

Управление образования Администрации города Иванова
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр гражданского и патриотического воспитания «Высота»

Согласовано с
Методическим советом
Протокол № 2
от 17.07.2023 г.



Утверждаю
Директор
А. В. Ладихина
Приказ № 70/1-од от 18.07.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

направленность физкультурно-спортивная

название программы «Спортивное ушу»

Уровень: стартовый и базовый

Возраст обучающихся: 6-14 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Волкова Мария Алексеевна

г. Иваново, 2023

Структура программы:

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы:
 - 1.3.1 учебно-тематический план
 - 1.3.2 содержание учебно-тематического плана
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Формы аттестации обучающихся
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Список литературы

Раздел №3 «Воспитание (рабочая программа воспитания) Образцового объединения «Спортивное ушу»:

- 3.1. Цель и задачи воспитательной работы
- 3.2. Приоритетные направления деятельности
- 3.3. Формы и методы воспитательной работы
- 3.4. Планируемые результаты воспитательной работы
- 3.5. Календарный план воспитательной работы Образцового объединения «Спортивное ушу» на 2023 – 2024 учебный год

4. Календарный учебный график

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Спортивное ушу" разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196).
5. Приказ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196).
6. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20. Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарные правила и нормы...»)»
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе «Единой Всероссийской программы преподавания спортивного ушу». Программа реализуется с 2012 года.

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

Педагогическая целесообразность программы:

Здоровый образ жизни не появляется у человека сам собой, он формируется в результате определенного педагогического воздействия. Сущность педагогического воздействия состоит в пропаганде здорового образа жизни с самого раннего возраста.

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

Игровые ситуации, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствуют развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивают обучающихся к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления. Таким образом, они получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Актуальность программы заключается в том, что ушу является современным видом спорта, развитый в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения. Спортивное ушу включает практически все существующие в настоящее время стили и разновидности этого древнего искусства.

Функция ушу в современном мире изменилась, и это древнее, некогда тайное искусство становится всё более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры, органично присущие ему философские и нравственные основы делают ушу уникальным средством совершенствования человеческой природы и общества.

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота

реакции, развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны.

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

Значительная часть программы для обучающихся 6 -18 лет посвящена изучению регламентированных комплексов таолу, как с оружием, так и без него.

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

Срок реализации программы 4 года.

Набор в группы – свободный, обучающиеся приносят медицинские справки с допуском врача разрешающим заниматься данным видом спорта.

Статус, вид групп объединения – профильный.

Количество обучающихся в группах 1 года обучения по 15 человек, 2 и последующего по 12 человек.

Формы организации обучающихся на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, работа в подгруппах.

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

Количество занятий в неделю: для 1года обучения 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа); для 2 и последующих годов обучения 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа)

Общее количество часов в год – 180 часа (1 год обучения)

- 270 часов (2 и последующие года обучения)

Продолжительность одного часа учебного занятия - 45 минут.

Состав обучающихся – постоянный.

Форма обучения – очная (согласно положению «Об организации дистанционного обучения в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования ЦГПВ «Высота», в случае режима повышенной готовности (пандемия, карантин, непредвиденные обстоятельства и др.) возможен переход на дистанционное обучение.

Уровни освоения программы: стартовый (1 год обучения), базовый (2,3,4 года обучения).

Особенности организации деятельности с обучающимися по программе

Программа создана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся младшего школьного возраста (от 6 до 9 лет); среднего школьного возраста (от 10 до 14 лет).

Занятия могут удовлетворить различные потребности обучающихся:

- укрепить здоровье;
- достичь физического совершенства;
- развить личностные качества;
- воспитать характер;
- сформировать необходимые двигательные умения и навыки.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

На каждом уровне освоения программы происходит развитие двигательных навыков у обучающихся, позволяющие быстро осваивать новые комплексы и сложные элементы различных разделов ушу. На первое место выходит воспитание у обучающихся высшего спортивного мастерства, устойчивой толерантности к стрессовым ситуациям (синдром предсоревновательного стресса, фрустрация вызванная неудачным выступлением). В техническом плане на первое место выходит отработка комплексов международного соревновательного стандарта (гоцзи гуйдин таолу) и обязательных элементов повышенной сложности (чжэдин наньду дунцзо). Особые требования предъявляемые к ОЭПС (обязательные элементы повышенной сложности) обусловлены тем, что данные элементы представляют собой квинтэссенцию сложных движений и акробатических элементов (например, прыжки с вращениями на 540 и 720, сюаньфэнцзяо 540 градусов с приземлением в шпагат (диешуча), требующих от организма спортсмена работы на пределе возможностей.

Помимо развития физических способностей, в программу входит изучение философии и традиций Востока, изучение китайского языка, и встреча с мастерами и титулованными спортсменами данного вида единоборств. Без этого невозможно полное комплексное и всесторонне изучение данного вида восточных единоборств. Благодаря этому, программу можно считать в своём роде уникальной, т.к. она позволяет всесторонне развить личность посредством освоения различных аспектов Восточной культуры, как спортивного, так и философского.

Одна из основных задач педагога - содействовать гармоническому развитию детей и подростков, привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Цель и задачи программы

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

Исходя из поставленной цели, определены следующие задачи:

- Предметные:
 1. Обучить основным приемам УШУ
 2. Изучить основы философии УШУ и традиции Востока.
- Личностные:
 1. Воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни
 2. Сформировать у обучающихся силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность
 3. Воспитать умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения.
- Метапредметные:
 1. Развить физические навыки и умения обучающихся
 2. Развить у обучающихся умение адекватно оценивать свои поступки
 3. Развить коммуникативные навыки
 4. Развить у обучающихся стремление к трудолюбию, исполнительности, дисциплинированности.
 5. Отличительной особенностью данной образовательной программы является возможность ближе узнать культуру и традиции Востока.

Цель программы базового уровня: воспитание нравственной и физически развитой личности, социально ориентированной в обществе и коллективе посредством занятий спортом, освоения искусства ушу.

Исходя из поставленной цели, определены следующие задачи:

- Предметные:
 1. Укреплять здоровье, опорно-двигательный аппарат, повышать всестороннее физическое развитие, увеличивать количество и качество спортивных достижений

2. Формировать знания и умения по выполнению всех основных технических элементов. Изучение всех основных соревновательных комплексов в каждой возрастной категории

3. Научить правильно выполнять все технические элементы, входящие в состав комплексов

3. Подготовить актив из числа обучающихся, занимающихся в объединении, для проведения массовой физкультурной и спортивной работы.

