**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования**

**«Центр духовно-нравственного воспитания «Исток»**

**(БУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена  Педагогическим советом  БУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток»  Протокол №\_ от « » \_\_\_ 20\_\_ г. |  | УТВЕРЖДЕНА  приказом директора  БУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток»  от « » \_\_\_ 20\_\_ № \_\_-ОД |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«ПОБЕДОНОСЕЦ»**

|  |
| --- |
| Направленность:  физкультурно – спортивная  Возраст учащихся:  7-18 лет  Срок реализации: 3 года  Автор – составитель  Фабер Александр Карлович,  Педагог дополнительного образования |

Омск, 2023

**Содержание**

1. [Пояснительная записка 3](#_bookmark0)
   1. [Актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной](#_bookmark1) [программы 3](#_bookmark1)
   2. [Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы 6](#_bookmark2)
   3. [Планируемые результаты программы 6](#_bookmark3)
2. [Учебно – тематическое планирование 9](#_bookmark4)

[1 год обучения 9](#_bookmark5)

[Содержание программы 10](#_bookmark6)

1. [год обучения 10](#_bookmark7)

[Учебно – тематическое планирование 18](#_bookmark8)

1. [год обучения 18](#_bookmark9)

[Содержание программы 19](#_bookmark10)

1. [год обучения 19](#_bookmark11)

[Учебно – тематическое планирование 28](#_bookmark12)

1. [год обучения 28](#_bookmark13)

3[Содержание программы 30](#_bookmark14)

[3 год обучения 30](#_bookmark15)

1. [Контрольно – оценочные средства 40](#_bookmark16)
2. [Условия реализации программы 66](#_bookmark17)
3. [Литература и другие источники информации 68](#_bookmark18)
   1. Пояснительная записка
   2. Актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Ушу» имеет физкультурно– спортивную направленность (ориентирована на укрепление физического здоровья, физическое совершенствование ребенка, формирование навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей).

Ушу зародилось в Древнем Китае II-III веков до н.э и применялось для самообороны, а также для подготовки воинов в армии. В настоящее время боевое искусство ушу - это система единоборств, оздоровительная и профилактическая гимнастика.

В ушу входит четыре основных раздела: ушу тао-лу, ушу сань-да (традиционное название ушу саньшоу), ушу дацзень и ушу шуайцзяо. Тао-лу – цепочка движений, последовательно выполняющихся друг за другом. Сань-да – это свободный поединок. Дацзень – работа с мягким мечом. Шуайцзяо – борьба в стойке.

Программа предполагает освоение учащимися техник Ушу**:** Тао-лу – работа по воздуху, Шуайцзяо – работа с партнером, Дацзень – управление через оружие, Сань – Да – техника свободных ударов.

Современное ушу развивает силу, гибкость, ловкость, координацию движений, быстроту реакции, чувство равновесия, выносливость, концентрацию внимания, имеет большее оздоровительное значение для учащихся 7-18 лет, кроме того, дает необходимые навыки самообороны, что тоже очень значимо в современном мире. В целом, занятия ушу в данном возрасте помогают учащимся приобрести уверенность в себе, своих силах, научиться взаимодействовать в коллективе, уважать соперника в поединке.

Занятия Ушу, участие учащихся в соревнованиях (по желанию) позволяют провести внутреннюю переоценку своих способностей и выработать целый ряд полезных в жизни качеств, таких как самостоятельность, целеустремленность, выносливость, решительность, способность мгновенно оценивать ситуацию, решать проблему, нивелировать конфликтные ситуации.

Занятия Ушу доступны детям с различным уровнем физической подготовки.

Сохранение физического здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни – один из основных принципов обучения в ушу.

Ушу Шоу Дао – один из видов китайского боевого искусства. Шоу Дао представляет собой целостную систему развития человека. Через постижение боевого искусства эта система воспитывает физические и психические качества человека, развивает здоровье и формирует мораль, этикет.

Занимаясь ушу, учащиеся развивают в себе физические, психические, духовно- эстетические качества и применяют их на практике, кроме того, получают знания, умения и навыки, которыми не всегда можно овладеть в общеобразовательной школе. Грамотно организованный образовательный процесс в учебной группе ушу Шоу Дао развивает у учащихся целеустремлённость, самостоятельность, быстроту мышления, оказывает позитивное влияние на формирование личности каждого ребёнка, укрепляет здоровье.

В процессе занятий у учащихся вырабатывается привычка к порядку, точности, аккуратности, терпение, усидчивость; воспитывается умение не отступать перед трудностями.

Данная программа, основана на программе международной федерации Шоу Дао. Комплектование учебных групп осуществляется по результатам собеседования. Полученные сведения дают представление о возможностях и способностях записавшихся в учебную группу.

Адресат программы

**Форма обучения: очная Возраст учащихся:** 7-18 лет. **Трудоемкость программы:**

1. год обучения: 216 часов.
2. год обучения: 216 часов.
3. год обучения: 216 часов.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы и режим занятий:

1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями 10 минут). 2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями 10 минут). 3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями 10 минут). Длительность занятия – 45 минут.

Занятия проводятся в оборудованном учебном кабинете

Особенности организации образовательного процесса в программе

*Условия набора учащихся***:** в детское объединение принимаются все желающие 7-15 лет, вне зависимости от физической подготовки.

Дифференцированное обучение, групповое обучение, ориентация на возрастные особенности детей, их физическое развитие и особенности данного вида боевого искусства, дают возможность заниматься в одной группе детям разного возраста.

Для зачисления ушу необходимо предоставить медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка установленного образца.

*Условия добора учащихся:* выполнение контрольных упражнений, направленных на определение уровня физического развития ребенка.

* 1. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы

***Цель программы:*** физическое развитие учащихся, формирование их морально – волевых качеств и системы ценностей в процессе занятий Ушу.

Задачи:

1. Содействовать приобретению необходимых знаний, навыков в области физического и личностного развития, Ушу;
2. Содействовать укреплению здоровья учащихся, их физическому совершенствованию;
3. Формирование морально – волевых качества личности учащихся (силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, трудолюбие, исполнительность, дисциплинированность и т.д.);
4. Формировать коммуникативные, социальные навыки;
5. Содействовать духовно-нравственному развитию учащихся.
   1. Планируемые результаты программы

Планируемые результаты первого года обучения

*Личностные результаты:*

* + Соблюдает этические нормы поведения;
  + Соблюдает нормы здорового и безопасного образа жизни, основы экологической культуры;

*Метапредметные результаты: Познавательные:*

* + Умеет работать в информационной среде - осуществляет поиск, сбор, обработку, интерпретацию информации;
  + Имеет пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль в процессе освоения навыков Ушу;
  + Умеет сопоставлять и простраивать причинно-следственные связи удач и неудач в спорте;
  + Имеет опыт участия в учебно-исследовательской деятельности;

*Регулятивные:*

* + Умеет принимать учебные задачи и удерживать их в течение учебной деятельности;
  + Умеет планировать действия, выстраивать их в последовательность для достижения результата, контролировать и оценивать процесс и результат действий;

*Коммуникативные:*

* + Умеет работать в команде в заданной ситуации, соблюдая правила нормы поведения;
  + Участвует в диалоге, соблюдает правила ведения диалога;

*Предметные:*

* Владеет терминологией, понятиями в области анатомии и психологии человека, физической подготовки, Ушу;
* Владеет базовыми двигательными навыками, координацией движений на основе техники Ушу;

Планируемые результаты 2 года обучения

*Личностные результаты:*

* Соблюдает нормы здорового и безопасного образа жизни, основы экологической культуры;
* Проявляет понимание важности познания для жизни человека и развития общества, имеет позитивный опыт познавательной деятельности;
* Проявляет уважение и ценностное отношение к символике своего коллектива, к государственной символике, закону, правопорядку, гордость за свой край, Родину, историю страны;

*Метапредметные результаты:*

*Познавательные:*

* Умеет работать в информационной среде - осуществляет поиск, сбор, обработку, интерпретацию информации;
* Умеет сопоставлять и простраивать причинно-следственные связи удач и неудач в спорте;
* Имеет пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль в процессе освоения навыков Ушу;
* Имеет опыт участия в учебно-исследовательской деятельности;

*Регулятивные:*

* Владеет основами внутренней мотивации, самоорганизации, дисциплины;
* Умеет принимать учебные задачи и удерживать их в течение учебной деятельности;
* Владеет навыками оценки контроля собственного эмоционального состояния;

*Коммуникативные:*

* Умеет работать в команде в заданной ситуации, соблюдая правила нормы поведения;
* Владеет основами культуры использования средств информационных технологий в решении коммуникативных задач;
* Участвует в диалоге, соблюдает правила ведения диалога;

*Предметные:*

* Владеет терминологией, понятиями в области анатомии и психологии человека, физической подготовки, Ушу;
* Проявляет знания о влиянии физических упражнений на организм учащихся;
* владеет навыками ведения поединка в техники Ушу;
* Демонстрирует бережное отношение к физическому здоровью, соблюдает ТБ при выполнении физических упражнений;

Планируемые результаты 3 года обучения

*Личностные результаты:*

* Соблюдает нормы здорового и безопасного образа жизни, основы экологической культуры;
* Проявляет уважение и ценностное отношение к символике своего коллектива, к государственной символике, закону, правопорядку, гордость за свой край, Родину, историю страны;
* Проявляет понимание важности познания для жизни человека и развития общества, имеет позитивный опыт познавательной деятельности;

*Метапредметные результаты:*

*Познавательные:*

* Умеет работать в информационной среде - осуществляет поиск, сбор, обработку, интерпретацию информации;
* Имеет опыт самоорганизации и самообслуживания, соблюдения правил повседневного этикета, дисциплины, трудолюбия, толерантности;
* Умеет планировать свою учебную деятельность;
* Имеет опыт участия в учебно-исследовательской деятельности;

*Регулятивные:*

* Владеет внутренней дисциплиной;
* Умеет принимать учебные задачи и удерживать их в течение учебной деятельности;
* Владеет навыками оценки контроля собственного эмоционального состояния;
* Умеет устанавливать причины успеха или неудачи своих действий, корректировать их для преодоления ошибок;

*Коммуникативные:*

* Умеет работать в команде в заданной ситуации, соблюдая правила нормы поведения;
* Владеет основами культуры использования средств информационных технологий в решении коммуникативных задач;
* Участвует в диалоге, соблюдает правила ведения диалога;
* Умеет формулировать свои мысли, аргументировать и отстаивать свои позиции;

*Предметные:*

* Владеет терминологией, понятиями в области анатомии и психологии человека, физической подготовки Ушу;
* Проявляет знания о влиянии физических упражнений на организм учащихся;
* Владеет навыками ведения поединка в техники Ушу;
* Демонстрирует бережное отношение к физическому здоровью, соблюдает ТБ при выполнении физических упражнений;
* Владеет отработанными умениями комплекса Ушу.

