй».		2	2
55	Базовая физическая и техническая подготовка	Передвижения в базовых стойках Дин, Чун Бин, Чау Ма.		2	2
56	Базовая физическая и техническая подготовка	Махи ногами.		2	2
57	Базовая физическая и техническая подготовка	Передвижения в базовых стойках с ударами руками и ногами.		2	2
58	Базовая физическая и техническая подготовка	Махи ногами.		2	2
59	Базовая физическая и техническая подготовка	Передвижения в стойках с ударами руками и ногами.		2	2
60	Базовая физическая и техническая подготовка	Передвижения в базовых стойках и махи ногами.		2	2

61	Базовая физическая и техническая подготовка	Отработка базовых ударов руками на месте и в стойках.		2	2
62	Базовая физическая и техническая подготовка	Отработка базовых ударов руками на месте и в стойках.		2	2
63	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Контрольное занятие по изученной теме: «Базовая физическая и техническая подготовка».		2	2
64	«Таолу»	Правила выполнения формальных упражнений. «Таолу» - «Чанцюань» 20 форм. 1-3 движения.	1	1	2
65	«Таолу»	История стиля «Чанцюань». «Чан цюань» 20 форм. 4-6 движения.	1	1	2
66	«Таолу»	«Чан цюань» 20 форм. 7-9 движения.		2	2
67	«Таолу»	«Чан цюань» 20 форм. 10-12 движения.		2	2
68	«Таолу»	Правила выполнения «Таолу» на соревнованиях. «Чан цюань» 20 форм . 13-16 движения.	1	1	2
69	«Таолу»	«Чан цюань» 20 форм. 17-20 движения			2
70	«Таолу»	Отработка всех движений «Чан цюань» 20 форм.			2
71	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Контрольное занятие по технике «Чан цюань» 20 форм.		2	2
72	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Итоговая аттестация. Показательные выступления (в очном варианте реализации программы). Подведение итогов обучения за год.	1	1	2
<b>Итого</b>			<b>17</b>	<b>127</b>	<b>144</b>

### 3.6. Рабочая программа 2-го года обучения

#### 3.7. Задачи 2-го года обучения

##### Обучающие:

- знакомство с историей Боевых искусств Китая;
- обучение правильному выполнению разминочных и подготовительно-базовых упражнений;
- обучение элементарным правилам самозащиты.

##### Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, координации;
- формирование правильных навыков движений базового курса;
- развитие морально-волевых качеств учащихся: воли, упорства в достижении цели;

##### Воспитательные:

- воспитывать умение взаимодействовать друг с другом во время занятий;
- формирование интереса к здоровому образу жизни;
- воспитание коммуникативной культуры.

### 3.8. Учебный план 2-го года обучения

		Очная форма реализации программы				Дистанционная форма реализации программы			
№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Правила поведения, форма одежды, техника безопасности на занятиях, режим.	2	2	4	Входная аттестация	2	2	4	- Видео-конференция
2	История Боевых искусств Китая. Традиции в Школах Боевых искусств Китая.	1	1	2	Опрос	1	1	2	- Чат-занятия - Ответы на вопросы - Тестирование
3	Общефизическая подготовка.	1	15	16	Сдача нормативов	1	15	16	- Занятия по видеосвязи - Прием и обсуждение видео и фотоотчётов - Видео-конференции
4	Гимнастика и акробатика.	1	27	28	Выполнение контрольных упражнений	1	27	28	- Занятия по видеосвязи - Видео-конференции
5	Уроки самозащиты.	1	7	8	Выполнение контрольных упражнений	1	7	8	- Просмотр учебных видео - Чат-занятия - Занятия по видеосвязи
6	Базовая физическая и техническая подготовка.	1	27	28	Выполнение контрольных упражнений	1	27	28	- Занятия по видеосвязи - Видео-конференции
7	«Таолу» без оружия.	1	19	20	Показательные выступления	1	19	20	- Занятия по видеосвязи - Видео-конференции
8	«Таолу» с длинным оружием.	1	25	26	Показательные выступления	1	25	26	- Занятия по видеосвязи - Видео-конференции
9	Контрольные и итоговые занятия.	1	11	12	Промежуточная аттестация, Соревнования	1	11	12	- Прием видео и фотоотчётов - Тестир-е - Итоговое онлайн занятие
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>134</b>	<b>144</b>		<b>10</b>	<b>134</b>	<b>144</b>	

### 3.9. Содержание программы 2-го года обучения

#### 1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения и техника безопасности при занятиях в спортивном зале, расписание тренировок, форма одежды, необходимость соблюдения правил личной гигиены. Входная аттестация.

Практика: Формы построения, дистанция безопасности, правильное ношение формы.

#### ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Он-лайн занятия:

Теория:

Инструктаж по технике безопасности при занятиях в домашних условиях, режим занятий, форма одежды, необходимость соблюдения правил личной гигиены, план тренировки для тех, у кого нет возможности заниматься он-лайн. Входная аттестация.