- **Метапредметные:**

1. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силу, координацию движений

2. Развивать психические процессы: память, внимание, мышление и т.д.

- **Личностные:**

1. Формировать потребность в ведении здорового образа жизни

2. Формировать ответственность, целеустремлённость, трудолюбие, силу воли и другие качества личности

3. Воспитывать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

1.3. Планируемые результаты

По окончании стартового уровня обучения по программе обучающиеся должны знать:

- правила соблюдения безопасности на занятиях;
- спортивную этику и основы этики ушу;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила ношения спортивной формы;
- различные виды оружия, характерные для ушу;
- основные термины ушу;
- разновидности бега.

Уметь:

- выполнять упражнения на развитие силовых способностей;
- выполнять упражнения на развитие гибкости (жоугун);
- принимать основные положения кисти (чжан, цюань, гоушоу);
- выполнять основные виды движений руками;
- принимать основные виды позиций (мабу, гунбу, пубу);
- выполнять основные виды движений ногами;
- выполнять базовые передвижения и связки;
- выполнять базовые акробатические элементы;
- выполнять начальные, базовые движения коротким и длинным оружием.

По окончании базового уровня обучения (2 год обучения) по программе обучающиеся должны знать:

- стили и направления ушу;
- обладать знаниями о строении и функциях организма человека, иметь навыки проведения закаливающих мероприятий;
- регламентируемые (таолу) соревновательные комплексы: цюань шу (кулак), дуань цисе (короткое оружие) и чан цисе (длинное оружие);

Уметь:

- научиться правильно выполнять и совершенствовать навыки в выполнении общеукрепляющих физических упражнениях, в беге, в ходьбе, в прыжках, в упражнениях на гимнастических снарядах, в акробатических упражнениях;
- освоить необходимые стойки, удары, базовые техники, перемещения;
- освоить базовые вращения коротким и длинным оружием.

К концу 3 года обучения обучающиеся должны:

- приобрести знания об объективных и субъективных данных самоконтроля за состоянием функций и систем организма, о режиме занятия и предупреждении переутомления;
 - повысить уровень общефизической подготовки, уметь выполнять специальные упражнения, направленные на развитие гибкости, силы, выносливости;
 - освоить новые основные стойки, техники, блоки, удары, базовые перемещения, комбинации;
 - познакомиться с базовыми прыжками в ушу;
 - освоить новые вращения и связки с коротким и длинным оружием;
 - выучить все регламентируемые (таолу) соревновательные комплексы: цюань шу (кулак), дуань цисе (короткое оружие) и чан цисе (длинное оружие);
- сдать нормативы и технический экзамен по базовой технике в соответствии с программным курсом.

К концу 4 года обучения обучающиеся должны:

- развить быстроту, ловкость, гибкость, силу, координацию движений;
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки;
- должны знать технику выполнения элементов повышенной сложности (прыжки, равновесия, подсечки);
- освоить новые вращения и связки с коротким и длинным оружием;
- выучить все регламентируемые (таолу) соревновательные комплексы: цюань шу (кулак), дуань цисе (короткое оружие) и чан цисе (длинное оружие).

*По окончании этапов обучения по уровням обучающиеся сдают нормативы и технический зачет по базовой технике в соответствии с содержанием программного курса.

1.4. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс				
1.1	Вводное занятие. Инструкции по безопасности. Оборудование, инвентарь.	2	2	-	Зачет
1.2.	Общие понятия о технике ушу.	2	2	-	
1.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиенические знания и навыки закаливания.	2	2	-	Зачет
1.4	Нормативы. Правила проведения соревнований.	2	2	-	Проверочная работа
	Итого часов раздела:	8	8	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Основная общефизическая подготовка	15	5	10	
2.2	Упражнения на развитие силовых способностей.	15	5	10	Зачетное мероприятие
2.3	Упражнения для развития гибкости.	15	5	10	Зачет
2.4.	Акробатические упражнения.	15	5	10	Зачет
	Итого часов раздела:	60	20	40	
3.	Техническая и специальная подготовка				

3.1	1.Основные положения кисти (цзибэнь шоусин) 2.Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа) 3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин)	20	5	15	Зачет
3.2.	1.Основные виды перемещений (цзибэнь буфа) 2. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)	20	5	15	Зачет
3.3.	Разучивание базовых связок	20	5	15	Опрос
3.4.	1.Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо) 2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)	20	5	15	Зачеты
3.5.	1.Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо) 2. Базовые движения с копьем (цяньшу цзибэнь дунцзо)	20	5	15	Зачет по техники выполнения
	Итого часов раздела:	100	25	75	
4.	Контрольные испытания				
4.1	Подготовка к соревнованиям.	6	2	4	Отработка
4.2.	Сдача нормативов	6	2	4	Зачет
	Итого часов раздела:	12	4	8	
	Итого:	180	57	123	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроль)*
		Всего	Теория	Практика	

1.	Введение в курс:				
1.1	Вводное занятие. Правила по безопасности. Оборудование, инвентарь.	3	3		Зачетное мероприятие
1.2.	Общая и специальная подготовка в ушу.	2	1	1	Опрос
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.	3	3	-	Зачет
1.4	Общие понятия о технике ушу. Правила соревнований.	2	2	-	Опрос.Зачет
	Итого часов раздела:	10	9	1	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Упражнения на развитие силовых способностей.	24	8	16	Зачет
2.2	Упражнения для развития гибкости.	22	6	16	Зачет
2.3.	Акробатические упражнения.	24	6	18	Зачет
	Итого часов раздела:	70	20	50	
3.	Техническая и специальная подготовка				
3.1	1. Цюаньшу Положения кисти (шоусин) 2. Движения руками (шоуфа) 3. Позиции (бусин)	32	2	30	Отработка. Зачет
3.2.	1. Перемещения (буфа) 2. Движения ногами (туйфа) 3. Техника движения в прыжках (Тяоюэ дунцзо) 4. Равновесия (пинхэн):	37	7	30	Зачет
3.3.	Короткое оружие- Дуаньцисе. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо, наньдаошу) Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)	37	7	30	Зачет
3.4.	Длинное оружие - Чан бинци. Базовые движения с палкой (наньгунь, гуньшу цзибэнь дунцзо) Базовые движения с копьем (цяньшу цзибэнь дунцзо)	37	7	30	Опрос