2. Учебно – тематическое  планирование 1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование разделов, тем*** | | | | ***часы*** |
| **1** | **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ** | | | | **2** |
| **2** | **Раздел 1. Общая физическая подготовка** | | | | **36** |
| *3* | Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения | | | | *12* |
| *4* | Тема 1.2. Развитие физических качеств | | | | *12* |
| *5* | Тема 1.3. Кроссфит | | | | *12* |
| *6* | **Раздел 2. подготовка** | **Специальная** | **физическая** | | ***3*** |
| *7* | Тема 2.1.  подготовка | Специальная | физическая | | *1* |
| *8* | Тема 2.2. Выполнение упражнений СФП | | | | *2* |
| *9* | **Раздел 3. Базовая техника УШУ ТА-ОЛУ** | | | | ***74*** |
| *10* | Тема 3.1. История возникновения УШУ | | | | *1* |
| 11 | Тема 3.2. Позиции на месте | | | | *8* |
| 12 | Тема 3.3. Техника ударов руками | | | | *13* |
| 13 | Тема 3.4. Техника ударов ногами | | | | *20* |
| 14 | Тема 3.5. Основные виды перемещений впозициях | | | | *4* |
| 15 | Тема 3.6. Отработка изученных техник в комбинациях | | | | *6* |
| 16 | Тема 3.7. Традиционный комплекс Нань-Цюань | | | | *22* |
| 17 | **Раздел 4. Базовая техника Шуадьзяо** | | | | **22** |
| 18 | Тема 4.1. Борцовская стойка | | | | *4* |
| 19 | Тема 4.2. Приемы борьбы | | | | *14* |
| 20 | Тема 4.3. Техника контрбросков | | | | *4* |
| 21 | **Раздел 5. Базовая техника УШУ Дадзень** | | | | **20** |
| 22 | Тема 5.1. Боевая стойка с мечом | | | | *2* |
| 23 | Тема 5.2. Ударная техника мечом | | | | *8* |
| 24 | Тема 5.3. Защитная техника | | | | *8* |
| 25 | Тема 5.4. Условные поединки | | | | *2* |
| 26 | **Раздел 6. Базовая техника УШУ Сань-Да** | | | | **48** |
| 27 | Тема 6.1. Комплекс упражнений «туй-шоу» | | | | *6* |
| 28 | Тема 6.2. Боевая стойка | | | | *4* |
| 29 | Тема 6.3. Ударная техника рук | | | | *6* |
| 30 | Тема 6.4. Защитная техника рук | | | | *8* |
| 31 | Тема 6.5. Ударная техника ног | | | | *8* |
|
| 32 | Тема 6.6. Защитная техника ног | | | | *8* |
| 33 | Тема 6.7. Бросковая техника | | | | *8* |
| 34 | **Раздел 7. Воспитание** | | | | ***3*** |
| 35 | Тема 7.1. Спорт наш друг | | | | *1* |
| 36 | Тема 7.2. Быть настоящим | | | | *1* |
| 37 | Тема 7.3. Добрые дела | | | | *1* |
| 38 | **Раздел 8. О человеке** | | | | ***3*** |
| 39 | Тема 8.1. Как устроен человек | | | | *1* |
| 40 | Тема 8.2. Характер и сила воли | | | | *1* |
| 41 | Тема 8.3. Умей держать себя в руках! | | | | *1* |
| 42 | **Раздел 9. Проектная деятельность** | | | | ***3*** |
| 43 | Тема 9.1. Работа над проектами «Спорт и здоровье», «Ушу для твоего здоровья» | | | | *1* |
| 44 | Тема 9.2. Исследование проблем | | | выбранных | *1* |
| 45 | Тема 9.3. Оформление проекта, презентация | | | | *1* |
| 46 | **ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ** | | | | **2** |
|  | **ВСЕГО:** | | | | **216.** |

**Содержание программы** **1 год обучения**

Вводное занятие – 2 ч.

*Понятия и термины:* техника безопасности, детское объединение.

Игры на знакомство, сплочение коллектива «Пусть пересядут те, кто», «Атом».

Беседа о деятельности в детском объединении «Победоносец». Знакомство с правилами внутреннего распорядка

Знакомство с традициями объединения «Восточные единоборства», правилами поведения в нем учащихся (экскурсия).

Знакомство с ПДД. Проведение инструктажа по ТБ.

*Практика:* Создание Кодекса чести, действующего в объединении (работа в группах, осуждение).

Сдача контрольных нормативов.

*Форма организации учебного занятия:* экскурсия, практическое занятие.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 1. Общая физическая подготовка Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

*Понятия и термины:* общая физическая подготовка. *Теория.* Беседа на тему: «Значение общефизической подготовки на занятиях УШУ». Ознакомление с видами общефизической подготовки (просмотр презентации). Знакомство с особенностями выполнения общеразвивающих физических упражнений.

*Практика.* Выполнение упражнений для плечевого пояса, мышц пресса, для туловища, ног.

*Форма организации учебного занятия*: учебно-тренировочное, с элементами беседы.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая.

Тема 1.2. Развитие физических качеств

*Понятия и термины:* бег, спортивная ходьба, прыжки, силовые упражнения, группы мышц, отжимание.

*Практика.* Выполнение различных видов беговых упражнений, прыжков, отжиманий в упоре, упражнений на равновесие, упражнений для укрепление различных групп мышц, упражнений на развитие силовых способностей, упражнений на развитие скоростно - силовых способностей.

Подвижные игры: «Вышибалы», «Невод».

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 1.3. Кроссфит

*Понятия, термины:* кроссфит, скоростно – силовой режим.

*Теория.* Ознакомление с понятием «кроссфит», особенностями кроссфитовской тренировки (просмотр видеоролика «Кроссфит»).

*Практическое занятие:* выполнение упражнений в скоростно – силовом режиме за короткий промежуток времени (отжимания, выпрыгивания, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине и т др.).

Подвижные игры

«Бег раков», «Невод», «Не сойди с ковра», «Подвижная цель», «Обезьянка», «Эстафеты с различными заданиями», «Прыгуны и ползуны», «Мостик и кошка и др.

*Форма организации учебного занятия:* учебно – тренировочное, с элементами просмотра фильма.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка Тема 2.1. Специальная физическая подготовка

*Понятия, термины:* специальная физическая подготовка

*Теория.* Беседа на тему: «Значение специальной физической подготовки в занятиях УШУ». Ознакомление с видами специальной физической подготовки (просмотр презентации). Знакомство с особенностями выполнения упражнений.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное с просмотром презентации.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, индивидуальная, групповая.

Тема 2.2. Выполнение упражнений СФП

*Практика:* выполнение упражнений с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами для развития способности производить мгновенный выброс силы.

Подвижные игры: «Борьба за ленточку», «Стороны света», «Эстафеты с различными заданиями», «удочка», «Пятнашки» т.д.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, индивидуальная, групповая.

**Раздел 3. Базовая техника УШУ ТА-ОЛУ**

**Тема 3.1. История возникновения УШУ**

*Понятия, термины:* ушу, основные термины ушу, стили ушу, гимнастические упражнения, дыхательная гимнастика, группы движений; труд, трудолюбие, терпение, сила воли, сила характера.

*Теория.* Знакомство с историей возникновения ушу, с базовыми элементами гимнастики УШУ (семейный просмотр фильма «Ип Ман»), а затем просмотр отдельных моментов фильма на занятии, обсуждение. Обсуждение кодекса чести человека, занимающегося Ушу.

*Практика.* Выполнение упражнений на гибкость. Изучение базовой техники ушу (позиции, удары руками, удары ногами).

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное с просмотром отдельных эпизодов из фильма.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 3.2. Позиции на месте

*Понятия, термины:* «бимбу», «калибу», «мабу», «гумбу», «пубу», «себу», «гайбу»,

«чабу», «дебу».

*Теория.* Знакомство с базовыми позициями Ушу тао-лу на месте и в движении (демонстрация педагогом).

*Практика.* Разучивание базовых позиций Ушу тао-лу на месте и в движении. Подвижные игры.

Подвижные игры

«Выталкивание в стойке бинбу», «Возьми свою ленту», «Вышибалы», «Салки ногами»,

«Игры с касаниями» и т.д.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 3.3. Техника ударов руками

*Понятия, термины:* «чунцюань», «чаоцюань», «гуньцюань».

*Теория.* Знакомство с основными ударами рук (демонстрация педагогом).

*Практика.* Освоение ударной техники рук. Подвижные игры

«Эстафеты с различными заданиями», «Прыгуны и ползуны», «Мостик и кошка»,

«Возьми свою ленту , «Перетягивание через черту», «Бой быков» и др.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 3.4. Техника ударов ногами

*Понятия, термины:* «даньтуй», «цечуайтуй» , «хенбатуй», «гоутитуй» *Теория.* Знакомство с основными ударами ног (демонстрация педагогом). *Практика.* Освоение ударной техники ног.

Подвижные игры: «Салки ногами», «Игры с касаниями», «Сорви шапку», «Рэгби», эстафеты и др.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 3.5. Основные виды перемещений в позициях

*Понятия, термины:* «цзинбу», «синбу».

*Теория.* Знакомство основными видами перемещения в ушу таолу (демонстрация педагогом).

*Практика.* Отработка основных видов перемещений. Подвижные игры

«Не сойди с ковра», «Подвижная цель», «Эстафеты с различными заданиями», «Прыгуны и ползуны», «Проведи прием в кругу», «стороны света» и т.д.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 3.6. Отработка изученных техник в комбинациях

*Понятия, термины:* «цзинбу», «синбу», «даньтуй», «цечуайтуй», «хенбатуй», «гоутитуй»,

«чунцюань», «чаоцюань», «гуньцюань».

*Теория.* Рассуждение на тему « Для чего нужны комбинации в базовой технике Ушу».

*Практика.* Отработка изученных техник в комбинациях. Подвижные игры

«Слепая колонна», «Футбол с завязанными глазами», «Лапта» и т.д.)

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 3.7. Традиционный комплекс Нань-Цюань

*Понятия, термины:* «Нань-Цюань».

*Теория.* Зарождение направления Нань-Цюань (южный кулак) и его отличительные особенности от других стилей ушу (просмотр презентации).

*Практика.* Составление в группах сравнительной таблицы «Стили Ушу». Разучивание традиционного комплекса Нань-Цюань(южный кулак).

Подвижные игры

«Бег раков», «Невод», «Не сойди с ковра», «Пятнашки», «Сорви шапку» и др.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное с просмотром презентации.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 4. Базовая техника Шуадьзяо Тема 4.1. Борцовская стойка

*Понятия, термины:* стойка борца, виды борцовских стоек, дистанция, захват, страховка. *Теория.* Знакомство с техникой борьбы. Беседа о борцовской стойки и ее видах, и технике бросков. Демонстрация видов борцовских стоек, техники бросков.

*Практика.* Изучение борцовской стойки и техники борьбы.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 4.2. Приемы борьбы

*Понятия, термины:* бросок, стойка, передвижение. *Теория.* Знакомство с приемами борьбы, их названиями. Просмотр видеофильма «Основные приемы борьбы».

*Практика.* Разучивание приемов борьбы: бросок с подхватов передней ноги, бросок способом захвата левой руки левом предплечьем, бросок способом прохода в ноги.

Подвижные игры

«Проведи прием», «Проведи прием в кругу», «Шаолиньский коридор», «Кондалы» и др. *Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное с просмотром видеофильма.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

**Тема 4.3. Техника контрбросков**

*Понятия, термины:* Контрприем, бросок, стойка, передвижение

*Теория.* Знакомство с техникой контрбросков.

*Практика.* Изучение контрприемов на основе ранее изученных бросков. Демонстрация педагогом техники контрбросков.

Подвижные игры

«Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Бой быков», «Сильная шея» и др.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 5. Базовая техника УШУ Дадзень Тема 5.1. Боевая стойка с мечом

*Понятия, термины:* стойка, удар, защита, передвижение, меч.

*Теория.* Просмотр презентация «Коллекции мечей», подготовленной группой учащихся. Знакомство с историей возникновения техники удара мечом (просмотр и обсуждение презентации, подготовленной группой учащихся). Демонстрация педагогом положения спортсменов в стойке с мечом, защитной и ударной техники удара мечом.

*Практика.* Изучение защитной и ударной техники мечом.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное с просмотром презентации.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 5.2. Ударная техника мечом

*Понятия, термины:* удар, передвижение, техника удара мечом.

*Теория.* Знакомство с техникой ударов мечом, с видами удара мечом. Демонстрация педагогом техники удара мечом.

*Практика.* Отработка ударной техники мечом в малых группах. Подвижные игры с мечом.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая.

Тема 5.3. Защитная техника

*Понятия, термины:* передвижение, защитная техника мечом.