Практика:

Правильное ношение формы и самодисциплина.

Ссылки на видеоматериалы для развития и обучения.

#### 2. История Боевых искусств

Теория: История Восточных боевых искусств - ушу. Стили, их основные различия.

#### ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Теория: Беседа в чат-занятии по теме: «История Восточных боевых искусств - ушу.

Стили, их основные различия. Морально-этическое поведение ученика «Ушу».

Основные принципы проведения тренировок в Восточных боевых искусствах».

Тестирование

#### 3. Общефизическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение общефизической подготовки для физического развития учащихся.

Техника безопасности при выполнении упражнений.

Методика выполнения упражнений.

Практика:

- Отжимание на кулаках (Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа);

- Отжимание на ладонях (4 положения).

- Попеременное поднимание ног и туловища, лежа на спине

- Подтягивание на перекладине широким хватом сверху;

- Приседание на одной ноге;

Промежуточная диагностика.

#### ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Он-лайн занятия:

Теория: Значение общефизической подготовки для физического развития учащихся.

Техника безопасности при выполнении упражнений.

Методика выполнения упражнений.

Практика:

- Отжимание на кулаках (Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа);

- Отжимание на ладонях (4 положения).

- Попеременное поднимание ног и туловища, лежа на спине

- Австралийские подтягивания на стульях с использованием палки широким хватом сверху;

- Приседание на одной ноге;

Промежуточная он-лайн диагностика и приём видео и фотоотчётов.

#### 4. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: Основные принципы выполнения упражнений и их результаты.



### Практика:

- Продольные и поперечные «Шпагаты»
- Упражнение «Носок в лоб»;
- Выход на «Мостику» через стойку на руках;
- Выход прыжком со спины на ноги («Подъём разгибом»);
- Кувырок вперед по диагонали;
- Кувырок боком;
- Кувырок назад с упором на руки;
- Кувырки и прыжки через препятствие в длину и высоту.
- Упражнение «Колесо» с чередованием сторон на шаг.

### **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия:

Теория: Основные принципы выполнения упражнений и их результаты, правильный подбор инвентаря из подручных средств, техника безопасности.

### Практика:

- Продольные и поперечные «Шпагаты»
- Упражнение «Носок в лоб»;
- Выход на «Мостику» через стойку на руках;
- Выход прыжком со спины на ноги («Подъём разгибом»);
- Кувырок вперед по диагонали;
- Кувырок боком;
- Кувырок назад с упором на руки;
- Упражнение «Колесо».

### **5. Уроки самозащиты**

Теория: Способы и необходимость самозащиты в реальных условиях.

### Практика:

- Страховка при падении вперёд, назад и боком.
- Освобождение от захватов за руки.
- Освобождение от захватов за корпус.

### **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия:

Теория: Способы и необходимость самозащиты в реальных условиях. Ссылки на обучающие видеозаписи.

### Практика:

- Страховка при падении вперёд, назад и боком.
- Освобождение от захватов за руки (вариант «бой с тенью»).
- Освобождение от захватов за корпус (вариант «бой с тенью»).

### **6. Базовая физическая и техническая подготовка**

Теория: Основы выполнения «Базовой подготовки»

### Практика:

- основные удары руками и ногами на месте и в движении;
- отработка махов ногами;
- отработка ударов по боксерским «лапам» и «подушкам»;
- отработка комбинации «удар-защита» с партнером;
- задняя подсечка – «Хоусаотуй» («Хвост Дракона»);
- передвижения в позициях.

### **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия:

Теория: Основы выполнения «Базовой подготовки»

### Практика:

- основные удары руками и ногами на месте и в движении;
- отработка махов ногами;
- отработка ударов с использованием стульев и ремня;
- отработка комбинации «удар-защита» (вариант «бой с тенью»);
- задняя подсечка – «Хоусаотуй» («Хвост Дракона»);
- передвижения в позициях.

#### **7. «Таолу» - «Чан цюань»/«Нань цюань», 32 форма.**

Теория: Правила выполнения движений в базовой технике;

Практика: Изучение комплекса упражнений – 4 дорожки без оружия;

#### **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия:

Теория: Правила выполнения движений в базовой технике, ссылки на обучающие видеоматериалы;

Практика: Изучение комплекса упражнений – 4 дорожки без оружия;

#### **8. «Таолу» - «Гунь шу»/«Цян шу», 32 форма (длинное спортивное оружие).**

Теория: Правила выполнения движений с длинным спортивным оружием;

Практика: Изучение комплекса упражнений – 4 дорожки с длинным оружием;

#### **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия:

Теория: Правила выполнения движений с длинным спортивным оружием, ссылки на обучающие видеоматериалы;

Практика: Изучение комплекса упражнений – 4 дорожки с длинным оружием;

#### **9. Контрольные и итоговые занятия**

Тестирование

Показательные выступления.