3.5.	1.Техника "Длинного кулака" Чанцюань и "Южного кулака" - Наньцюаньшу. 2. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием. 3.Изучение комплексов.	37	7	30	Зачет
	Итого часов раздела:	180	30	150	
4.	Контрольные испытания				
4.1	Подготовка к соревнованиям.	5	1	4	Отработка.
4.2.	Сдача нормативов	5	1	4	Зачет
	Итого часов раздела:	10	2	8	
	Итого:	270	61	209	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроль)*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс				
1.1	Вводное занятие. Правила по безопасности. Краткий разбор развития ушу.	3	3	-	Зачет
1.2.	Основы методики обучения и тренировки. Общие понятия о технике ушу.	2	2	-	Зачет
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу. Врачебный контроль и самоконтроль.	3	3	-	Опрос. Зачет
1.4	Правила соревнований. Их организация и проведение.	2	2	-	
	Итого часов раздела:	10	10	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на развитие ловкости.	24	8	16	Отработка
2.2	Упражнения для развития гибкости.	24	6	18	Зачет
2.3.	Акробатические	22	6	16	Зачет

	упражнения.				
	Итого часов раздела:	70	20	50	
3.	Техническая и специальная подготовка. Совершенствование основных базовых элементов ушу.				
3.1	Движения ногами (туйфа). Удары с хлопками (цзисян дунцзо), техника движений в прыжках (тяююэ дунцзо), Равновесия (пинхэн)	32	2	30	Отработка
3.2.	Техника "Длинного кулака" Чанцюань и "Южного кулака" - Наньцюаньшу. Базовые движения (цзибэнь дунцзо)	37	7	30	Зачет
3.3.	Короткое оружие- Дуаньцисе. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо, наньдаошу) Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)	37	7	30	Зачет
3.4.	Разучивание связок с коротким оружием	37	7	30	Зачет
3.5.	Разучивание связок из "Длинного кулака" Чанцюань и "Южного кулака" наньцюань, Изучение комплексов.	37	7	30	Опрос. Зачет
	Итого часов раздела:	180	30	150	
4.	Контрольные испытания				
4.1	Подготовка к соревнованиям.	5	1	4	Отработка
4.2.	Сдача нормативов	5	1	4	Зачет
	Итого часов раздела:	10	2	8	
	Итого:	270	62	208	

Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Название	Количество часов	Формы аттестации
---	----------	------------------	------------------

п/п	раздела, тем	Всего	Теория	Практика	(контроль)*
1.	Введение в курс				
1.1	Вводное занятие. Правила по безопасности. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	3	3	-	Зачет
1.2.	Основы философии и психологии спортивных единоборств.	2	2	-	
1.3.	Морально-волевая подготовка.	3	3	-	
1.4	Правила соревнований. Их организация и проведение.	2	2	-	Зачет
	Итого часов раздела:	10	10	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на развитие ловкости.	24	8	16	Зачет
2.2	Упражнения для развития гибкости.	24	6	18	Зачет
2.3.	Акробатические упражнения.	22	6	16	Зачет
	Итого часов раздела:	70	20	50	
3.	Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.				
3.1	Цюаньшу Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо).	32	2	30	Опрос. Зачет
3.2.	Длинное оружие - Чан бинци. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо).	37	7	30	Зачет
3.3.	Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо).	37	7	30	Зачет
3.4.	Разучивание связок с длинным оружием.	37	7	30	Зачет
3.5.	Изучение комплексов. Совершенствование комплексов.	37	7	30	Зачет
	Итого часов раздела:	180	30	150	
4.	Контрольные испытания				
4.1	Подготовка к соревнованиям.	5	1	4	Зачет
4.2.	Сдача нормативов	5	1	4	Зачет

	Итого часов раздела:	10	2	8	
	Итого:	270	62	208	

1.5. Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

1. Вводное занятие.

1.1. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе.

Теория: Проведение инструктажей в игровой, доступной для обучающихся форме по правилам техники безопасности, поведения на улице, на дороге, в коллективе. Правила пожарной безопасности.

Оборудование и инвентарь. Теория: Ковер для занятий ушу, размеры и прочие параметры. Арсенал короткого оружия ушу-таолу: даошу, цзяньшу, наньдао. Арсенал длинного оружия ушу-таолу: гуньшу, цяньюшу, наньгуньшу.

1.2. Общие понятия о технике ушу.

Теория: Технический арсенал ушу, понятие о базовой технике – Цзибэнь дунцзо. Основные компоненты базовой техники ушу: бусин (позиции), шоусин (формы кисти), шоуфа (техника рук), буфа (техника передвижений), титуй (удары ногами), тяюэ (прыжки). Особенности работы над гибкостью в ушу (Жоугун).

1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

Основы знаний по гигиене. Теория: Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

1.4. Правила соревнований.

Теория: Значение соревнований по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

2. Общая физическая подготовка.

2.1 Теория: Основная общефизическая подготовка.

Практика: (Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн).

2.2. Теория: Упражнения на развитие силовых способностей.

Практика: (Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры).

2.3. Теория: Упражнения для развития гибкости. **Практика:** 1) Цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава; 2) Яобу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела; 3) Туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава.

2.4. Теория: Акробатические упражнения. **Практика:** (Кувьрки вперед (цяньюэй), кувьрок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин), равновесия (пинхэн).

3. Техническая и специальная подготовка.

3.1.1. Теория: Основные положения кисти (цзибэнь шоусин).

Практика: а) Чжан – ладонь;

б) Цюань – кулак; в) Гоушоу – “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

2. Теория: Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа).

Практика: а) Пинчунцюань – прямой удар кулаком; б) Пинлицюань – прямой удар вертикальным кулаком; в) Туйчжан – удар ладонью; г) Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; д) Цзацюань–удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз; е) Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед; ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью; з) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз; и) Динчжоу – удар в сторону острием локтя; к) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

1. **Теория:** Основные виды позиций (цзибэнь бусин).

2. **Практика:** а) Мабу – П-образная позиция; б) Баньмабу – полу-П-образная позиция; в) Гунбу – позиция выпада; г) Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; д) Бинбу – позиция “стопы вместе”; е) Динбу – Тобразная позиция; ж) Дулибу – позиция на одной ноге; з) Цзопаньбу – скрученная позиция сидя.

3.2.1. Теория: Основные виды перемещений (цзибэнь буфа).

Практика: а) Чабу позиция – зашагивание; б) Гайбу – позиция-отшагивание. в) Шанбу – шаг вперед; г) Туйбу – шаг назад.

2. Теория: Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа).

Практика: а) Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперед-вверх; б) Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; в) Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; г) Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; д) Даньтуй – удар ногой вперед. е) Дэнтуй – удар пяткой вперед.

3.3. Теория: Разучивание базовых связей.