*Теория.* Знакомство с защитной техникой меча и ее виды. Демонстрация педагогом защитной техники меча.

Подвижные игры с мечом.

*Практика.* Отработка защитной техники мечом от ранее изученных ударов.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* групповая.

Тема 5.4. Условные поединки

*Понятия, термины:* поединок с мечом.

*Теория.* Знакомство с понятием поединка на мечах и его правилами проведения. Просмотр отрывка из фильма о соревнованиях.

Составление правил поединка на мечах, сравнение с общепринятыми правилами.

*Практика.* Отработка атакующей и защитной техники меча в поединках.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное с просмотром эпизодов из фильма.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая.

Раздел 6. Базовая техника УШУ Сань-Да

**Тема 6.1. Комплекс упражнений «туй-шоу»**

*Понятия, термины:* Ушу Сань-Да, «Туй-шоу».

*Теория.* Знакомство с историей возникновения Ушу Сань-Да (индивидуальное составление хронологической таблицы по заданному тексту с заранее сделанными ошибками, коллективное обсуждение). Знакомство с комплексом упражнений «туй-шоу». Демонстрация педагогом комплексов упражнений.

Подвижные игры

«Проведи прием», «Проведи прием в кругу», «Шаолиньский коридор» и др.

*Практика.* Отработка боевой стойки на месте, в движении; техники рук, ног, броском на месте и в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 6.2. Боевая стойка

*Понятия, термины:* боевая стойка в ушу-саньда.

*Теория.* Знакомство с боевой стойкой, ее видами и предназначением. Демонстрация педагогом боевых стоек.

Подвижные игры

«Футбол раков», «Проведи прием», «Проведи прием в кругу», «Шаолиньский коридор» и др.

*Практика.* Отработка боевой стойки на месте, в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* групповая, индивидуальная.

Тема 6.3. Ударная техника рук

*Понятия, термины:* ударная техника рук.

*Теория.* Беседа на тему: «Значение ударной техники рук в Ушу Сань-да». Демонстрация педагогом ударной техники рук.

Подвижные игры

«Вышибалы», «Жмурки», «Проведи прием», «Проведи прием в кругу», «Шаолиньский коридор» и др.

*Практика.* Отработка ударной техники рук из боевой стойки на месте и в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 6.4. Защитная техника рук

*Понятия, термины:* защитная техника рук.

*Теория.* Знакомство со значением защитной техники рук в Ушу Сань-да (беседа от обратного). Демонстрация педагогом защитной техники рук.

Подвижные игры

«Проведи прием», «Проведи прием в кругу», «Шаолиньский коридор» и др. *Практика.* Отработка защитной техники рук из боевой стойки на месте и в движении. *Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное с элементами беседы.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 6.5. Ударная техника ног

*Понятия, термины:* ударная техника ног.

*Теория.* Игра «Аргумент-Контраргумент» по теме **«**Значение ударной техники ног в Ушу Сань-да». Демонстрация педагогом ударной техники ног.

Подвижные игры Эстафеты с разными заданиями, «Проведи прием», «Проведи прием в кругу»,

«Шаолиньский коридор» и др.

*Практика.* Отработка ударной техники ног из боевой стойки на месте и в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* групповая, индивидуальная.

Тема 6.6. Защитная техника ног

*Понятия, термины:* защитная техника ног.

*Теория.* Мозговой штурм по теме: «Значение защитной техники ног в Ушу Сань-да». Демонстрация педагогом защитной техники ног.

Подвижные игры

«Бой быков», «Проведи прием», «Проведи прием в кругу», «Шаолиньский коридор» и др.

*Практика.* Отработка защитной техники ног из боевой стойки на месте и в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 6.7. Бросковая техника

*Понятия, термины:* бросковая техника Ушу Сань-да.

*Теория.* Эвристическая беседа «Отличительные черты бросковой техники Ушу Сань-да от других видов борьбы». Просмотр эпизодов видеофильмов с соревнований. Демонстрация педагогом бросковых техник.

Подвижные игры

«Стороны света», «Воронята» «Проведи прием», «Проведи прием в кругу»,

«Шаолиньский коридор» и др.

*Практика.* Отработка бросковой техники на месте, в движении, с сопротивлением, без сопротивления. Проведения мини-соревнований.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное с элементами беседы, просмотром эпизодов из фильма.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 7.Воспитание Тема 7.1. Спорт наш друг

Понятия, термины: спорт, культура, ОБЖ, ЗОЖ, ПДД.

*Теория.* Мозговой штурм «Спорт наш друг: польза занятий физической культурой и спортом». Просмотр презентации на тему «Выдающиеся личности в истории спорта и современности».

*Практика.* Сюжетно – ролевая игра «По дороге в школу и обратно». Беседа на темы: «Опасные игрушки», «безОПАСНАЯ бытовая химия». *Форма организации учебного занятия*: занятие - игра.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 7.2. Быть настоящим

*Понятия:* долг, честь, совесть, сила воли, характер, личность.

Самостоятельный семейный просмотр фильма «Повесть о настоящем человеке» (режиссер 1961 год). Как вариант – прочтение книги Б. Полевого «Повесть о настоящем человеке».

*Практика.* Диспут «Настоящий Человек», «Настоящий Мужчина», презентация работы.

*Форма организации учебного занятия*: диспут

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 7.3. Добрые дела

Понятия и термины: герой, друг, забота. Беседы на темы: «Дела добрые и НЕдобрые», «Герои – кто они?». Просмотр презентаций, подготовленных обучающимися на тему: «Герои среди нас».

*Практика.* Написание или синквейна на тему: «Друг». Участие в добрых делах учреждения.

*Форма организации учебного занятия*: занятие открытых мыслей.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 8. О человеке

**Тема 8.1. Как устроен человек**

Понятия, термины: анатомия, пульсометрия, первая медицинская помощь.

Теория. Знакомство с анатомией человека, техниками дыхания (исследование). Беседа на тему: «Что главнее в организме: сердце, позвоночник, или…». Знакомство с правилами пульсометрии, оказания первой медицинской помощи.

*Практика.*

Отработка дыхательных техник, упражнений, необходимых для занятий спортом и УШУ. Вариант 1. Сюжетно - ролевая игра «Как мы устроены».

Вариант 2. Сюжетно – ролевая игра «Суд над сколиозом».

Отработка навыков оказания первой медицинской в игре «ПМП».

*Форма организации учебного занятия*: занятие открытия новых знаний.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 8.2. Характер и сила воли

Понятия и термины: характер, темперамент, сила воли.

Эвристическая беседа на тему: «Мы все – характерные и темпераментные». Просмотр серии из Ералаша «Сила воли», обсуждение.

*Практика.* Определение типа своего темперамента.

Придумывание упражнений на развитие силы воли в группах.

*Форма организации учебного занятия*: мастерская общения.

*Форма организации деятельности учащихся:* групповая, индивидуальная.

Тема 8.3. Умей держать себя в руках!

Понятия и термины: эмоции, эмоциональный фон, эмоциональное напряжение.

Знакомство с понятиями: «Эмоции человека, эмоциональный фон, эмоциональное напряжение». Круглый стол по теме: «Эмоциональное здоровье человека».

*Практика.* Выполнение упражнений на эмоциональную разгрузку.

*Форма организации учебного занятия*: круглый стол.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, индивидуальная.

Раздел 9. Проектная деятельность.

**Тема 9.1.** Работа над проектами «Спорт и здоровье», «Ушу для твоего здоровья»

Выбор проектной темы, постановка проблемы, определение проектной задачи и планирование ход работы над проектом.

*Форма организации учебного занятия* – практическое занятие.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 9.2. Пути решения проектной задачи

Практика. Разработка в группах планов мероприятий, ориентированных на решение задач проектов, коллективное обсуждение.

*Форма организации учебного занятия* – практическое занятие.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная

Тема 9.3. Оформление проекта, презентация.

Оформление результатов проекта, подготовка к презентации.

*Форма организации учебного занятия* – практическое занятие.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Итоговое занятие.

Анализ работы за год, целеполагание на следующий учебный год, сдача контрольных нормативов, чаепитие.

Учебно – тематическое планирование 2 год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование разделов, тем*** | ***Часы*** |
| **1** | **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ** | **2** |
| **2** | **Раздел 1. Общая физическая подготовка** | **36** |
| *3* | Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения | *10* |
| *4* | Тема 1.2. Развитие физических качеств | *10* |
| *5* | Тема 1.3. Спортивно – вспомогательные упражнения | *6* |
| *6* | Тема 1.4. Кроссфит | *10* |
| *7* | **Раздел 2. Специальная физическая подготовка** | ***3*** |
| *8* | Тема 2.1. Специальная физическая подготовка | *1* |
| *9* | Тема 2.2. Выполнение упражнений СФП | *2* |
| *10* | **Раздел 3. Техника УШУ ТА-ОЛУ** | ***86*** |
| *11* | Тема 3.1. Позиции на месте | *2* |
| 12 | Тема 3.2. Техника ударов руками | *4* |
| 13 | Тема 3.3. Техника ударов ногами | *10* |
| 14 | Тема 3.4. Основные виды перемещений в позициях | *10* |
| 15 | Тема 3.5. Отработка изученных техник в комбинациях | *16* |
| 16 | Тема 3.6. Самосоставной комплекс Шаолиньцюань | *44* |
| 17 | **Раздел 4. Техника Шуадьзяо** | **22** |
| 18 | Тема 4.1. Борцовская стойка | *2* |
| 19 | Тема 4.2. Приемы борьбы | *16* |
| 20 | Тема 4.3. Техника контрбросков | *4* |
| 21 | **Раздел 5. Техника УШУ Дадзень** | **18** |
| 22 | Тема 5.1. Ударная техника мечом | *8* |
| 23 | Тема 5.2. Защитная техника | *8* |
| 24 | Тема 5.3. Условные поединки | *2* |
| 25 | **Раздел 6. Техника УШУ Сань-Да** | ***40*** |
| 26 | Тема 6.1. Боевая стойка | *2* |
| 27 | Тема 6.2. Ударная техника рук | *6* |
| 28 | Тема 6.3. Защитная техника рук | *6* |
| 29 | Тема 6.4. Ударная техника ног | *6* |
| 30 | Тема 6.5. Защитная техника ног | *8* |
| 31 | Тема 6.6. Бросковая техника | *12* |
| 32 | **Раздел 7. Воспитание** | ***1*** |
| 33 | Тема 7.1. Я – гражданин! Я – патриот! | *1* |
| 34 | **Раздел 8. Основы безопасности жизнедеятельности** | ***3*** |
| 35 | Тема 8.1. Что такое ОБЖ? | *1* |
| 36 | Тема 8.2. Изучение действий в экстремальных ситуациях | *1* |
| 37 | Тема 8.3. Спортивные травмы | *1* |
| 38 | **Раздел 9. Проектная деятельность** | ***3*** |
| 39 | Тема 9.1. Темы «Как тренироваться самостоятельно?», «Лень и как её преодолеть» | *1* |
| 40 | Тема 9.2. Пути решения проектной задачи | *1* |
| 41 | Тема 9.3. Оформление проекта, презентация | *1* |
| 42 | **ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ** | ***2*** |
|  | **ВСЕГО:** | **216 ч.** |

1. **Содержание программы** **2 год обучения**

Вводное занятие – 2 ч.

Целеполагание на учебный год для группы, индивидуально для каждого обучающегося. Проведение инструктажа по ТБ.

*Практика:* Создание древа целей для работы группы на год индивидуально (работа в группах, индивидуально).

Сдача контрольных нормативов.

*Форма организации учебного занятия:* практическое занятие.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 1. Общая физическая подготовка Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

*Понятия и термины:* общая физическая подготовка.

Беседа об особенностях общеразвивающих упражнений, правилах их выполнения. *Практика.* Выполнение упражнений.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.*

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

*Упражнения для туловища.*

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно: поднимание и медленное опускание прямых ног: поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (“педалирование”).