Соревнования.

Итоговая Аттестация. Подведение итогов.

#### **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия, тестирование в чат-занятиях, прием фото и видео Итоговой Аттестации, он-лайн соревнования. Подведение итогов.

### **3.10. Планируемые результаты 3-го года обучения**

#### **Предметные:**

- знание истории и традиций боевых искусств Китая, стилевых особенностей;
- соблюдение техники безопасности на занятиях;
- отработана способность правильно выполнять комплексы базовых упражнений;
- владение элементарной техникой и тактикой самозащиты;
- владение специальной терминологией;
- знание правил соревнований по восточным единоборствам;
- укрепление связочно-мышечного аппарата;
- соблюдение правил личной гигиены;

#### **Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- расширение кругозора в области культуры Востока;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения в процессе занятий физической культурой;
- умение планировать режим дня;
- универсальные возможности освоения работы с компьютерными технологиями для различных задач.

**Личностные:**

- владение знаниями индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- дисциплинированность, целеустремленность, собранность, трудолюбие.

**3.11. Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения очной и дистанционной формы реализации программы.**

№ занятия	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов		Всего
			теория	практика	
1	Вводное занятие	Вводный инструктаж по ТБ. Знакомство с задачами программы 2 года обучения.	1	1	2
2	Вводное занятие	Входная диагностика. Правила поведения в школе. Презентация	1	1	2
3	История Боевых искусств Китая.	История и традиции в школах Боевых искусств Китая, стилевые особенности. Контроль физического состояния учащихся.	1	1	2
4	Обще-физическая подготовка	Значение ОФП для физического развития учащихся. Методика выполнения упражнений. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа(на кулаках)	1	1	2
5	Обще-физическая подготовка	Отжимание на ладонях (4 положения).		2	2
6	Обще-физическая подготовка	Попеременное поднимание ног и туловища, лежа на спине.		2	2
7	Обще-физическая подготовка	Подтягивание на перекладине широким хватом сверху;		2	2
8	Обще-физическая подготовка	Приседание на одной ноге;		2	2
9	Обще-физическая подготовка	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа(на кулаках)		2	2
10	Обще-физическая подготовка	Подтягивание на перекладине широким хватом сверху;		2	2
11	Обще-физическая подготовка	Сдача нормативов по ОФП		2	2
12	Гимнастика с элементами акробатики	Основные принципы выполнения упражнений и их результаты. Повторение базовой гимнастики 1года обучения	1	1	2
13	Гимнастика с элементами акробатики	Продольные и поперечные «Шагаты»		2	2

14	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнение «Носок в лоб»;		2	2
15	Гимнастика с элементами акробатики	Выход на «Мостию» через стойку на руках;		2	2
16	Гимнастика с элементами акробатики	Выход прыжком со спины на ноги («Подъём разгибом»);		2	2
17	Гимнастика с элементами акробатики	Выход прыжком со спины на ноги («Подъём разгибом»);		2	2
18	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед по диагонали;		2	2
19	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок боком.		2	2
20	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнение «Колесо» с чередованием сторон на шаг.		2	2
21	Гимнастика с элементами акробатики	Продольные и поперечные «Шпагаты»		2	2
22	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнение «Носок в лоб»;		2	2
23	Гимнастика с элементами акробатики	Выход на «Мостию» через стойку на руках;		2	2
24	Гимнастика с элементами акробатики	Прыжки через препятствие. (В случае дистанционной реализации – кувырки через плечо).		2	2
25	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырки через препятствие в высоту. (В случае дистанционной реализации – кувырки через полотенце).		2	2
26	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Контрольное занятие по акробатике.		2	2
27	Уроки самозащиты	Способы и необходимость самозащиты в реальных условиях. Страховка при падении вперед.	1	1	2
28	Уроки самозащиты	Страховка при падении назад на спину.		2	2
29	Уроки самозащиты	Страховка при падении боком.		2	2
30	Уроки самозащиты	Отработка всех движений при захватах.		2	2
31	Базовая физическая и техническая	Повторение базовой подготовки 1 года	1	1	2