Практика: мабу – баньмабу – гунбуданьтуй – чунцюань; гунбу – аньчжан – дулибу – чуаньчжан; пубу – чуаньчжан – гунбу; мабу – гунбу – чунцюань; гунбу – паоцюань – гунбу; бяньцюань – гуагай – гунбу.

3.4.1. Теория: Изучение базовых движений с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо, наньдао).

Практика: Баодао – способ удержания меча; Чаньтоудао – “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса; Гонаодао – движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтаодао; Пидао – рубящий удар движением от локтя; Цзедао – диагональное подрезание мечом сверху вниз; Ляодао – диагональное подрезание мечом с низу вверх; Гуадао – скрестное движение прокалывания мечом; Чжадао – прокалывание мечом.

2. Теория: Изучение базовых движений с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо).

Практика: Цзянь чжи – положение пальцев в форме “меча”; Баоцзянь – способ удержания меча; Цыцзянь – прокалывание мечом; Пинцыцзянь – прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении; Сяцыцзянь – прокалывание вниз; Шанцыцзянь – прокалывание вверх; Пицзянь – “рубящее” движение мечом; Дяньцзянь – укол мечом сверху вниз; Бэнцзянь – движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

3.5.1. Теория: Изучение базовых движений с палкой (гуньшу, наньгуньшу, цзибэнь дунцзо).

Практика: Пигунь – “рубящее” движение сверху вниз по косой линии; Шуайгунь – удар сверху вниз концом палки; Луньгунь – “рубящее” движение в горизонтальной плоскости; Саогунь – “секущее” движение палкой; Ляогунь – удар палкой с низу вверх; Дяньгунь – точечный удар палкой; Бэнгунь – “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка; Чогунь – “протыкающее” движение-толчок.

2. Теория: Изучение базовых движений с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо).

Практика: Во цянфа – способы хвата копья; Чжацян – горизонтальное прокалывание; Сячжацян – прокалывание вниз; Ланьцян – блокирующее движение передней частью копья вовнутрь; Бэнцян – “вздергивание” копьем; Боцян – сбив полукруговым движением влево или вправо; Цзяцян – верхний блок-подставка от удара сверху.

3. Контрольные испытания.

Теория: Сдача нормативов по физ. Подготовка.

Практика: выполнение плана спортивной подготовки.

4.3. Квалификационный экзамен.

Теория: Знание терминов на китайском языке.

Практика: Правильное выполнение базовых элементов.

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

1. Вводное занятие.

1.1. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе.

Теория: Проведение инструктажей в игровой, доступной для обучающихся форме по правилам техники безопасности, поведения на улице, на дороге, в коллективе. Правила пожарной безопасности.

Оборудование зала и инвентарь. **Теория:** Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий ушу, соревновательный костюм ушу (и-фу). Общие сведения о спортивном оружии ушу.

1.2. Общая и специальная подготовка в ушу.

Теория: Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в ушу.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.

Теория: Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды.

1.4. Общие понятия о технике ушу. Правила соревнований.

Теория: Таолу как форма соревновательного упражнения в ушу. Классификация направлений и стилей ушу. Особенности группы стилей Чанцюань (чанцюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу). Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).

Значение соревнований по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Теория: Изучение упражнений на развитие силовых способностей.

Практика: Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений (удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности); Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину.) (Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения, отжимания).

2.2. Теория: Изучение упражнений для развития гибкости (жоугун). Данный раздел является наиболее важным в структуре этого этапа обучения ушу, поскольку ушу основано на движениях с широкой амплитудой, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностопные суставы.

Практика: 1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава; 2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;

3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

2.3. Акробатические упражнения. Теория: Изучение акробатики. **Практика:** (Кувьрки вперед (цяньбэй), кувьрок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин), равновесия (пинхэн).

3. Техническая и специальная подготовка.

3.1.1. Цюаньшу. Теория: Изучение положения кисти (шоусин)

Практика: Хучжао - “когти тигра”; Инчжуа - “когти орла”; Лунчжао - “когти дракона”; Даньчжуцюань - кулак “одиночная жемчужина”; Даньчжи - “одиночный палец”;

2. Теория: Изучение движений руками (шоуфа)

Практика: Лигэ - блокирующее движение предплечьем внутрь; Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу; Шанцзя - блокирующее движение предплечьем вверх; Тяовань - фиксация ладони в запястье; Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой (букв. “сверкающая ладонь”); Ляочжан - удар ладонью снизу вверх по дуге; Каньчжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости; Лоушоу - захват снаружи внутрь; Гуаньцюань - боковой удар по дуге согнутой рукой; Чаоцюань - удар полусогнутой рукой снизу вверх; Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте; Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз; Динчжоу - удар в сторону острием локтя; Паньчжоу - круговой удар локтем.

3. Теория: Изучение позиций (бусин)

Практика: Цзопаньбу - скрученная позиция сидя; Хэнданбу - поперечная позиция гунбу Себу - скрученная позиция; Сюйбу - позиция “пустого шага”; Гаосюйбу - высокая позиция “пустой шаг”.

3.2. Теория: Изучение перемещений (буфа)

Практика: Табу - “шаг с подбивом”; Цзибу - “шаг с хлопком”; Цзунбу - “шаг-полет”; Юэбу - “шаг-прыжок”; Синбу - “скользящий шаг”.

Теория: Изучение движений ногами (туйфа)

Практика: Цэчуайтуй - удар ногой в сторону; Чжэньтуй - “топающий удар”.

Теория: Изучение техники движения в прыжках (Тяоюэ дунцзо)

Практика: Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпрямленной ногой.

Теория: Изучения равновесия (пинхэн):

Практика: Яньши пинхэн - равновесие “ласточка”; Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом.

3.3. Теория: Изучение короткого оружия - Дуань бинци.

Практика: 1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

Баодао - способ удержания меча; Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса; Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао; Пидао - рубящий удар движением от локтя; Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз; Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх; Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом; Чжадао - прокалывание мечом.

Практика: Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо): Цзяньчжи - положение пальцев в форме “меча”; Баоцзянь - способ удержания меча; Цыцзянь - прокалывание мечом; Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении; Сяцыцзянь - прокалывание вниз; Шанцыцзянь - прокалывание вверх; Пицзянь - “рубящее” движение мечом; Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз; Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

3.4. Теория: Изучение длинного оружия - Чан бинци.