*Упражнения для ног.*

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

*Упражнения для рук, туловища и ног.*

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивление партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

*б) с предметами Со скакалкой.*

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

*С гимнастической палкой (поясом).*

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях: маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

*Упражнения с теннисным мячом.*

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метания мяча в цель, (мишень) и на дальность; (соревновательного характера).

*Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3кг.).*

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броскам двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя руками (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

*Упражнения с отягощениями (амортизаторами).*

С гантелями сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.: со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес

штанги от 40% до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гирями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживание гири; метение, жонглирование гирями (вес 8, 16, 32 кг.). Использование камней, бревен, мешков с песком в качестве отягощения. Упражнения на тренажерных устройствах и с резиновыми амортизаторами.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 1.2. Развитие физических качеств

*Понятия и термины:* физические качества, подвижные игры, спортивные игры.

Беседа на тему: «Физические качества человека и способы их развития». Составление плана – проекта развития физических качеств для учащихся индивидуально.

*Практика.*

*Легкая атлетика.*

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3км с преодолением различны естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче тестов по ОФП.

*Спортивные игры.*

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

*Выполнение восстановительные упражнения* Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух); лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, массаж, самомассаж). восстановительных упражнений.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 1.3. Спортивно–вспомогательные упражнения

*Понятия и термины:* аэрокикбоксинг, панчбол,

*Практика.* Выполнение специально подобранных оптимальных комплексов гимнастических упражнений, характеризующихся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику; аэрокикбоксинг; аэробика «тайбо» и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч, мыльные пузыри, панчбол и др.; задания – упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно – мышечным отношениям с соревновательными упражнениями. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстояние одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левы) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями, перетягивания каната; борьба после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов», салки, пятнашки, тиснения, касания и другие.Движения в положение на борцовском мосту вперед – назад. С поворотом головы, упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положение на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощь партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову.

*Форма организации учебного занятия:* учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая.

Тема 1.4. Кроссфит

Повторение терминов: кроссфит, скоростно – силовой режим.

*Практика:* выполнение упражнений в скоростно – силовом режиме за короткий промежуток времени (отжимания, выпрыгивания, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине и т др.).

Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия:* учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

**Тема 2.1. Специальные подготовительные упражнения** *Понятия, термины:* специальная физическая подготовка *Практика.* Выполнение упражнений.

*Специальные подготовительные упражнения*

Упражнения двигательно-координационной направленности включающие элементы соревновательной деятельности и действий в Ушу, схожие по форме и структуре, а также упражнения не всегда совпадающие по форме и структуре с соревновательной деятельностью, но соответствующие ей по амплитуде движений, по величине развиваемых усилий, по моменту наибольшего приложения усилий, по направлению развиваемых усилий, по режиму работы мышц, по режиму энергообеспечения.

Упражнения на укрепление мышц нижней челюсти, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей с бинтовкой и без, по насыпным снарядам с различной плотностью.

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падение на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке.

Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия (продвижение вперед с вращениями, после вращения, наклоны туловища или головы вперед в движении, прыжки на одной ноге, с прижатой к плечу головой, повороты туловища в полунаклоне, многоразовое выполнение оттяжек, уклонов, нырков и др.). Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки толкаясь руками и ногами из положения лежа на животе, от стены; прыжки в глубину с отскоком, запрыгивание на возвышение, броски медицинбола, манекена, камней назад с прогибом туловища, через себя, от себя; рывок тугой резины на себя и от себя; рывки штанги или грифа (нижний конец закреплен) на прямых руках раскачиваясь из стороны в сторону, от себя разгибая руку (руки); удары кувалдой по автопокрышке и др. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные удары и другие.

Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

*Форма организации учебного занятия*: тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, индивидуальная, групповая.

Тема 2.2. Выполнение упражнений СФП

*Практика:* выполнение специальных физических упражнений.

*На развитие силы.*

Упражнения в выполнении одиночных и серийных взрывных ударов или бросков (с отягощениями, на снарядах) с целью развития взрывной силы.

Упражнения на быструю остановку движения собственного тела или его частей с целью развития амортизационной силы.

Упражнения на преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции с целью развития статической силы.

Упражнения в нанесении ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции, удары под водой с блинчиками, проведение коротких по продолжительности спаррингов с установкой проведения силовых приемов и другие.

*На развитие быстроты.*

Упражнения на различные формы проявления быстроты: на скорость одиночного движения, частоту движений, скорость передвижений. Упражнения на сокращения времени простой реакции, сложной реакции и реакции выбора.

Упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них. Упражнения в подворотах и имитации податливой резиной. Изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера. Условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра “щелкунчик”, удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу и другие.

*На развитие выносливости.*

Многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки (сокращающиеся интервалы отдыха), интервальная работа в алактатном и лактатном режиме. Непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, удержание ударами тяжелого боксерского мешка в висе под углом на время, выполнение бросков или серий ударов по тяжелому боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости, нанесения ударов, бросков на задержке дыхания, тренировочная работа с перетянутой грудной клеткой, проведение спаррингов со сменой на свежего партнера, проведение тренировочной работы в условиях целостно – приближенного моделирования соревновательной деятельности и другие.

*На развитие гибкости.*

Упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых. Локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Полноамплитудные удары или броски, приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и другие.

*На развитие ловкости.*

Упражнения по совершенствованию тактико-технической школы вольного боя. Упражнения на снарядах: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся боксерскому мешку; работа на каскадных грушах; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке, упражнения в ударах по мячу находящемуся в центре подвешенной и вращающейся автопокрышки (обруча).

*Упражнения с партнером.* Внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольном бою; упражнения с партнером в перчатках; выполнение ударов на скачке (с плохой опорой); выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение

приемов защиты при серийных ударах; условный бой “в рамку”, в “не родной стойке”, условные бои на ограниченном пространстве; частая смена темпа боя и партнеров различных по стилю; совершенствование выхода из угла ринга или ковра; условные бои с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные бои в одежде стесняющей движения и другие.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, индивидуальная, групповая.

Раздел 3. Техника УШУ ТА-ОЛУ Тема 3.1. Позиции на месте

*Понятия, термины:* «бимбу», «калибу», «мабу», «гумбу», «пубу», «себу», «гайбу»,

«чабу», «дебу».

*Практика.* Совершенствование позиций Ушу тао-лу на месте и в движении. Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 3.2. Техника ударов руками

*Понятия, термины:* «чунцюань», «чаоцюань», «гуньцюань».

*Теория.* Знакомство с основными ударами рук (демонстрация педагогом).

*Практика.* Освоение ударной техники рук. Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 3.3. Техника ударов ногами

*Понятия, термины:* «даньтуй», «цечуайтуй» , «хенбатуй», «гоутитуй» *Теория.* Знакомство с основными ударами ног (демонстрация педагогом). *Практика.* Освоение ударной техники ног.

Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 3.4. Основные виды перемещений в позициях

*Понятия, термины:* «цзинбу», «синбу».

*Теория.* Знакомство основными видами перемещения в ушу таолу (демонстрация педагогом).

*Практика.* Отработка основных видов перемещений. Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 3.5. Отработка изученных техник в комбинациях

*Понятия, термины:* «цзинбу», «синбу», «даньтуй», «цечуайтуй», «хенбатуй», «гоутитуй»,

«чунцюань», «чаоцюань», «гуньцюань».

*Теория.* Демонстрация техник педагогом.

*Практика.* Отработка изученных техник в комбинациях. Подвижные игры, спортивные игры.

Имитационные игры. *Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

**Тема 3.6**. Составной комплекс Шаолиньцюань

*Понятия, термины:* «Шаолиньцюань».

*Теория.* Имитационная колллективная игра «Стили Ушу»

*Практика.*

Разучивание спортивного комплекса Шаолиньцюань Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное с просмотром презентации.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 4. Техника Шуайцзяо Тема 4.1. Борцовская стойка

*Понятия, термины:* стойка борца, виды борцовских стоек, дистанция, захват, страховка.

*Теория.* Демонстрация видов борцовских стоек, техники бросков.

*Практика.* отработка борцовской стойки и техники борьбы. Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 4.2. Приемы борьбы

*Понятия, термины:* бросок, стойка, передвижение.

*Теория.* Повторение приемов борьбы (просмотр учебного фильма, поиск неправильно выполненных элементов).

*Практика.* Отработка приемов борьбы: бросок с подхватов передней ноги, бросок способом захвата левой руки левом предплечьем, бросок способом прохода в ноги.

Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное с просмотром видеофильма.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 4.3. Техника контрбросков

*Понятия, термины:* Контрприем, бросок, стойка, передвижение

*Теория.* Повторение техники контрбросков.

*Практика.* Отработка контрприемов на основе ранее изученных бросков. Демонстрация педагогом техники контрбросков.

Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 5. Техника УШУ Дадзень Тема 5.1. Ударная техника мечом

*Понятия, термины:* удар, передвижение, техника удара мечом. Беседа «Всегда ли нужно оружие для защиты?»

*Практика.* Отработка ударной техники мечом в малых группах, коллективно. Подвижные игры с мечом.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая.

**Тема 5.2. Защитная техника**

*Понятия, термины:* передвижение, защитная техника мечом.

*Теория.* Знакомство с защитной техникой меча и ее виды. Демонстрация педагогом защитной техники меча.

Подвижные игры с мечом.

*Практика.* Отработка защитной техники мечом от ранее изученных ударов в малых группах , коллективно.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* групповая.

**Тема 5.3. Условные поединки** *Понятия, термины:* поединок с мечом. *Теория.* Беседа «Честный поединок».

*Практика.* Отработка атакующей и защитной техники меча в поединках. Имитационные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное с просмотром эпизодов из фильма.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая.

Раздел 6. Техника УШУ Сань-Да Тема 6.1. Боевая стойка

*Понятия, термины:* боевая стойка в ушу-саньда. *Теория.* Демонстрация педагогом боевых стоек. Подвижные игры, спортивные игры.

*Практика.* Отработка боевой стойки на месте, в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* групповая, индивидуальная.

Тема 6.2. Ударная техника рук

*Понятия, термины:* ударная техника рук.

*Теория.* Демонстрация обучающимися ударной техники рук ранее изученной. Демонстрация педагогом ранее не освоенных техник.

Подвижные игры, спортивные игры.

*Практика.* Отработка ударной техники рук из боевой стойки на месте и в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 6.3. Защитная техника рук

*Понятия, термины:* защитная техника рук.

*Теория.* Демонстрация педагогом в тандеме с обучающимся защитной техники рук. Подвижные игры, спортивные игры.

*Практика.* Отработка защитной техники рук из боевой стойки на месте и в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 6.4. Ударная техника ног

*Понятия, термины:* ударная техника ног.

*Теория.* Демонстрация педагогом и обучающимся ударной техники ног. Подвижные игры, спортивные игры.

*Практика.* Отработка ударной техники ног из боевой стойки на месте и в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* групповая, индивидуальная.

Тема 6.5. Защитная техника ног

*Понятия, термины:* защитная техника ног.

*Теория.* Демонстрация педагогом и обучающимся защитной техники ног. Подвижные игры, спортивные игры.

*Практика.* Отработка защитной техники ног из боевой стойки на месте и в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 6.6. Бросковая техника

*Понятия, термины:* бросковая техника Ушу Сань-да. *Теория.* Демонстрация учащимися бросковых техник. Подвижные игры, спортивные игры.

*Практика.* Отработка бросковой техники на месте, в движении, с сопротивлением, без сопротивления. Проведения мини-соревнований.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 7. Воспитание

**Тема 7.1. Я – гражданин! Я – патриот!**

Вариант 1. Экскурсии по культурным местам города Омска: Музей им. Врубеля, Музейный комплекс воинской омичей, историческому центру города, Музей просвещения и т.д.