	подготовка	обучения			
32	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>Зачетное занятие по разделам 1-го полугодия.</b>		2	2
33	Базовая физическая и техническая подготовка	Основные удары руками и ногами на месте и в движении.		2	2
34	Базовая физическая и техническая подготовка	«Хоусаотуй» («Хвост Дракона»);		2	2
35	Базовая физическая и техническая подготовка	Отработка круговых ударов ногами в парах по «лапам». (В случае дистанционной реализации – отработка круговых ударов ногами через стулья).		2	2
36	Базовая физическая и техническая подготовка	Основные удары руками и ногами на месте и в движении.		2	2
37	Базовая физическая и техническая подготовка	Отработка махов ногами и передвижений в стойках.		2	2
38	Базовая физическая и техническая подготовка	Отработка прямого удара (по подушке) в движении с партнером (в случае дистанционной реализации – с ремнем).		2	2
39	Базовая физическая и техническая подготовка	Отработка комбинации «удар-защита» (в случае дистанционной реализации – «бой с тенью»).;		2	2
40	Базовая физическая и техническая подготовка	Хоусаотуй» («Хвост Дракона»);		2	2
41	Базовая физическая и техническая подготовка	Круговые удары ногами.		2	2
42	Базовая физическая и техническая подготовка	Круговые удары ногами повторение и зачёт.		2	2
43	Базовая физическая и техническая подготовка	Основные удары руками и ногами на месте и в движении.		2	2
44	Базовая физическая и техническая подготовка	Передвижения с ударами руками и ногами.		2	2
45	Базовая физическая и техническая подготовка	Отработка прямого удара в движении.		2	2
46	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Зачетное занятие по разделу «Базовая физическая и техническая подготовка».		2	2
47	«Таолу» без оружия	Правила выполнения	1	1	2

		движений на соревнованиях; Отработка отдельных элементов «Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы.			
48	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. 1 дорожка.		2	2
49	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. 1 и 2 дорожки.		2	2
50	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. 2 дорожка.		2	2
51	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. 2 и 3 дорожки.		2	2
52	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. 3 дорожка.		2	2
53	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. 3 и 4 дорожки.		2	2
54	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. 4 дорожка.		2	2
55	«Таолу» без оружия	Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. 4 дорожки (целая форма).		2	2
56	«Таолу» без оружия	Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. Тренировка целой формы..		2	2
57	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», базовые элементы.		2	2
58	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.1)		2	2
59	«Таолу» с длинным оружием	««Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.2)		2	2
60	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.3)		2	2
61	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.4)		2	2
62	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.5)		2	2
63	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.6)		2	2
64	«Таолу» с длинным	«Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.7)		2	2

	оружием				
65	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.8)		2	2
66	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», базовые элементы. Тренировка целой формы.		2	2
67	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Зачетное занятие по разделу «Таолу».		2	2
68	«Таолу» с длинным оружием	Отработка и подготовка к Итоговой Аттестации.	1	1	2
69	«Таолу» с длинным оружием	Отработка и подготовка к Итоговой Аттестации.		2	2
70	«Таолу» с длинным оружием	Отработка и подготовка к Итоговой Аттестации.		2	2
71	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>Итоговая Аттестация.</b>		2	2
72	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Анализ результатов. Показательные выступления в очном варианте реализации программы. В случае дистанционной реализации – он-лайн соревнования. Подведение итогов.	1	1	2
<b>Итого</b>			<b>10</b>	<b>134</b>	<b>144</b>

### 3.12. Рабочая программа 3-го года обучения

#### 3.13. Задачи 3-го года обучения

##### Обучающие:

- продолжение знакомства с историей и традициями боевых искусств Китая;
- основные понятия философии и психологии Восточных единоборств;
- знакомство с основами знаний о строении и функциях организма человека;
- обучение технике формальных комплексов «Таолу» с коротким оружием на выбор;
- обучение технике безопасности на занятиях;
- обучение правилам личной гигиены;
- обучение основам физической подготовки и техникам восточных боевых практик;
- обучение основам здорового образа жизни.

##### Развивающие:

- развитие и укрепление связочно-мышечного аппарата;
- развитие двигательной реакции и координации тела;
- развитие мотивированного отношения к изучаемому предмету;
- развитие творческих способностей.

##### Воспитательные:

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- формирование коммуникативной культуры;
- воспитание целеустремленности, собранности, трудолюбия, выносливости, взаимовыручки.

### 3.14. Учебный план 3-го года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Правила поведения, форма одежды, техника безопасности на занятиях, режим.	2	2	4	Входная аттестация	2	2	4	- Видео-конференция - Входная онлайн аттестация
2	Основные понятия философии Восточных единоборств.	1	1	2	Беседа	1	1	2	- Чат-занятия - Ответы на вопросы
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	2	Опрос	1	1	2	- Опрос
4	ОФП		10	10	Сдача нормативов		10	10	- Приём фото и видеоотчётов - Приём нормативов онлайн
5	Специальная гимнастика и акробатика.	1	13	14	Выполнение упражнений	1	13	14	- Занятие по видеосвязи - Видео-конференция
6	«Таолу» без оружия.	1	31	32	Соревнования	1	31	32	- Он-лайн соревнования
7	«Таолу» с длинным оружием.	1	33	34	Соревнования	1	33	34	- Он-лайн соревнования
8	«Таолу» с коротким оружием.	1	35	36	Соревнования	1	35	36	- Он-лайн соревнования
9	Контрольные и итоговые занятия	1	9	10	Тестирование. Соревнования. Показательные выступления	1	9	10	- Он-лайн соревнования - Тестирование - Подведение итогов по видеосвязи.
<b>Итого</b>		<b>9</b>	<b>135</b>	<b>144</b>		<b>9</b>	<b>135</b>	<b>144</b>	



### **3.15. Содержание программы 3-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие. Правила поведения, форма одежды, техника безопасности при занятиях, режим**

##### Теория:

Правила поведения и техника безопасности при занятиях в спортивном зале, расписание тренировок, форма одежды, необходимость соблюдения правил личной гигиены. Входная аттестация.