Практика: Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо): Пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии; Шуайгунь - удар сверху вниз концом палки; Луньгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости; Саогунь - “секущее” движение палкой; Ляогунь - удар палкой с низу вверх; Дяньгунь - точечный удар палкой;

Бэнгунь “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка; Чогунь - “протыкающее” движение-толчок;

Практика: Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо): Во цянфа - способы хвата копья; Чжацян - горизонтальное прокалывание; Сячжацян - прокалывание вниз; Ланьцян - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь; Бэнцян - “вздергивание” копьем; Боцян - сбив полукруговым движением влево или вправо; Цзяцян - верхний блок-подставка от удара сверху

3.5.Теория: Изучение техники “Длинного кулака”- Чанцюань и “Южного кулака” - Наньцюаньшу.

Практика: Позиции (бусин): Мабу - П-образная позиция, или “наездника”; Гунбу - позиция выпада; Хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса; Дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом; Сюйбу - позиция “пустого шага”; Гэбу - позиция полуприседа; Даньдэбу - позиция растянутого полуприседа; Цилунбу - позиция полушага.

Теория: Изучение базовых движений (цзибэнь дунцзо):

Практика: Гуа цюань - удар тыльной стороной кулака вниз; Бянь цюань - удар “хлыст”; Чун цюань - прямой удар кулаком в сторону; Пао цюань - удар кулаком по диагонали; Гай цюань - “накрывающий” удар кулаком; Туй чжан - удар раскрытой ладонью; Бяо чжан - “протыкание” пальцами;

Теория: Разучивание связок с коротким и длинным оружием:

Практика: Мабу-гунбу-чжадао; Чаньтоу-гунбу; Гонао-сюйбу-туйчжан; Гунбу-ляодао; Сюйбу-гуадао; Гунбу-цицзянь; Мабу-пинцицзянь; Бинбу-пицзянь; Пубу-бэнцзянь; Гунбу-пигунь; Саогунь-пубу; Гунбу-бэнгунь; Баньмабу-ланьнацян; Гунбу-чжатын; Динцзыбу-бэнцян

Теория: Изучение комплексов. **Практика:** Эрци чаньцюань и наньцюань - один на выбор.

4. Контрольные испытания.

4.1. Теория: Прохождение предварительного соревновательного отбора. **Практика:** выполнение плана спортивной подготовки.

4.2. Теория: Прохождение спортивной подготовки, направление организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

4.3. Квалификационный экзамен.

Теория: Знание терминов на китайском языке.

Практика: Правильное выполнение базовых элементов.

Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

1. Вводное занятие.

1.1. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе.

Теория: Проведение инструктажей в игровой, доступной форме для обучающихся по правилам техники безопасности, поведения на улице, на дороге, в коллективе. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при занятиях ушу.

Краткий разбор развития ушу.

Теория: Связь ушу с другими единоборствами. Стилевое своеобразие спортивных стилей ушу. Группы северных и южных стилей ушу. История их развития.

1.2. Теория: Основы методики обучения и тренировки. Определение понятий: «воспитание», «обучение», «знания», «умения», «навыки», «упражнения», «разучивание»,

«тренировка». Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков. Тренировочное занятие как основная форма организации и проведения занятий ушу. Построение занятия, его части и их содержание для различных групп спортсменов.

Общие понятия о технике ушу. Техника исполнения прыжков (тяюэ дунцзо). Принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу.

1.3. Теория: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль: его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям ушу.

1.4. Теория: Правила соревнований. Их организация и проведение. Способы оценки комплексов ушу-таолу. Соревновательная программа по ушу-таолу. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таолу. Участники соревнований, их права и обязанности. Способы оценки выступлений спортсменов в возрастной группе «мальчики, девочки».

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Теория: Упражнения на развитие силовых способностей.

Практика: Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений (удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности; Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра для ушу.)

2.2. Теория: Упражнения для развития гибкости (жоугун).

Практика: (Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун). Упражнения на развитие ловкости. (Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).

2.3. Теория: Акробатические упражнения.

Практика:(Длинные кувырки. Кувырки с изменением высоты. Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине).

3. Техническая и специальная подготовка.

Совершенствование основных базовых элементов ушу.

3.1. Теория: Изучение движения ногами (туйфа):

Практика: Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу; Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь; Даотитуй - удар ногой прогнувшись; Хоудэнтуй - прямой удар назад; Фуди хоусаотуй - задняя круговая подсечка с опорой; Чжишэнь цяньсаотуй - передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

Удары с хлопками (цзисян дунцзо): Даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком по подъему стопы; Лихэпайцзяо - удар снаружи внутрь с хлопком по стопе; Вайбайпайцзяо - удар с хлопком изнутри наружу; Хоутяо пайцзяо - удар с хлопком с захлестыванием. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо): Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу; Равновесия (пинхэн): Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

3.2. Теория: Изучение техники "Длинного кулака"- Чанцюань "Южного кулака" - Наньцюаньшу.

Практика: Базовые движения (цзибэнь дунцзо): Лэ шоу - захват руки противника; Туй чжуа - удар ладонью в форме "когтей тигра" вперед; Ляо чжуа - удар ладонью в форме

“когтей тигра” вверх; Туй чжи - толчок пальцем; Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости); Дань чжоу - удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости); Пань цяо - блок предплечьем; Це цяо - блок предплечьем вниз; Чэнь цяо - блок вперед по диагонали; Гунь цяо - “сдвигающий” блок; Цзе цяо - блок изнутри наружу; Чуань цяо - “протыкающий” блок.

3.3 Теория: Изучение техники короткого оружия - Дуань бинци.

Практика: 1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо): Чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье; Саодао - круговой “секущий” удар мечом; Тяодао - движение “вздергивания” мечом; Аньдао - “давящее” движение мечом; Цандао - горизонтальный “секущий” удар мечом; Бэйдао - удержание меча за спиной; Туйдао - толчок мечом (двумя руками); Цядао - блок - подставка мечом; Дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.

2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо): Гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости; Ляоцзянь - “подрезающее” движение снизу вверх в вертикальной плоскости; Моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости; Чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом; Цзецзянь - блокирующее движение средней частью лезвия; Тяоцзянь - “вздергивание” мечом снизу вверх прямой рукой; Юньцзянь - круговые движения над головой в горизонтальной плоскости; Саоцзянь - “секущее” движение меча; Цяцзянь - блок-подставка от удара сверху.

3.4. Теория: Разучивание связок с коротким оружием.

Практика: Гунбу-чжаньдао; Мабу-тяодао; Пубу-аньдао; Чабу-цяндао; Гунбу-туйдао; Гунбу-цядао; Дулибу-дайдао; Сюйбу-гуацзянь; Гунбу-ляоцзянь; Чабу-моцзянь; Себу-чжаньцзянь; Пубу-тяоцзянь; Цзопаньбу-юньцзянь; Дулибу-цяцзянь.