Вариант 2. Игра-представление «Мой город в будущем».

Вариант 3. Круглый стол по теме «Патриотизм и гражданские качества современной молодежи».

Участие в коллективно – творческих делах социальной направленности ГДДЮТ

*Форма организации учебного занятия*: экскурсия, игра, круглый стол.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 8. Основы безопасности жизнедеятельности Тема 8.1. Что такое ОБЖ?

*Понятия и термины:* основы безопасной жизнедеятельности. Эвристическая беседа «Что такое ОЖ?».

Вариант 1. Дидактические игры «Спасатели», «Найди предмет». Компьютерная групповая игра «ПДД».

Вариант 2. Эстафета «Пожарная тревога» на открытом воздухе.

*Форма организации учебного занятия*: занятие открытия новых знаний.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 8.2. Изучение действий в экстремальных ситуациях

Изучение в группах действий в экстремальных ситуациях: горит телевизор; пожар в подъезде; пожар в квартире; горит человек; угрозы вымогательства, шантаж; звонок в квартиру; нападение в подъезде; на вас натравили собаку; угроза изнасилования; безопасность учащихся (дома, на даче); острое пищевое отравление; тепловой или солнечный удар; вас укусила собака; человек под током; укус клеща; по тонкому льду и т.д..Разработка алгоритма действий в таких ситуациях, презентация. Обсуждение алгоритмов с приглашенным экспертом.

*Форма организации учебного занятия*: занятие открытия новых знаний.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 8.3. Спортивные травмы

*Понятие:* спортивные травмы.

Изучение видов спортивных травм, составление классификации травм.

Практика. Отработка умений оказывать первую помощь при получении спортивных травм себе и другим спортсменам (имитационные игры).

Контроль: выполнение зачетного задания.

*Форма организации учебного занятия*: занятие открытия новых знаний, зачет.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 9. Проектная деятельность.

**Тема 9.1. Как тренироваться самостоятельно? Лень - как ее преодолеть?**

Выбор проектной темы, постановка проблемы, определение проектной задачи и планирование ход работы над проектом.

*Форма организации учебного занятия* – практическое занятие.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 9.2. Пути решения проектной задачи

Практика. Разработка в группах планов мероприятий, ориентированных на решение задач проектов, коллективное обсуждение.

*Форма организации учебного занятия* – практическое занятие.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 9.3. Оформление проекта, презентация.

Оформление результатов проекта, подготовка к презентации.

*Форма организации учебного занятия* – практическое занятие.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

**Итоговое занятие** Анализ деятельности группы за год, планирование деятельности на следующий учебный год. Сдача контрольных нормативов. Выход на природу.

**5 Учебно – тематическое планирование** **3 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование разделов, тем*** | ***Часы*** |
| **1** | **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ** | **2** |
| **2** | **Раздел 1. Общая физическая подготовка** | **36** |
| *3* | Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения | *10* |
| *4* | Тема 1.2. Развитие физических качеств | *10* |
| *5* | Тема 1.3. Спортивно – вспомогательные  упражнения | *6* |
| *6* | Тема 1.4. Кроссфит | *10* |
| *7* | **Раздел 2. Специальная физическая подготовка** | ***3*** |
| *8* | Тема 2.1. Специальная физическая подготовка | *1* |
| *9* | Тема 2.2. Выполнение упражнений СФП | *2* |
| *10* | **Раздел 3. Техника УШУ ТА-ОЛУ** | ***86*** |
| *11* | Тема 3.1. Позиции на месте | *2* |
| 12 | Тема 3.2. Техника ударов руками | *4* |
| 13 | Тема 3.3. Техника ударов ногами | *10* |
| 14 | Тема 3.4. Основные виды перемещений в позициях | *10* |
| 15 | Тема 3.5. Отработка изученных техник в комбинациях | *16* |
| 16 | Тема 3.6. Комплекс меч Дао | *44* |
| 17 | **Раздел 4. Техника Шуадьзяо** | **22** |
| 18 | Тема 4.1. Борцовская стойка | *2* |
| 19 | Тема 4.2. Приемы борьбы | *16* |
| 20 | Тема 4.3. Техника контрбросков | *4* |
| 21 | **Раздел 5. Техника УШУ Дадзень** | ***18*** |
| 22 | Тема 5.1. Ударная техника мечом | *8* |
| 23 | Тема 5.2. Защитная техника | *8* |
| 24 | Тема 5.3. Условные поединки | *2* |
| 25 | **Раздел 6. Техника УШУ Сань-Да** | ***40*** |
| 26 | Тема 6.1. Боевая стойка | *2* |
| 27 | Тема 6.2. Ударная техника рук | *6* |
| 28 | Тема 6.3. Защитная техника рук | *6* |
| 29 | Тема 6.4. Ударная техника ног | *6* |
| 30 | Тема 6.5. Защитная техника ног | *8* |
| 31 | Тема 6.6. Бросковая техника | *12* |
| 32 | **Раздел 7. Воспитание** | ***2*** |
| 33 | Тема 7.1. Социальные навыки | 1 |
| 34 | Тема 7.2. Эффективная команда | 1 |
| 35 | **Раздел 8. Основы безопасности жизнедеятельности** | ***2*** |
| 36 | Тема 8.1. Изучение действий в экстремальных ситуациях | *1* |
| 37 | Тема 8.2. Спортивные травмы | *1* |
| 38 | **Раздел 9. Проектная деятельность** | ***3*** |
| 39 | Тема 9.1. Темы: «Достижение соревновательных результатов», «Регуляция стартового состояния» | *1* |
| 40 | Тема 9.2. Пути решения проектной задачи | *1* |
| 41 | Тема 9.3. Оформление проекта, презентация | *1* |
| 42 | **ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ** | ***2*** |
|  | **ВСЕГО:** | **216 ч.** |

1. **Содержание программы** **3 год обучения**

Вводное занятие – 2 ч.

Целеполагание на учебный год для группы, индивидуально для каждого обучающегося. Проведение инструктажа по ТБ.

*Практика:* Создание древа целей для работы группы на год индивидуально (работа в группах, индивидуально).

Сдача контрольных нормативов.

*Форма организации учебного занятия:* практическое занятие.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 1. Общая физическая подготовка Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

*Понятия и термины:* общая физическая подготовка.

Беседа об особенностях общеразвивающих упражнений, правилах их выполнения.

*Практика.* Выполнение упражнений.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.*

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

*Упражнения для туловища.*

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно: поднимание и медленное опускание прямых ног: поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (“педалирование”).

*Упражнения для ног.*

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

*Упражнения для рук, туловища и ног.*

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивление партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

*б) с предметами*

*Со скакалкой.*

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

*С гимнастической палкой (поясом).*

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях: маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

*Упражнения с теннисным мячом.*

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метания мяча в цель, (мишень) и на дальность; (соревновательного характера).

*Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3кг.).*

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броскам двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя руками (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

*Упражнения с отягощениями (амортизаторами).*

С гантелями сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.: со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40% до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гирями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживание гири; метение, жонглирование гирями (вес 8, 16, 32 кг.). Использование камней, бревен, мешков с песком в качестве отягощения. Упражнения на тренажерных устройствах и с резиновыми амортизаторами.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 1.2. Развитие физических качеств

*Понятия и термины:* физические качества, подвижные игры, спортивные игры.

Беседа на тему: «Физические качества человека и способы их развития». Составление плана – проекта развития физических качеств для учащихся индивидуально.

*Практика.*

*Легкая атлетика.*

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3км с преодолением различны естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче тестов по ОФП.

*Спортивные игры.*

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с

прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

*Выполнение восстановительные упражнения* Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух); лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, массаж, самомассаж). восстановительных упражнений.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 1.3. Спортивно–вспомогательные упражнения

*Понятия и термины:* аэрокикбоксинг, панчбол,

*Практика.* Выполнение специально подобранных оптимальных комплексов гимнастических упражнений, характеризующихся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику; аэрокикбоксинг; аэробика «тайбо» и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч, мыльные пузыри, панчбол и др.; задания – упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно – мышечным отношениям с соревновательными упражнениями. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстояние одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левы) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями, перетягивания каната; борьба после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов», салки, пятнашки, тиснения, касания и другие.

Движения в положение на борцовском мосту вперед – назад. С поворотом головы, упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положение на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощь партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову.

*Форма организации учебного занятия:* учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая.

Тема 1.4. Кроссфит

Повторение терминов: кроссфит, скоростно – силовой режим.

*Практика:* выполнение упражнений в скоростно – силовом режиме за короткий промежуток времени (отжимания, выпрыгивания, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине и т др.).

Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия:* учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

**Тема 2.1. Специальные подготовительные упражнения** *Понятия, термины:* специальная физическая подготовка *Практика.* Выполнение упражнений.

*Специальные подготовительные упражнения*

Упражнения двигательно-координационной направленности включающие элементы соревновательной деятельности и действий в Ушу, схожие по форме и структуре, а также упражнения не всегда совпадающие по форме и структуре с соревновательной деятельностью, но соответствующие ей по амплитуде движений, по величине развиваемых усилий, по моменту наибольшего приложения усилий, по направлению развиваемых усилий, по режиму работы мышц, по режиму энергообеспечения.

Упражнения на укрепление мышц нижней челюсти, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей с бинтовкой и без, по насыпным снарядам с различной плотностью.

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падение на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке.

Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия (продвижение вперед с вращениями, после вращения, наклоны туловища или головы вперед в движении, прыжки на одной ноге, с прижатой к плечу головой, повороты туловища в полунаклоне, многоразовое выполнение оттяжек, уклонов, нырков и др.). Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки толкаясь руками и ногами из положения лежа на животе, от стены; прыжки в глубину с отскоком, запрыгивание на возвышение, броски медицинбола, манекена, камней назад с прогибом туловища, через себя, от себя; рывок тугой резины на себя и от себя; рывки штанги или грифа (нижний конец закреплен) на прямых руках раскачиваясь из стороны в сторону, от себя разгибая руку (руки); удары кувалдой по автопокрышке и др. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные удары и другие.

Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

*Форма организации учебного занятия*: тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, индивидуальная, групповая.

Тема 2.2. Выполнение упражнений СФП

*Практика:* выполнение специальных физических упражнений.

*На развитие силы.*

Упражнения в выполнении одиночных и серийных взрывных ударов или бросков (с отягощениями, на снарядах) с целью развития взрывной силы.

Упражнения на быструю остановку движения собственного тела или его частей с целью развития амортизационной силы.

Упражнения на преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции с целью развития статической силы.

Упражнения в нанесении ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции, удары под водой с блинчиками, проведение коротких по продолжительности спаррингов с установкой проведения силовых приемов и другие.

*На развитие быстроты.*

Упражнения на различные формы проявления быстроты: на скорость одиночного движения, частоту движений, скорость передвижений. Упражнения на сокращения времени простой реакции, сложной реакции и реакции выбора.

Упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них. Упражнения в подворотах и имитации податливой резиной. Изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия созданияскоростного барьера. Условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра “щелкунчик”, удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу и другие.

*На развитие выносливости.*

Многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки (сокращающиеся интервалы отдыха), интервальная работа в алактатном и лактатном режиме. Непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, удержание ударами тяжелого боксерского мешка в висе под углом на время, выполнение бросков или серий ударов по тяжелому боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости, нанесения ударов, бросков на задержке дыхания, тренировочная работа с перетянутой грудной клеткой, проведение спаррингов со сменой на свежего партнера, проведение тренировочной работы в условиях целостно – приближенного моделирования соревновательной деятельности и другие.

*На развитие гибкости.*

Упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых. Локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Полноамплитудные удары или броски, приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и другие.