##### Практика:

Самодисциплина на соревнованиях, отстаивание чести команды и самореализация. Ссылки на видеоматериалы для развития и обучения.

#### **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия:

##### Теория:

Инструктаж по технике безопасности при занятиях в домашних условиях, режим занятий, форма одежды, необходимость соблюдения правил личной гигиены, план тренировки для тех, у кого нет возможности заниматься он-лайн. Входная аттестация.

##### Практика:

Самодисциплина на соревнованиях, отстаивание чести команды и самореализация. Ссылки на видеоматериалы для развития и обучения.

#### **2. Основные понятия Восточной философии и психологии единоборств**

##### Теория:

История развития рукопашного боя. Искусство рукопашного боя как искусства религиозно-этического, философского и физического воспитания человека в Китае.

##### Практика:

Тестирование и беседа.

#### **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия:

##### Теория:

История развития рукопашного боя. Искусство рукопашного боя как искусства религиозно-этического, философского и физического воспитания человека в Китае.

##### Практика:

В чат-занятии тестирование и беседа в видео-конференции.

#### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

##### Теория:

Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции.

##### Практика:

Опрос.

#### **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия:

##### Теория:

Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции.

##### Практика:

В чат-занятии опрос.

#### **4.ОФП**

Практика: - Общефизический комплекс (отжимания, подтягивание ног в упоре лежа, «пресс», высокие прыжки на месте);  
- Подтягивание на перекладине (широким и узким хватом);  
- Приседания на одной ноге (стоя на столбике).

- Подъем ног к в положении виса на перекладине.
- Отжимания в положении лежа (ладонь-кулак-пальцы-ребро ладони).

### **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия:

- Практика:
- Общефизический комплекс (отжимания, подтягивание ног в упоре лежа, «пресс», высокие прыжки на месте);
  - Австралийские подтягивания с использованием стульев и палки (широким и узким хватом);
  - Приседания на одной ноге (стоя на столбике).
  - Подъем ног из положения сидя на стуле.
  - Отжимания в положении лежа (ладонь-кулак-пальцы-ребро ладони).

### **5. Специальная гимнастика с элементами акробатики**

Теория: Основные принципы выполнения упражнений и их результаты.

- Практика:
- «Рондад»;
  - Прыжок с поворотом вперед и назад;
  - Прыжок вперед через руки («Кульбит»);
  - Суставная гимнастика.

### **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия:

Теория: Основные принципы выполнения упражнений и их результаты.

- Практика:
- «Рондад», подсобные упражнения;
  - Прыжок с поворотом влево и вправо;
  - Стойка на «лбу»;
  - Суставная гимнастика.

### **6. Таолу» - «Чан цюань»/«Нань цюань», 32 форма.**

Теория: Правила выполнения на соревнованиях;

Практика: Отработка комплекса упражнений – 4 дорожки без оружия;

### **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия:

Теория: Правила выполнения на соревнованиях;

Практика: Отработка комплекса упражнений – 4 дорожки без оружия;

### **7. «Таолу» - «Гунь шу»/«Цян шу», 32 форма (длинное спортивное оружие).**

Теория: Правила выполнения на соревнованиях;

Практика: Отработка комплекса упражнений – 4 дорожки с длинным оружием;

### **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия:

Теория: Правила выполнения на соревнованиях;

Практика: Отработка комплекса упражнений – 4 дорожки с длинным оружием;

### **8. «Таолу» - «Цзянь шу»/«Дао шу», 32 форма (короткое спортивное оружие).**

Теория: Правила выполнения движений с коротким спортивным оружием;

Практика: Изучение комплекса упражнений – 4 дорожки с коротким оружием;

### **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Он-лайн занятия:

Теория: Правила выполнения движений с коротким спортивным оружием;

Практика: Изучение комплекса упражнений – 4 дорожки с коротким оружием;

## 9. Контрольные и итоговые занятия

Тестирование.

Соревнования.

Показательные выступления.

## ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Он-лайн занятия, тестирование в чат-занятиях, прием фото и видео Итоговой Аттестации, он-лайн соревнования. Подведение итогов.

### 3.16. Планируемые результаты 3-го года обучения

#### Предметные:

- знание истории и традиций о Школах Восточных боевых искусств;
- знание техники безопасности на занятиях;
- владение техникой базовых «Таолу»;
- проявление духа честного соперничества, уважения к противнику.