3.5. Теория: Разучивание связок из “Длинного кулака” - Чанцюань «Южного кулака» Наньцюань.

Практика: Дулибу-туйчжуа; Гунбу-пань цяо; Гунбу-ляочжуа; Мабу-цзецяо.

Теория: Изучение комплексов.

Практика: цзяньшу, даошу, наньдао – один на выбор.

4. Контрольные испытания.

4.1. Теория: Прохождение предварительного соревновательного отбора.

Практика: выполнение плана спортивной подготовки.

4.2. Теория: Прохождение спортивной подготовки, направление организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

4.3. Квалификационный экзамен.

Теория: Знание терминов на китайском языке.

Практика: Правильное выполнение базовых элементов.

Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения

1. Вводное занятие.

1.1. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе.

Теория: Проведение инструктажей в игровой, доступной для обучающихся форме по правилам техники безопасности, поведения на улице, на дороге, в коллективе. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при занятиях ушу.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по ушу.

1.2. Теория: Основы философии и психологии спортивных единоборств. Философские основы ушу. Влияние даосизма, буддизма и конфуцианства на ушу. Понятие об инь и янь.

1.3. Теория: Морально-волевая подготовка. Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки спортсмена по ушу.

1.4. Теория: Способы оценки в возрастных группах «юноши и девушки», «юниоры и юниорки». Основные ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта. Способы оценки общего впечатления.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. 2.1. Теория: Упражнения на развитие силовых способностей.

Практика: Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений (удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности; Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра для ушу.)

2.2. Теория: Упражнения для развития гибкости (жоугун).

Практика: (Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун). Упражнения на развитие ловкости. (Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).

2.3. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: (Длинные кувырки. Кувырки с изменением высоты. Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине).

3. Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

3.1. Теория: Изучение техники движений в прыжках (тяоюэ дунцзо).

Практика: Тэнкунсюаньфэнцзяо - прыжок с поворотом на 36- градусов и ударом по стопе снаружи внутрь; Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости.

3.2. Теория: Изучение техники длинного оружия - Чан бинци.

Практика: Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо): Цзигунь – Круговые движения концом палки; Юньгунь – Горизонтальный проворот палки; Цзягунь – Блок – подставка от удара сверху; Баогунь-удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости; Цзюгунь – удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости; Бэйгунь – удержание палки одной рукой за спиной; Тилиаохуагунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости.

3.3. Теория: Изучение базовых движений с копьём (цяньшу цзибэнь дунцзо);

Практика: Дичжацян – прокалывание из низкой позиции; Ланьцян – блокирующее движение передней частью копья во внутрь; Нацян – блокирующее движение передней частью копья наружу; Дяньцян – точечное прокалывание скользящим движением; Боцян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки; Туйцян – толчок древком копья; Лацян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки; Шуайцян – секущий удар копьём- “обрушивающееся копьё”; Баоцян – удерживание копья; Лихуацян – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева; Тяобацян – движение “вздергивание” древка копья; Хэнцибацян – поперечный диагональный удар древком копья; Гайбацян – “накрывающий” удар древком копья.

3.4 Теория: Изучение связок с длинным оружием.

Практика: Шанбу-цзигунь; Гунбу-юньгунь; Гунбу-цзягунь; Шанбу-тхилиаохуагунь; Пубу-дичжацян; Баньмабу-ланьнацян; Мабу-баоцян; Гунбу-туйцян; Чабу-лацян; Пубу-шуайцян; Динцзыбу-тяобацян.

3.5. Теория: Изучение комплексов. Практика: гуньшу, цяншу, наньгунь - один на выбор; Совершенствование комплексов: Эрци чаньцюань; Эрци наньцюань - один на выбор; цзяньшу, даошу, наньдао - один на выбор.

4. Контрольные испытания.

4.1. Теория: Прохождение предварительного соревновательного отбора.

Практика: выполнение плана спортивной подготовки.

4.2. Теория: Прохождение спортивной подготовки, направление организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

4.3. Квалификационный экзамен.

Теория: Знание терминов на китайском языке.

Практика: Правильное выполнение базовых элементов.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивных залах МБОУ «СШ № 50», МБОУ «СШ № 61».

В помещениях для проведения занятий соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы. Два раза в год с обучающимися проводятся инструктажи по соблюдению техники безопасности во время учебных занятий, соревнований. Обучающиеся приносят медицинские справки с разрешением заниматься данным видом спорта.

Для занятий в наличии следующее оборудование и инвентарь:

1. гимнастические маты - 5 шт.
2. гимнастические скамейки - 4 шт.
3. меч Дао (комплекс Даошу) - 2 шт.
4. меч Дао (комплекс Наньдао) - 2 шт.
5. меч Цзянь - 2 шт.
6. палка Гунь (комплекс Гуньшу) - 2 шт.
7. палка Гунь (комплекс Наньгунь) - 2 шт.
8. копьё Цянь - 2 шт.

Занятия по ушу проводит педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, который является инструктором Ивановской областной федерации спортивного и традиционного ушу Волкова Мария Александровна.

Для развития материально-технической базы объединения осуществляется сотрудничество со спортивными клубами и федерациями, ведущие деятельность, связанную с восточными единоборствами.

2.2. Формы аттестации обучающихся

Используемые виды и формы контроля по выявлению результатов обучения по программе:

Промежуточный контроль осуществляется с применением следующих форм аттестации обучающихся: тестирование, сдача нормативов, зачёты, методика определения результатов образовательной деятельности (внутриучрежденческая промежуточная).

Итоговый контроль осуществляется с применением следующих форм аттестации обучающихся: итоговые технические экзамены по сдаче нормативов, методика определения результатов образовательной деятельности (внутриучрежденческая итоговая).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся объединения «УШУ»):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Таолу, традиционное		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Скоростная выносливость	Бег на 500 м (не более 2,15 мин)	Бег на 500 м (не более 2,30 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 20 раз)	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 20 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 330 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 325 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раза)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 7 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация 10 с)	Шпагат продольный (фиксацией 10 с)
	Шпагат поперечный (фиксация 10 с)	Шпагат поперечный (фиксация 10 с)

	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 10 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 10 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

2.3. Оценочный материал

Разработан и применяется в качестве оценочного материала пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов программы: метапредметных, предметных и личностных.

Метапредметные результаты деятельности:

1.Методики (для обучающихся младшего школьного возраста):

Тест по определению развития волевых качеств.