*На развитие ловкости.*

Упражнения по совершенствованию тактико-технической школы вольного боя. Упражнения на снарядах: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся боксерскому мешку; работа на каскадных грушах; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке, упражнения в ударах по мячу находящемуся в центре подвешенной и вращающейся автопокрышки (обруча).

*Упражнения с партнером.*

Внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольном бою; упражнения с партнером в перчатках; выполнение ударов на скачке (с плохой опорой); выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение

приемов защиты при серийных ударах; условный бой “в рамку”, в “не родной стойке”, условные бои на ограниченном пространстве; частая смена темпа боя и партнеров различных по стилю; совершенствование выхода из угла ринга или ковра; условные бои с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные бои в одежде стесняющей движения и другие.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, индивидуальная, групповая.

Раздел 3. Техника УШУ ТА-ОЛУ Тема 3.1. Позиции на месте

*Понятия, термины:* «бимбу», «калибу», «мабу», «гумбу», «пубу», «себу», «гайбу»,

«чабу», «дебу».

*Практика.* Совершенствование позиций Ушу тао-лу на месте и в движении. Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 3.2. Техника ударов руками

*Понятия, термины:* «чунцюань», «чаоцюань», «гуньцюань».

*Теория.* Знакомство с основными ударами рук (демонстрация педагогом).

*Практика.* Совершенствование ударной техники рук. Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.Тема 3.3. Техника ударов ногами

*Понятия, термины:* «даньтуй», «цечуайтуй» , «хенбатуй», «гоутитуй» *Теория.* Знакомство с основными ударами ног (демонстрация педагогом). *Практика.* Совершенствование ударной техники ног.

Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 3.4. Основные виды перемещений в позициях

*Понятия, термины:* «цзинбу», «синбу».

*Теория.* Знакомство основными видами перемещения в ушу таолу (демонстрация педагогом).

*Практика.* Совершенствование основных видов перемещений. Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 3.5. Отработка изученных техник в комбинациях

*Понятия, термины:* «цзинбу», «синбу», «даньтуй», «цечуайтуй», «хенбатуй», «гоутитуй»,

«чунцюань», «чаоцюань», «гуньцюань».

*Теория.* Демонстрация техник педагогом.

*Практика.* Совершенствование изученных техник в комбинациях. Подвижные игры, спортивные игры.

Имитационные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

**Тема 3.6**. Комплекс меч Дао

*Понятия, термины:* «меч Дао».

*Теория.* Имитационная колллективная игра «Стили Ушу»

*Практика.*

Разучивание комплекса меч Дао Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное с просмотром презентации.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 4. Базовая техника Шуадьзяо

**Тема 4.1. Борцовская стойка**

*Понятия, термины:* стойка борца, виды борцовских стоек, дистанция, захват, страховка.

*Теория.* Демонстрация видов борцовских стоек, техники бросков. *Практика.* Совершенствование борцовской стойки и техники борьбы. Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 4.2. Приемы борьбы

*Понятия, термины:* бросок, стойка, передвижение.

*Теория.* Повторение приемов борьбы.

*Практика.* Совершенствование приемов борьбы: бросок с подхватов передней ноги,

бросок способом захвата левой руки левом предплечьем, бросок способом прохода в ноги.Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное с просмотром видеофильма.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 4.3. Техника контрбросков

*Понятия, термины:* Контрприем, бросок, стойка, передвижение

*Теория.* Повторение техники контрбросков.

*Практика.* Совершенствование контрприемов на основе ранее изученных бросков. Демонстрация педагогом техники контрбросков.

Подвижные игры, спортивные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 5. Техника УШУ Дадзень Тема 5.1. Ударная техника мечом

*Понятия, термины:* удар, передвижение, техника удара мечом.

*Практика.* Совершенствование ударной техники мечом в малых группах, коллективно. Подвижные игры с мечом.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая.

Тема 5.2. Защитная техника

*Понятия, термины:* передвижение, защитная техника мечом.

*Теория.* Знакомство с защитной техникой меча. Демонстрация педагогом защитной техники меча.

Подвижные игры с мечом.

*Практика.* Совершенствование защитной техники мечом от ранее изученных ударов в малых группах ,коллективно.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* групповая.

**Тема 5.3. Условные поединки** *Понятия, термины:* поединок с мечом. *Теория.* Беседа «Честный поединок».

*Практика.* Совершенствование атакующей и защитной техники меча в поединках. Имитационные игры.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное с элементами беседы.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая.

Раздел 6. Техника УШУ Сань-Да Тема 6.1. Боевая стойка

*Понятия, термины:* боевая стойка в ушу-саньда. *Теория.* Демонстрация педагогом боевых стоек. Подвижные игры, спортивные игры.

*Практика.* Совершенствование боевой стойки на месте, в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* групповая, индивидуальная.

Тема 6.2. Ударная техника рук

*Понятия, термины:* ударная техника рук.

*Теория.* Демонстрация обучающимися ударной техники рук ранее изученной. Демонстрация педагогом ранее не освоенных техник.

Подвижные игры, спортивные игры.

*Практика.* Совершенствование ударной техники рук из боевой стойки на месте и в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 6.3. Защитная техника рук

*Понятия, термины:* защитная техника рук.

*Теория.* Демонстрация педагогом в тандеме с обучающимся защитной техники рук. Подвижные игры, спортивные игры.

*Практика.* Совершенствование защитной техники рук из боевой стойки на месте и в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 6.4. Ударная техника ног

*Понятия, термины:* ударная техника ног.

*Теория.* Демонстрация педагогом и обучающимся ударной техники ног. Подвижные игры, спортивные игры.

*Практика.* Совершенствование ударной техники ног из боевой стойки на месте и в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* групповая, индивидуальная.

Тема 6.5. Защитная техника ног

*Понятия, термины:* защитная техника ног.

*Теория.* Демонстрация педагогом и обучающимся защитной техники ног. Подвижные игры, спортивные игры.

*Практика.* Совершенствование защитной техники ног из боевой стойки на месте и в движении.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 6.6. Бросковая техника

*Понятия, термины:* бросковая техника Ушу Сань-да. *Теория.* Демонстрация обучающимися бросковых техник. Подвижные игры, спортивные игры.

*Практика.* Совершенствование бросковой техники на месте, в движении, с сопротивлением, без сопротивления. Проведения мини-соревнований.

*Форма организации учебного занятия*: учебно – тренировочное.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 7. Воспитание

**Тема 7.1. Социальные навыки**

*Понятия:* социальные навыки, самодиагностика. Игра «Западня».

Работа в группах «Социальные навыки» (классификация социальных навыков).

Оценка уровня развития социальных навыков по методике «Определение уровня развития социальных навыков А.П. Гольдштейна).

*Форма организации учебного занятия*: игра + работа в группах.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 7.2. Эффективная команда

*Понятия:* эффективная команда, совместная деятельность, распределение функций, лидерство.

Игра «Здравствуй, друг!».

Игры на командообразование: «Имя команды», «Герб команды». Выполнение упражнения «Автобусная остановка».

Разработка плаката (инфографика) «Успешная команда».

*Форма организации учебного занятия*: игра.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая.

Раздел 8. Основы безопасности жизнедеятельности

**Тема 8.1. Изучение действий в экстремальных ситуациях**

Изучение действий в экстремальных ситуациях: лесные пожары: шум, крики о помощи (у соседей, в подъезде, во дворе); без вести пропавший; вас обокрали (на улице. в магазине, в транспорте); отравление препаратами бытовой химии; острая боль в области сердца; отморожение (лица, рук и ног); нарушение или остановка дыхания; угроза землетрясения; снежные заносы, бураны; ориентирование; голод и жажда.

*Практика.* Имитационные игры.

*Форма организации учебного занятия*: игра.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая.

Тема 8.3. Спортивные травмы

*Понятие:* спортивные травмы.

Изучение видов спортивных травм, составление классификации травм.

Практика. Отработка умений оказывать первую помощь при получении спортивных травм себе и другим спортсменам (имитационные игры).

Контроль: выполнение зачетного задания.

*Форма организации учебного занятия*: имитационные игры, зачет.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 9. Проектная деятельность.

**Тема 9.1. Тема «Достижение соревновательных результатов», «Регуляция стартового состояния»**

Выбор проектной темы, постановка проблемы, определение проектной задачи и планирование ход работы над проектом.

*Форма организации учебного занятия* – практическое занятие.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 9.2. Пути решения проектной задачи

Практика. Разработка в группах планов мероприятий, ориентированных на решение задач проектов, коллективное обсуждение.

*Форма организации учебного занятия* – практическое занятие.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Тема 9.3. Оформление проекта, презентация.

Оформление результатов проекта, подготовка к презентации и презентация проекта.

*Форма организации учебного занятия* – практическое занятие.

*Форма организации деятельности учащихся:* коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел 10. Участие в соревнованиях

Организация и проведение соревнований по физической подготовке, Ушу внутри детского объединения.

Участие в соревнованиях по физической подготовке, Ушу разного уровня. Участие в соревнования – добровольное.

Итоговое занятие.

Сдача контрольных нормативов, коллективное создание «Летописи детского объединения» в виде альбома или фильма, совместно мероприятие с родителями.

5.Контрольно – оценочные средства

Целью проведения мониторинга является анализ результативности программы и регулирование взаимодействия субъектов образовательного процесса.

*Задачи мониторинга:*

1. Определение уровня динамики процесса получения новых знаний и качество их закрепления;
2. Определение соответствия уровня сложности учебных заданий возможностям учащегося;
3. Определение эмоционального состояния учащихся и его динамики.

*Вводная диагностика:*

Беседа с родителями, для определения ожидаемых результатов;



Беседа с учащимся, для определения уровня заинтересованности в изучении материала, предусмотренного программой, уровня коммуникативных навыков и

предпочтительных форм работы;

*Промежуточный контроль:*

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется в течение года и имеет следующую структуру: стартовая диагностика (для первого года обучения), текущая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика (Таблица 1).

Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам и разделам программы, не предполагает фиксацию результатов в итоговых диагностических картах.

Процедура проведения итоговой педагогической диагностики может проводиться на одном или на нескольких занятиях. Формы проведения таких занятий: игра, соревнование, итоговое занятие.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид** | **Цель, задачи** | **Объект** | **Инструментарий** | | |
| **п/** | **диагност** | **(краткая** | **контроля** |  | | |
| **п** | **ических процедур** | **характеристи ка)** |  |  | | |
| **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** |
| **1** | Стартовая | Выявление | Оценка | Педагогическое |  |  |
|  | диагности | Метапредметных, | предметных, | наблюдение, |
|  | ка | личностных | метапредметных, | выполнение |
|  |  | УУД, | личностных УУД | контрольных |
|  |  | необходимых |  | нормативов |
|  |  | для занятий по |  |  |
|  |  | программе |  |  |
| **2** | Текущая диагности ка | Контроль результатов освоения  разделов  (модулей), тем программы | Оценка  образовательных результатов по разделам, темам | Выполнение контрольных упражнений, заполнение дневника  самонаблюден  ия, опрос, пед. наблюдение | Выполнение контрольных упражнений, заполнение дневника  самонаблюден  ия, | Выполнение контрольных упражнений, заполнение дневника  самонаблюде  ния, |
|  |  |  |  |  | тестирование | тестирование |
| **3** | Промежу точный | Контроль промежуточны х результатов освоения программы | Оценка планируемых результатов | Выполнение контрольных упражнений, опрос,  педагогическое наблюдение | Выполнение контрольных упражнений, опрос,  педагогическое наблюдение | Выполнение контрольных упражнений, тестирование, пед.  наблюдение |
| **4** | Итоговая  диагности ка | Контроль | Оценка  планируемых результатов за  год (по уровням) | Выполнение  контрольных нормативов, тестирование, выполнение контрольных упражнений, игра на  определение развития личностных качеств, пед. наблюдение | Выполнение  контрольных нормативов, тестирование, выполнение контрольных упражнений, командно –  групповая игра на развитие командных  качеств, пед. наблюдение | Выполнение  контрольных нормативов, тестирование, выполнение контрольных упражнений, творческого задания, игра на развитие  социальных навыков, пед. наблюдение |
| результатов освоения программы |

Оценивание сформированности личностных, метапредметных, предметных универсальных учебных действий производится по трем уровням освоения образовательных результатов дополнительной общеразвивающей программы на основании демонстрация показателей и критериев освоения планируемых результатов, представленных в Информационной карте, фиксируется в Индивидуальной диагностической карте сформированности личностных, предметных, метапредметных универсальных учебных действий

В итоговой ведомости учета освоения личностных, метапредметных, предметных результатов освоения программы фиксируются уровни освоения программы учащимися группы, выводится средний показатель освоения учащимися образовательных результатов программы.