#### Метапредметные:

- умение составить план самостоятельной тренировки;
- знание правил личной гигиены;
- расширение кругозора в области философии Востока;
- укрепление связочно-мышечного аппарата;
- развитие и улучшение координации движений;
- универсальные возможности освоения работы с компьютерными технологиями для различных задач.

#### Личностные:

- проявление стремления к здоровому образу жизни;
- проявление коммуникативной культуры;
- проявление духа честного соперничества, спортивной этики, уважения к противнику.

### 3.17. Календарно-тематическое планирование 3-го года обучения очной и дистанционной формы реализации программы.

№ занятия	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов		Всего
			теория	практика	
1	Вводное занятие	Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения в школе.	1	1	2
2	Вводное занятие	Входная диагностика или он-лайн диагностика. Спортивные эстафеты (в очном варианте реализации программы).	1	1	2
3	Основные понятия философии Восточных единоборств.	История развития рукопашного боя. Искусство рукопашного боя как искусства религиозно-этического, философского и физического воспитания человека в Древнем Китае. Общефизический комплекс.	1	1	2
4	Строение и функции организма человека.	Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции.	1	1	2

		Собеседование по изученной теме. Первая помощь при травме на тренировке. Опрос.			
5	Общефизическая подготовка	Общефизический комплекс (отжимания, подтягивание ног в упоре лежа, «пресс», высокие прыжки на месте);		2	2
6	Общефизическая подготовка	Подтягивание на перекладине (широким и узким хватом) или австралийские подтягивания в дистанционном варианте реализации программы.		2	2
7	Общефизическая подготовка	Приседания на одной ноге (стоя на стуле). Подкачка на все группы мышц.		2	2
8	Общефизическая подготовка	Отжимания в положении лежа (ладонь-кулак-пальцы-ребро ладони).		2	2
9	Общефизическая подготовка	Сдача нормативов по ОФП.		2	2
10	Специальная гимнастика и акробатика.	Основные принципы выполнения упражнений и их результаты. «Фондад» и его подводящие.	1	1	2
11	Специальная гимнастика и акробатика.	Прыжок «тенкунфейзя».		2	2
12	Специальная гимнастика и акробатика.	Прыжок «тенкунбайляньпайцзя».		2	2
13	Специальная гимнастика и акробатика.	«Подъем с головы».		2	2
14	Специальная гимнастика и акробатика.	Суставная гимнастика.		2	2
15	Специальная гимнастика и акробатика.	Прыжок с поворотом вперед и назад.		2	2
16	Специальная гимнастика и акробатика.	Повторение всех упражнений по гимнастике и акробатике.		2	2
17	«Таолу» без оружия	Правила выполнения движений на соревнованиях; Отработка отдельных элементов «Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы.	1	1	2
18	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. По ½ дорожки.		2	2

19	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. По ½ дорожки.		2	2
20	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. По ½ дорожки.		2	2
21	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы По ½ дорожки.		2	2
22	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. По ½ формы.		2	2
23	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. По ½ формы.		2	2
24	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. По ½ формы.		2	2
25	«Таолу» без оружия	Отработка отдельных элементов «Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы.		2	2
26	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. 1 дорожка.		2	2
27	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. 2 дорожка.		2	2
28	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. 3 дорожка.		2	2
29	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. 4 дорожка.		2	2
30	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. Отработка целой формы.		2	2
31	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. Отработка целой формы.		2	2
32	«Таолу» без оружия	«Чан цюань»/ «Нань цюань», 32 формы. Отработка целой формы.		2	2
33	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», базовые элементы.		2	2
34	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.1)		2	2
35	«Таолу» с длинным оружием	««Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.2)		2	2
36	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.3)		2	2
37	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.4)		2	2
38	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.5)		2	2
39	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.6)		2	2
40	«Таолу» с длинным	«Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.7)		2	2

	оружием				
41	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», (Ч.8)		2	2
42	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», базовые элементы. Тренировка целой формы.		2	2
43	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», отработка ½ формы.		2	2
44	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», отработка ½ формы.		2	2
45	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», отработка ½ формы.		2	2
46	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», отработка ½ формы.		2	2
47	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу». Тренировка целой формы.		2	2
48	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу». Тренировка целой формы.		2	2
49	«Таолу» с длинным оружием	«Гунь шу»/«Цян шу», базовые элементы. Тренировка целой формы.		2	2
50	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>Зачетное занятие по разделам 1-го полугодия.</b>		2	2
51	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», базовые элементы.		2	2
52	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», базовые элементы.		2	2
53	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», базовые элементы.		2	2
54	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», базовые элементы.		2	2
55	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», (Ч.1).		2	2
56	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», (Ч.2).		2	2
57	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», (Ч.3).		2	2
58	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», (Ч.4).		2	2
59	«Таолу» с коротким	«Цзянь шу»/«Дао шу»,		2	2