2.Методики (для обучающихся среднего школьного возраста):

Методика определения коммуникативной толерантности (В.Бойко)

Тест по определению развития волевых качеств.

3. Методики (для обучающихся старшего школьного возраста):

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ (В. БОЙКО)

Тест по определению развития волевых качеств.

Предметные результаты деятельности:

- Методика «Взаимосвязь самосознания, функции субъекта жизнедеятельности и системы «Я - мир» (оценка результатов обучения, взаимодействия в коллективе, оценка формирования мировоззрения, мышления, морально-нравственного сознания, здорового и безопасного образа жизни, оценка самоконтроля, самооценки в учебной и познавательной деятельности, культуры общения со взрослыми и сверстниками).

Формы применения методики педагогом:

- тестирование

- срезы

Личностные результаты деятельности:

1. Методики (для обучающихся всех возрастов):

МЕТОДИКА ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛИЗИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ (автор Рожков).

2.4. Методические материалы

Этапы обучения по программе:

- Начальный – освоение начальных знаний, умений, навыков по виду спорта ушу
- Основной – совершенствование мастерства.
- Заключительный – повышение результативности, сдача нормативов.

Занятия с обучающимися проходят в формах: учебных занятий, отработки практических навыков, игр, эстафет, соревнований.

Методы организации работы: индивидуальные, парно-групповые, коллективные.

Занятия по ушу имеют практическую учебно-тренировочную и теоретическую направленности. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой ушу, на теоретических занятиях они приобретают знания о здоровом образе жизни: гигиене, закаливании организма, об основах судейства и навыки инструктора.

Структура учебного занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: создание мотивации, постановка цели и задач занятия, проведение разминки.

Основная часть: повторение изученного материала, разучивание и отработка технических движений руками и ногами и объединение их в связки.

Заключительная часть: проведение упражнений на релаксацию, подведение итогов занятия, рефлексия

Опора на педагогические технологии:

1. педагогика сотрудничества
2. игровые технологии.

Технология сотрудничества основана на содружестве участников педагогического процесса, учитывает их интересы. «Сотрудничать – работать, действовать вместе, принимать участие в общем деле». Вступая в общение и участвуя в совместной деятельности, участники образовательного процесса взаимодействуют и взаимно обогащают друг друга. Технология сотрудничества реализует равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающихся. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели,

содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества, рассматривают, обсуждают результаты совместной деятельности.

Основные варианты организации обучения в сотрудничестве:

- обучение в команде. Этот вариант уделяет особое внимание «групповым целям» и успеху всей группы. Особенно это становится важным при подготовке к показательным выступлениям, соревнованиям;
- обучение в группах. Обучающиеся организуются в группы по несколько человек для тренировки над отработкой навыков. Они помогают освоить те или иные движения, дают взаимную оценку деятельности.

В педагогической деятельности используются концептуальные положения педагогики сотрудничества:

- превращение педагогики знания в педагогику развития личности;
- в центре всей образовательной системы – личность ребенка;
- гуманистическая ориентация образования;
- развитие способностей и индивидуальности обучающихся;
- сочетание индивидуального и коллективного подхода к образованию.

Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения;
- право на ошибку;
- успешность;
- мажорность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность обучающихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Игровая деятельность используется в следующих случаях:

В деятельности используются следующие виды педагогических игр:

- физические;
- обучающие, учебно-тренировочные, познавательные, контролирующие, развивающие;
- имитационные;
- игры с предметом.

В педагогической работе соблюдаются основные принципы игровых технологий:

- относительная свобода деятельности;
- эмоциональная приподнятость;

-равноправие.

Цели образования игровых технологий следующие:

-дидактические: расширение кругозора, применение и развитие определенных умений и навыков;

-воспитательные: воспитание самостоятельности, сотрудничества, общительности;

-развивающие: развитие качеств и структур личности.

Методы организации работы с ушуистами:

Организация занимающихся ушуистов на месте.

Организация занимающихся ушуистов в движении.

Усвоение техники по заданию педагога.

Методические основы обучения основам техники ушуиста:

1. Изучение базовых стоек ушу.
2. Выполнение движений защиты и атаки из базовых стоек.
3. Передвижения в базовых стойках.
4. Выполнение базовой техники в передвижении.
5. Изучение короткого и длинного оружия.

В образовательной деятельности используются методики Г.Н.Музрукова, Маринова М., Елина Д., а также авторские наработки.

Воспитательная деятельность

Все занятия носят воспитательный характер. Решение стоящих перед педагогом задач во многом зависит от степени осмысленного отношения занимающихся к процессу обучения. Формирование у обучающихся осмысленного отношения и затем устойчивого интереса к занятиям достигается, прежде всего, разъяснением важности физического совершенствования, его значения для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, формирования активной жизненной позиции, полноценной подготовки к будущей общественно - полезной деятельности. Большое значение имеет освещение событий, связанных с историей родного края, с историей развития спорта в нашей области. Важное место при этом занимает система организации занятий, объективная требовательность педагога, соблюдение всех норм и правил поведения на занятиях.

Особую роль, как средство воспитания, играет личный положительный пример руководителя секции.

В объединении проводятся воспитательные мероприятия в форме: бесед, праздничных программ, походов, экскурсий. Помогают в проведении

и организации мероприятий родители обучающихся. Помогают в ремонте спортивного инвентаря.

Развивающая деятельность

Занятия в объединении оказывают большое влияние на развитие обучающихся.

Развивающая деятельность призвана:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма обучающегося, развить гибкость, силу, ловкость, быстроту;
- способствовать развитию двигательных качеств, координации движений;
- стимулировать функциональные возможности каждого обучающегося и активизировать самостоятельность, работоспособность;
- развить психические процессы: память, внимание, активизировать мыслительную деятельность;

В целом воспитательная и развивающая деятельности создают условия для разностороннего развития обучающегося, формирования положительного эмоционального фона и здоровых нравственно-волевых проявлений. Обучающиеся учатся, внимательно и заботливо относятся к своему здоровью и у них формируются навыки здорового образа жизни.