Также существует ещё две системы контроля:

* 1. Внутренняя система квалификации. В которой происходит сдача тестовых нормативов на большие шаги и ступени.
  2. Система спортивных разрядов. Формируется на основе бальной системы по итогам результатов соревнований.

Внутренняя система квалификации по ступеням.

Значение шага обозначается китайским термином БУ – что буквально и означает шаг, термином ДУАНЬ обозначается ступень. Система шагов построена таким образом, что девять шагов даёт уровень одной ступени. То есть после получения девятого БУ присуждается ступень ДУАНЬ. Существует также промежуточное понятие малых ступеней, но их квалификация условна и не отражается в квалификационных нормативах.

Тестирование на получение шагов разделено на два раздела – физическая подготовка и владение практическими знаниями.

Таблица физической подготовки в соответствии с уровнем шагов БУ:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прис | Отж | Пре сс | Подт | Всадни к | | Отж. на время | Таолу | Бой с тень ю | Работа на мешках | | Щуацязяо | | Спарринг | |
| 1 бу | 30 (20) | 10 | 20 | 3 (1) | 1 | мин |  |  |  | 1 | мин | 1 мин | |  | |
|  |  | (5) | (15) |  | (45 с) | | 70% | |  | |
| 2 бу | 50 (30) | 15 | 30 | 5 (3) | 90с | |  | 5 бал | 5 | 1,5мин | | 1,5 мин | | 1,5 мин | |
|  |  | (10) | (25) |  | (60с) | |  | бал | 100% | |  | |  | |
| 3 бу | 70 (50) | 20 | 40 | 7 (5) | 2 | мин | 3 мин (2 | 7 бал | 7 | 2 | мин | 2 мин | | 2 мин | |
|  |  | (15) | (30) |  | (90 с) | | мин) |  |  | 100% | |  | |  | |
| 4 бу | 85 (70) | 30 | 50 | 10 (6) | 3 | (2 | 4 мин (3 | 9 бал | 9 | 2х2 мин | | 2х2 | мин | 2х2 | мин |
|  |  | (20) | (35) |  | мин) | | мин) |  |  | 100% | | 100% | | 100% | |
| 5 бу | 100 (80) | 35  (25) | 60  (40) | 12 (7) | 4 (3  мин) | | 4 мин( 3  мин) | 2 таолу –  7 баллов | 9 | 3х2 мин | | 3х2 мин | | 3х2 мин | |
| 6 бу | 110 (95) | 40  (30) | 70  (45) | 15 (8) | 5 (4  мин) | | 5 мин (4  мин) | 9 бал | 9 | 2х3 мин | | 2х3 мин | | 2х3 мин | |
| 7 бу | 120  (100) | 45  (35) | 80  (50) | 17  (9) | 6 мин  (4 мин) | | 5 мин (4 мин) | +таолу меч 7  баллов | 9 | 3х3мин | | 3х3мин | | 3х3мин | |
| 8 бу | 130 (110) | 50  (40) | 90  (55) | 18 (10) | 7 мин  (5 мин) | | 6 мин (5  мин) | 9 бал | 9 | 5х2мин | | 5х2мин | | 5х2мин | |
| 9 бу - | 140  (120) | 55  (45) | 100  (60) | 19 (10) | 8 мин (6 мин) | | 6 мин (5 мин) | +  таолунун чаку 7 баллов | 9 | 5х3мин | | 5х3мин | | 5х3мин | |
| 1 Дуань | 150 за 3 мин  (120 за 3  мин) | 60  (50) | 100  за 2 мин (70) | 20 (10) | 10 мин (7 мин) | | 7 мин (5 мин) | 9 баллов | 9 | 3х5мин | | 3х5мин | | 3х5мин | |

Требования к практическим знаниям

|  |  |
| --- | --- |
| 1 бу | Требования к таолу – нет  Требования к бою с тенью - нет  Требования к работе на мешках – использование сил в пределах 70% от максимально возможно на всем протяжении работы. Обязательное использование ударов инь и ян руками и ногами прямого и лоу…  Требования к борьбе – работа на коленях – настойчивое противостояние – при быстрой отдачи борьбы незачет  Требования к спаррингу –нет |
| 2 бу | Требования к таолу – 32 формы таолу на уровне 5 баллов  Требования к бою с тенью – демонстрация техники защиты огонь-вода и ударов руками инь-ян и прямого удара ногой и лоу.  Требования к работе на мешках – использование сил в пределах 70% от максимально возможно на всем протяжении работы. Обязательное использование ударов инь и ян руками и ногами прямого и кругового.  Требования к борьбе – знание трех приемов (задняя подножка, передняя подсечка, проход в ноги) – настойчивое противостояние – при быстрой отдачи борьбы незачет Требования к спаррингу – пятнашки с применением тех же элементов что и в бою  с тенью, чувство дистанции… |
| 3 бу | Требования к таолу – 32 формы таолу на уровне 7 баллов  Требования к бою с тенью – демонстрация техники защиты огонь-вода и огонь- огонь и ударов руками инь-ян, а также удара сбоку и прямого удара ногой и лоу и йока.  Требования к работе на мешках – использование сил в пределах 100% от максимально возможно на всем протяжении работы. Обязательное использование ударов инь и ян и бокового руками и ногами прямого, лоу и йока…  Требования к борьбе – знание трех приемов (задняя подножка, передняя подсечка, проход в ноги) – настойчивое противостояние – при быстрой отдачи борьбы незачет Требования к спаррингу – пятнашки с применением тех же элементов что и в бою  с тенью, чувство дистанции… |
|  | *Требования к таолу – 32 формы таолу на уровне 9 баллов*  *Требования к бою с тенью – демонстрация техники защиты огонь-вода и огонь-* |
| 4 бу | огонь и ударов руками инь-ян, а также удара сбоку и аппрекота и прямого удара ногой и лоу и йока и их модификаций.  Требования к работе на мешках – использование сил в пределах 100% от максимально возможно на всем протяжении работы. Обязательное использование ударов требуемых в бою с тенью.  Требования к борьбе – знание трех приемов (задняя подножка, бросок через бедро, передняя подсечка, проход в ноги, бросок за одну ногу, болевые на кисть) – настойчивое противостояние – при быстрой отдачи борьбы незачет  Требования к спаррингу – малый контакт с применением тех же элементов что и в бою с тенью и борьбе, чувство дистанции… |
| 5 бу | Требования к таолу – 32 формы таолу на уровне 9 баллов + шаолиньцюань 7 баллов  Требования к бою с тенью – демонстрация техники защиты огонь-вода и огонь- огонь + крыло, драконы и ударов руками инь-ян, а также удара сбоку и аппрекота + гибкий обводящий способ перехода на удары и прямого удара ногой и лоу и йока и их модификаций, удары ногой с разворота + техника в облаке ноги. Работа от сухожильной растяжки.  Требования к работе на мешках – использование сил в пределах 100% от максимально возможно на всем протяжении работы. Обязательное использование ударов требуемых в бою с тенью.  Требования к борьбе – знание трех приемов (задняя подножка, бросок через бедро, передняя подсечка, проход в ноги, бросок за одну ногу, бросок через плечо, болевые на локоть) – настойчивое противостояние – при быстрой отдачи борьбы незачет  Требования к спаррингу – малый контакт с применением тех же элементов что и в бою с тенью и борьбе, чувство дистанции… + захваты за ногу с броском от маваши |
| 6 бу | Требования к таолу – 32 формы таолу на уровне 9 баллов + шаолиньцюань 9 баллов  Требования к бою с тенью – демонстрация техники защиты огонь-вода и огонь- огонь + крыло + техника скользкого валуна и ускользаний от ударов, и ударов руками инь-ян, а также удара сбоку и аппрекота + гибкий обводящий способ перехода на удары и прямого удара ногой и лоу и йока и их модификаций, удары ногой с разворота + техника в облаке ноги. Работа от сухожильной растяжки. Дополнение с работой от сухожильных перемен пальцами.  Требования к работе на мешках – использование сил в пределах 100% от максимально возможно на всем протяжении работы. Обязательное использование ударов требуемых в бою с тенью.  Требования к борьбе – знание (задняя подножка, бросок через бедро, передняя подсечка, проход в ноги, бросок за одну ногу, бросок через плечо, ножницы, удушающие и болевые на ноги) – настойчивое противостояние – при быстрой отдачи борьбы незачет  Требования к спаррингу – малый контакт с применением тех же элементов что и в бою с тенью и борьбе, чувство дистанции… + захваты за ногу с броском от маваши, применение контакт контроля |
|  | Требования к таолу – 32 формы таолу на уровне 9 баллов + шаолиньцюань 9 баллов + таолу меч 7 баллов  Требования к бою с тенью – демонстрация техники защиты огонь-вода и огонь- огонь + крыло + техника скользкого валуна и ускользаний от ударов, и ударов руками инь-ян, а также удара сбоку и аппрекота + гибкий обводящий способ перехода на удары и прямого удара ногой и лоу и йока и их модификаций, удары ногой с разворота + техника в облаке ноги. Работа от сухожильной растяжки. |
| 7 бу | Дополнение с работой от сухожильных перемен пальцами. **Точная комбинаторика.**  Требования к работе на мешках – использование сил в пределах 100% от максимально возможно на всем протяжении работы. Обязательное использование ударов требуемых в бою с тенью.  Требования к борьбе – знание (задняя подножка, бросок через бедро, передняя подсечка, проход в ноги, бросок за одну ногу, бросок через плечо, ножницы, болевые на кисть, локоть, удушающие и болевые на ноги, Выведения из равновесия за голову и плечи) – настойчивое противостояние – при быстрой отдачи борьбы незачет  Требования к спаррингу – малый контакт с применением тех же элементов что и в бою с тенью и борьбе, чувство дистанции, применение контакт-контроля… + захваты за ногу с броском от маваши, захват от прямых ударов ногами |
| 8бу | Требования к таолу – 32 формы таолу на уровне 9 баллов + шаолиньцюань 9  баллов + таолу меч 9 баллов  Требования к бою с тенью – демонстрация техники защиты огонь-вода и огонь- огонь + крыло + техника скользкого валуна и ускользаний от ударов, и ударов руками инь-ян, а также удара сбоку и аппрекота + гибкий обводящий способ перехода на удары и прямого удара ногой и лоу и йока и их модификаций, удары ногой с разворота + техника в облаке ноги. Работа от сухожильной растяжки. Дополнение с работой от сухожильных перемен пальцами. Точная комбинаторика. Удары локтями и коленями  Требования к работе на мешках – использование сил в пределах 100% от максимально возможно на всем протяжении работы. Обязательное использование ударов требуемых в бою с тенью.  Требования к борьбе – знание (задняя подножка, бросок через бедро, передняя подсечка, проход в ноги, бросок за одну ногу, бросок через плечо, ножницы, болевые на кисть, локоть, удушающие и болевые на ноги, Выведения из равновесия за голову и плечи), тактическая грамотность переходов от броска к броску – настойчивое противостояние – при быстрой отдачи борьбы незачет  Требования к спаррингу – малый контакт с применением тех же элементов что и в бою с тенью и борьбе, чувство дистанции, применение контакт-контроля… + захваты за ногу с броском от маваши, захват от прямых ударов ногами …  Требования к спаррингу – малый контакт с применением тех же элементов что и в бою с тенью и борьбе, чувство дистанции, применение контакт-контроля… + захваты  за ногу с броском от маваши, захват от прямых ударов ногами  …**Разнообразие и тактическая грамотность** |
| 9 бу | Требования к таолу – 32 формы таолу на уровне 9 баллов + шаолиньцюань 9 баллов + таолу меч 9 баллов + таолунунчаку9 баллов  Требования к бою с тенью – демонстрация техники защиты огонь-вода и огонь- огонь + крыло + техника скользкого валуна и ускользаний от ударов, и ударов руками инь-ян, а также удара сбоку и аппрекота + гибкий обводящий способ перехода на удары и прямого удара ногой и лоу и йока и их модификаций, удары ногой с разворота + техника в облаке ноги. Работа от сухожильной растяжки. Дополнение с работой от сухожильных перемен пальцами. Точная комбинаторика. Удары локтями и коленями. **Полная картина облака защит. Техника внутреннего усилия.**  Требования к работе на мешках – использование сил в пределах 100% от максимально возможного на всем протяжении работы. Обязательное использование ударов требуемых в бою с тенью.  Требования к борьбе – знание (задняя подножка, бросок через бедро, передняя подсечка, проход в ноги, бросок за одну ногу, бросок через плечо, ножницы, |
|  | *болевые на кисть, локоть, удушающие и болевые на ноги, Выведения из равновесия за голову и плечи, + модификации приемов,* ***использование захватов за болевые зоны****), тактическая грамотность переходов от броска к броску, – настойчивое противостояние – при быстрой отдачи борьбы незачет*  *Требования к спаррингу – малый контакт с применением тех же элементов что и в бою с тенью и борьбе, чувство дистанции, применение контакт-контроля… + захваты за ногу с броском от маваши, захват от прямых ударов ногами … Разнообразие и тактическая грамотность* |
| 1дуань | Требования к таолу – 32 формы таолу на уровне 9 баллов + шаолиньцюань 9 баллов + таолу меч 9 баллов + таолунунчаку 9 баллов  Требования к бою с тенью – демонстрация техники защиты огонь-вода и огонь- огонь + крыло + техника скользкого валуна и ускользаний от ударов, и ударов руками инь-ян, а также удара сбоку и аппрекота + гибкий обводящий способ перехода на удары и прямого удара ногой и лоу и йока и их модификаций, удары ногой с разворота + техника в облаке ноги. Работа от сухожильной растяжки. Дополнение с работой от сухожильных перемен пальцами. Точная комбинаторика. Удары локтями и коленями. **Полная картина облака защит. Техника внутреннего усилия.**  Требования к работе на мешках – использование сил в пределах 100% от максимально возможного на всем протяжении работы. Обязательное использование ударов требуемых в бою с тенью.  Требования к борьбе – знание (задняя подножка, бросок через бедро, передняя подсечка, проход в ноги, бросок за одну ногу, бросок через плечо, ножницы, болевые на кисть, локоть, удушающие и болевые на ноги, Выведения из равновесия за голову и плечи, + модификации приемов, **использование захватов за болевые зоны**), тактическая грамотность переходов от броска к броску, – настойчивое противостояние – при быстрой отдачи борьбы незачет  Требования к спаррингу – малый контакт с применением тех же элементов что и в бою с тенью и борьбе, чувство дистанции, применение контакт-контроля… + захваты за ногу с броском от маваши, захват от прямых ударов ногами … Разнообразие и тактическая грамотность |