	оружием	(Ч.1-4).			
60	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>Зачетное занятие по разделу «Таолу» без оружия</b>		2	2
61	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», (Ч.5).	1	1	2
62	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», (Ч.6).		2	2
63	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», (Ч.7).		2	2
64	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», (Ч.8).		2	2
65	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», (Ч.5-8).		2	2
66	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», (Ч.1-4).		2	2
67	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу», (Ч.5-8).		2	2
68	«Таолу» с коротким оружием	«Цзянь шу»/«Дао шу». Тренировка целой формы.		2	2
69	«Таолу» с коротким оружием	Правила выполнения движений на соревнованиях; «Цзянь шу»/«Дао шу». Тренировка целой формы.	1	1	2
70	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>Зачетное занятие по разделу «Таолу» с коротким оружием.</b>		2	2
71	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>Проверочный Тест за год.</b>		2	2
72	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>Итоговая Аттестация. Показательные выступления в очном варианте реализации программы. Он-лайн соревнования в дистанционном варианте реализации программы. Подведение итогов обучения.</b>	1	1	2
<b>Итого</b>			<b>9</b>	<b>135</b>	<b>144</b>





#### 4. Методические и оценочные материалы

##### 4.1. Методическое обеспечение программы

№	Перечень разделов или тем занятий	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Электронные образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие Правила поведения, форма одежды, техника безопасности на занятиях, режим	Беседа	Санг Х.Ким. Преподавание боевых искусств. Феникс. 2002	
2.	Основные понятия философии и психологии Восточных единоборств.	Беседа	Видеоматериалы	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Лекция	Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. М.: Наука, 1990.	
4.	Специальная и дыхательная гимнастика.	Тренировочное занятие.	Фам Зуи Зуи, Кхи-Конг. « 8 состояний цветка золотого лотоса», Киев, 1998 г.	
5.	Общефизическая и специальная подготовка.	Тренировочное занятие.	Док-р философии Санг Х.Ким. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. Феникс, Ростов-на-Дону, 2002.	
6.	Комплексы формальных упражнений по технике "Таолу".	Мастер-класс Тренировочное занятие.	Видеозаписи соревнований и показательных выступлений.	
7.	Комплексы формальных упражнений по технике "Таолу" с оружием.	Мастер-класс Тренировочное занятие.	Видеозаписи соревнований и показательных выступлений. Спортивное оружие.	
8.	Контрольные и итоговые занятия	Соревнования Показательные выступления Он-лайн соревнования		

#### 4.2. Оценочные материалы

Наименование темы, раздела	Предметные компетенции		Метапредметные компетенции (информационная, коммуникативная познавательная и др.)	Личностные компетенции (культура поведения, сотрудничество в процессе обучения, аккуратность и др.)
	Теория	Практика		
Вводное занятие Правила поведения, форма одежды, техника безопасности на занятиях, режим	Входная диагностика Входная аттестация		Наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос, выполнение индивидуальных и коллективных заданий, творческие проекты	Наблюдение, собеседование, анкетирование, написание отзывов и мини-эссе
Основные понятия философии и психологии Восточных единоборств.	Беседа. Опрос			
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Опрос			
Специальная и дыхательная гимнастика.		Выполнение контрольных упражнений		
Общефизическая и специальная подготовка.		Сдача нормативов		
Комплексы формальных упражнений по технике "Таолу" без оружия.		Выполнение контрольных упражнений, Соревнования		
Комплексы формальных упражнений по технике "Таолу" с длинным оружием.		Выполнение контрольных упражнений, Соревнования		
Комплексы формальных упражнений по технике "Таолу" с коротким оружием.		Выполнение контрольных упражнений, Соревнования		
Контрольные и итоговые занятия	Итоговое тестирование по годам обучения ( Приложение 4.3.)	Итоговая Аттестация, Соревнования, Показат.выступления		





### 4.3.3. Диагностические материалы к программе 1 года обучения

#### Теория

#### 1. Что представляет собой человек с точки зрения восточной философии?

- звено в единой системе мирового развития;
- часть солнечной системы;
- набор мышц, скелет и внутренние органы.

#### 2. Дополните высказывание:

- Сочетание физических тренировок и психотренинга позволяет максимально развивать .....
- Воинские методы «ушу» были исключительно прагматичны, то есть кроме достижения победы в бою никаких других целей не ставилось, и все приемы боевого искусства преследовали только одну задачу .....

#### 3. Ответьте на вопрос:

- Как человек приобщался к потоку духа древних мудрецов-мастеров и входил в духовное соприкосновение с ними?