2.5. Список литературы

Литература для педагога:

1. Абиев Р.Д. Организация занятий по ушу в начальных классах// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.2007.-№3, с. 61-62
2. Ван Линь Технология формирования техники ударов ногой в ушу у начинающих спортсменов. М., 2007
3. И-Шен.Гимнастика Ушу. Начинаем с нуля. М., 1999
4. Калакаускене Л.М., Кустов О.В. Игровые и специальные упражнения в традиции ушу: Чайковский: ЧГИФК, 2005
5. Маринов Михаил, Елин Дмитрий Ушу обретение здоровья. М., 2007
6. Маслов А.А.Боевая добродетель. Секреты боевых искусств Китая.СПб, 1997
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991

8. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. М.: Независимое издательство «Пик», 2001
9. Плетнёва З.П. Игра и её влияние на развитие ребёнка. Малаховка, 2007
10. Чжан Юкун. 100 вопросов по ушу. Киев: «София», 1996

Литература для обучающихся:

1. Азбука УШУ Автор: Павел Тараканов Издательство: МП 'Вариант - книга' Год: 1990 г.
2. Лечебная гимнастика ушу Автор: Н.В.Абаев Год:1990
3. Ушу: Начало пути / Автор-составитель С.А. Смоляков. - Алтайское книжное издательство, 1990. - 79 с.

Интернет ресурсы:

- <http://vk.com/mirwushu>
<http://vk.com/taolutaolu>
<http://vk.com/wf48r>
<http://vk.com/club11529663>
<http://www.wushu-russ.ru/>

**Раздел 3. «Воспитание (рабочая программа воспитания)
Образцового объединения «Спортивное ушу»**

Рабочая программа воспитания образцового объединения «Спортивное УШУ» является самостоятельной, логически завершенной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ушу». Рабочая программа воспитания предназначена для всех обучающихся в возрасте 6-14 лет. Реализация цели и задач данной программы воспитания осуществляется в рамках следующих модулей воспитательной работы: «Учебные занятия», «Детское объединение», «Воспитательная среда», «Работа с родителями», «Безопасность». Мероприятия в объединении по каждому модулю отражены в календарном плане воспитательной работы.

3.1. Цель и задачи воспитательной работы

Цель рабочей программы воспитания

- Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
- Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося - личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи рабочей программы воспитания:

- Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.
- Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к виду спорта ушу.
- Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.
- Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества;
- Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.
- Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

3.2. Приоритетные направления деятельности

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

3.3. Формы и методы воспитательной работы

Формы воспитательной работы

Наиболее часто применяемыми формами воспитательной работы являются: учебное и практическое занятия, экскурсия, тренинг, соревнование, конкурсы.

Учебное занятие позволяет обучающимся усвоить информацию имеющую воспитательное значение, получить опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации.

На занятиях обучающиеся получают информацию о достижениях в науке и спорте, об исторических событиях, героях страны, изучают биографии исторических личностей, героев и защитников Отечества.

Учебные занятия часто являются источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Практическое занятие проводится в виде тренировок, подготовок к конкурсам, соревнованиям и мероприятиям. Такие занятия позволяют обучающимся закрепить полученные теоретические знания, совершенствовать практические умения и навыки. Они способствуют

усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Экскурсия позволяют увеличить объем теоретических знаний, детальнее изучить материал, расширить кругозор.

Конкурсы, соревнования — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

Методы воспитательной работы

Для наиболее эффективной организации воспитательного процесса применяется комплекс методов.

Наглядные методы:

- демонстрация плакатов, схем, таблиц, диаграмм, моделей;
- использование технических средств;
- просмотр кино.

Словесные методы:

- лекция;
- беседа;
- объяснение;
- инструктаж.

Практические методы:

- практические задания;
- тренинги.

3.4. Планируемые результаты воспитательной работы

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;

- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышено профессиональное мастерство тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

3.5. Календарный план воспитательной работы Образцового объединения «Спортивное ушу» на 2023 – 2024 учебный год

№	Наименование мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
МОДУЛЬ «Учебное занятие»				
1	Учебные занятия по программе	Учебное практическое занятие	1 г/о – с 15.09.2023 – 31.08.2024 2; 3; 5 г/о – с 01.09.2023 – 31.08.2024	Волкова М.А.
2	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Единый календарный план физкультурно-спортивных мероприятий, план работы на 2023-2024 учебный год	В течение года	Волкова М.А.

3	Профориентационные встречи	Лекция, беседа, часы общения, профориентационные игры, онлайн тестирования, экскурсии, мастер-классы и другое	В течение года	Волкова М.А
МОДУЛЬ «Детское объединение»				
1	Спортивный праздник	Эстафета	20.09.2023	Волкова М.А.
2	Участие в разно уровневых соревнованиях. Обмен опытом	Соревнования	В течение года	Волкова М.А.
3	Праздничная программа «Новый год к нам идёт»	Викторина	29.12.2023	Волкова М.А.
4	Экскурсии по историческим местам города Иванова и Ивановской области	Час общения	01.06.2024	Волкова М.А.
МОДУЛЬ «Воспитательная среда»				
1	Формирование гражданина-патриота	Организация лекций, бесед на военно-патриотические темы	Сентябрь	Волкова М.А.
2	Воспитание учащихся на героических подвигах народов России	Проведение бесед «Спортемены Великой Отечественной Войны»	Октябрь	Волкова М.А.
3	Воспитание учащихся на спортивных традициях	Проведение спортивных праздников, посвящё	Декабрь	Волкова М.А.

		нных памятны м датам и праздни чным датам России.		
МОДУЛЬ «Работа с родителями»				
1	Проведение родительских собраний	Беседа	Сентябрь, май	Волкова М.А.
2	Участие родителей в проведение и организации праздников и соревнований	Беседа	В течение учебного года	Волкова М.А.
3	Организация показательных выступлений обучающихся объединения	Беседа	В течение учебного года	Волкова М.А.
МОДУЛЬ «Безопасность»				
1	Проведение инструктажей по технике безопасности	Беседа	В течение учебного года	Волкова М.А.
2	Участие в программе «Азбука дорожных наук»	Беседа	17.09.2023	Волкова М.А.
3	Беседы о профилактике курения, алкоголизма и наркомании.	Беседа	15.02.2024	Волкова М.А.
4	Профилактические мероприятия по пожарной безопасности	Беседа	09.12.2023	Волкова М.А.
5	Беседы о здоровом питании и правильном образе жизни	Беседа	05.03.2024	Волкова М.А.
6	Профилактические мероприятия по поведению на водоёмах в осенне-зимний, весенний и летний периоды	Беседа	В течение учебного года	Волкова М.А.

4. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 г/о	15.09.2023	31.08.2024	45	90	180	2 раза в неделю по 2 часа
2 г/о	01.09.2023	31.08.2024	45	135	270	3 раза в неделю по 2 часа
3 г/о	01.09.2023	31.08.2024	45	135	270	3 раза в неделю по 2 часа