#### 4. Вставьте пропущенные слова:

Боевые искусства на Востоке стали единым универсальным средством для достижения самых разных целей:

1. Для .... (это метод приведения своего сознания и организма в состояние, ведущее к слиянию с Дао, или к обретению долголетия (даосы), или к достижению просветления (буддисты))
2. Для .... (это метод совершенствования технического мастерства ради достижения победы над конкретным противником)
3. Для .... (это возможность обрести внутреннее, духовное самосовершенствование и приобщиться к духовной традиции предков, тем самым обрета новую форму существования)

#### Практические задания:

#### Выполните следующие упражнения:

- «Змея – кошка»
- "Свечка", "Мостик", "Колесо", "Рыбка"
- Стойка на руках с упором о стенку (выполняются на матах)
- Продольный и поперечный "шпагаты"
- Кувырки (на мягком покрытии): «прямой», с шагом вперед, спиной назад.

#### 4.3.4. Диагностические материалы к программе 2 года обучения

##### *Теория:*

##### **1. Объясните преимущество и недостатки базовой техники:**

- передвижение,
- стойки,
- махи ногами в движении.

##### **2. Опишите последовательность и основные правила выполнения следующих упражнений:**

- «Чжентитуй», «Сэтитуй», «Цетитуй», «Дайпайцзяо», «Лихепайцзяо», «Байляньпайцзяо», «Хоуляотуй».
- «Мабу», «Гунбу», «Пубу», «Себу», «Сюйбу», «Динбу», «Чабу», «Дулибу», «Цзопаньбу».

##### **3. Расскажите основные правила выполнения движений в технике «Чан цюань»**

##### **4. Дополните выражение:**

Восточные боевые искусства. Ушу - это наука жизни, цель которой долголетие, здоровье, работоспособность, искусство защиты себя и своих близких от врагов и хищников, искусство выживания в экстремальных ситуациях. Это наука быть .....

##### **5. Выполните следующие теоретические задания:**

- Расскажите о правилах морально-этического поведения ученика «Восточных боевых искусств. Ушу».
- Назовите основные принципы проведения тренировок в единоборствах.
- В чем заключается Базовая техника «Ушу».

##### **6. Расскажите правила поведения и т. безопасности при занятиях в спортивном зале**

##### **7. Опишите форму одежды спортсмена, занимающегося восточным единоборством.**

##### **8. Назовите основные правила личной гигиены спортсмена.**

##### **9. Назовите основные методы физической и психической подготовки бойцов рукопашного боя на территории Китая.**

##### **Практические задания:**

##### **Выполните следующие упражнения:**

- ✓ Суставная гимнастика на месте;
- ✓ Продольные и поперечный «Шпагаты»;
- ✓ Упражнение «Носок в лоб»;
- ✓ Выход с ног на «Мостию» и обратно, через стойку на руках;
- ✓ Стойка на руках с упором на палку, держащую партнером;
- ✓ Выход прыжком со спины на ноги (подъем разгибом);
- ✓ Кувырки: вперед по диагонали, через препятствие.

#### 4.3.5. Диагностические материалы к программе 3 года обучения

##### Теория:

**1. Дайте краткую характеристику строения и функций организма человека**

**2. Что такое травма?**

- Назвать наиболее распространенные при борьбе виды травм.
- Назвать основные методы профилактики травматизма в боевых искусствах.
- Что такое страховка и само страховка.
- Назвать основные приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

**3. Расскажите основные правила первой доврачебной помощи при травмах**

- сотрясение мозга,
- перелом ноги,
- ушиб грудной клетки,
- вывих ключицы и т.д.

##### Практические упражнения:

**1. Выполните комплексы формальных упражнений "Таолу":**

- «Чан цюань», 20 форм
- «Чан цюань»/«Нань цюань», 32 формы
- «Гунь шу»/«Цян шу», 32 формы
- «Цзянь шу»/«Дао шу», 32 формы

**2. Выполните приемы самозащиты при захвате:**

- без оружия.

## **5. Список литературы**

### **5.1. Литература для педагога**

1. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки ушу. М.: Наука, 1990.
2. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. М.: Наука, 1990.
3. Маслов А.А. Боевая добродетель: Секреты боевых искусств Китая. Ростов-на-Дону.2004.
4. Е.Захаров, А.Карасёв, А.Сафонов. Энциклопедия физической подготовки. ЛЕПТОС, Москва, 1994.
5. М.Доуни. Искусство коуча. СЭНТЭ, 2004.
6. Музруков Г.Н. Основы ушу. – Москва, 2006.
7. Док-р философии Санг Х.Ким. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. Феникс, Ростов-на-Дону, 2002.
8. Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты Восточной рефлексотерапии. Москва: «Наука», 1990 г.

### **5.2. Литература для детей**

- 1.Н.Г.Цед, В.И. Андрейчук «Первый шаг к Кунг-Фу» Институт физкультуры Лесгафта, Л., 1990 г.
2. Е.В. Чертовских, Е.И.Глебов, «Шаолинь для начинающих», ФЕНИКС, 2004 г.
3. Музруков Г.Н. Основы ушу. – Москва, 2006.
4. Музруков Г.Н. Основы ушу. Короткое оружие– Москва, 2013.
5. <http://www.wushu.spb.ru/news/news-r.html>