Система спортивных разрядов

Система построена на системе баллов получаемых за результаты соревнований.

Количество баллов определяет уровень разряда.

**Городские соревнования** – 1 место 5 баллов, 2 место – 3 баллов, 3 место 1 балл

**Региональные соревнования** – 1 место 7 баллов, 2 место – 5 баллов, 3 место 3 балл

**Межрегиональные и международные соревнования** - 1 место 10 баллов, 2 место – 7

баллов, 3 место 5 балл

**Всероссийские соревнования** - 1 место 15 баллов, 2 место – 12 баллов, 3 место 10 балл **Рейтинговый турнир** - 1 место 10 баллов, 2 место – 5 баллов ( против низшего ранга 1 место 5 баллов, против высшего ранга 1 место – 15 баллов, 2 место – 5 баллов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разряд | таолу | шуайцзяо | саньда |
| 1 степень ушу | 10 баллов | 10 баллов | 10 баллов |
| 2 степень ушу | 30 баллов | 20 баллов | 20 баллов |
| 3 степень ушу | 50 баллов | 30 баллов | 30 баллов |
| 1 разряд ушу | 70 баллов | 40 баллов | 40 баллов |
| 2 разряд ушу | 90 баллов | 60 баллов | 60 баллов |
| 3 разряд ушу | 110 баллов | 80 баллов | 80 баллов |
| Высший разряд ушу | 140 баллов | 100 баллов | 100 баллов |
| Кандидат в мастера  ушу | 170 баллов | 120 баллов | 120 баллов |
| Мастер ушу | 200 баллов | 150 баллов | 150 баллов |

Карта оценивания личностных результатов Первого года обучения

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Показатели** |
| Соблюдает этические нормы поведения | 1. Демонстрирует поведение, соответствующее общепринятым нормам, умеет оценивать поступки с позиции нравственности. **– 3 балла;** 2. Демонстрирует поведение, соответствующее общепринятым нормам, не всегда умеет оценивать поступки с позиции нравственности.   **– 2 балла;**   1. Демонстрирует поведение, соответствующее общепринятым нормам, умеет оценивать поступки с позиции нравственности при помощи педагога**. – 1 балл;** 2. Не демонстрирует поведение, соответствующее общепринятым нормам, не умеет оценивать поступки с позиции нравственности. **– 0 балл;** |
| Соблюдает нормы здорового и безопасного образа жизни, основы экологической культуры. | 1. Осознает важность здорового образа жизни, имеет представление о формах поведения, способствующих сохранению здоровья и разрушающих его, демонстрирует безопасное поведение – **3 балла;**   1. Осознает важность здорового образа жизни, имеет представление о формах поведения, способствующих сохранению здоровья и разрушающих его, не всегда применяет знания о нормах здорового образа жизни в поведении.   – **2 балла;**   1. Имеет частичное представление о здоровом образе жизни, имеет представление о формах поведения, способствующих сохранению   здоровья и разрушающих его, не всегда применяет знания о нормах здорового образа жизни в поведении. – **1 балл;**   1. Не имеет представления о здоровом образе жизни, имеет представление о формах поведения, способствующих сохранению здоровья и разрушающих его, не применяет знания о нормах здорового образа жизни в поведении **– 0 баллов;** |

**Карты оценивания метапредметных результатов Карта оценки познавательных УУД**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| Умеет работать в информационной среде - осуществляет поиск, сбор, обработку, интерпретацию  информации | 1. Умеет интерпретировать изученный материал в форме пересказа, творческого задания, знает и применяет способы поиска информации, самостоятельно делает выводы. **– 3 балла;** 2. Умеет интерпретировать изученный материал в форме пересказа, творческого задания, знает, но не всегда применяет способы поиска   информации, самостоятельно делает выводы.**2 балла;**   1. Не умеет интерпретировать изученный материал, в форме пересказа, творческого задания, знает, но не всегда применяет способы поиска   информации, самостоятельно делает выводы.   * + **1 балл;**  1. Не умеет интерпретировать изученный материал в форме пересказа, творческие задания, знает, но не применяет способы поиска информации, самостоятельно делает выводы. **– 0 баллов.** |
| Имеет пространственное  мышление, память, внимание, самоконтроль в процессе освоения навыков Ушу | 1. Свободно ориентируется в пространстве, запоминает все виды движений, может их свободно и последовательно повторить   **– 3 балла;**   1. Свободно ориентируется в пространстве, частично запоминает виды движений, повторяет их с трудом – **2 балла;** 2. Ориентация в пространстве затруднена, частично запоминает виды движений, повторяет их с   трудом – **1 балл;**   1. Не ориентируется в пространстве, не запоминает все виды движений, не повторяет движения – **0 баллов;** |
| Умеет сопоставлять и простраивать причинно-следственные связи удач и неудач в спорте | 1. Умеет производить оценку своей учебной   деятельности, выявляет причину своих «удач» и  «неудач» в спорте, умеет корректировать их для преодоления ошибок. **– 3 балла;**   1. Умеет производить оценку своей учебной деятельности, не всегда способен выявить причину своих «удач» и «неудач» в спорте, умеет корректировать их для преодоления ошибок **– 2 балла;** 2. Не всегда производит оценку своей учебной деятельности, не всегда способен выявить   причину своих «удач» и «неудач» в спорте, не умеет корректировать их для преодоления ошибок. – **1 балл;**   1. Не умеет производит оценку своей учебной деятельности, не способен выявить причину   своих «удач» и «неудач» в спорте, не знает и не корректирует их для преодоления ошибок.**– 0 баллов;** |
| Имеет опыт участия в учебно- исследовательской деятельности. | 1. Самостоятельно осуществляет все этапы проектной деятельности **– 3 балла;** 2. Не всегда осуществляет все этапы проектной деятельности самостоятельно**– 2 балла;** 3. Осуществляет все этапы проектной деятельности с помощью педагога **– 1 балл;** 4. Не принимает участие в проектной деятельности – **0 баллов** |

Карта оценки регулятивных УУД

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| Умеет принимать учебные задачи и удерживать их в течение учебной  деятельности. | 1. Понимает и умеет определять цель учебной деятельности, выстраивает свои действия в соответствии с задачами обучения самостоятельно, выполняет учебные задачи с интересом – **3 балла;** 2. Понимает и умеет определять цель учебной деятельности, выстраивает свои действия в   соответствии с задачами обучения с помощью педагога, выполняет учебные задачи с интересом **2 балла;**   1. Не всегда понимает и умеет определять цель учебной деятельности, выстраивает свои   действия в соответствии с задачами обучения с помощью педагога, выполняет учебные задачи с интересом – **1 балл;**   1. Не понимает и умеет определять цель учебной деятельности, не выстраивает свои действия в соответствии с задачами обучения, не всегда выполняет учебные задачи с интересом **0 баллов;** |
| Умеет планировать действия, выстраивать их в  последовательность для достижения результата,  контролировать и оценивать процесс и результат действий | 1. Действует согласно предложенному плану, умеет оценить правильность выполнения заданий   **– 3 балла;**   1. Действует согласно предложенному плану, умеет оценить правильность выполнения заданий при помощи учителя **– 2 балла;** 2. Не всегда действует согласно предложенному плану, умеет оценить правильность выполнения заданий при помощи учителя **– 1 балл;** 3. Не действует согласно предложенному плану, не умеет оценить правильность выполнения   заданий **– 0 баллов;** |

**Карта оценки коммуникативных УУД**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| Умеет работать в команде в | 1) Осуществляет взаимный контроль, оценивает |
| заданной ситуации, соблюдая правила нормы поведения | согласно этическим нормам своё поведение и поведение окружающих – ***3 балла;***   1. Осуществляет взаимный контроль, оценивает согласно этическим нормам своё поведение и поведение окружающих с помощью учителя – ***2 балла;*** 2. Не всегда осуществляет взаимный контроль, не оценивает согласно этическим нормам своё поведение и поведение окружающих – ***1 балл;*** 3. Не осуществляет взаимный контроль, не оценивает согласно этическим нормам своё поведение и поведение окружающих – ***0 баллов;*** |
| Участвует в диалоге, соблюдает  правила ведения диалога | 1. Умеет слушать, признает возможность   существования разных точек зрения, аргументированно высказывает своё мнение ***3 алла;***   * + Умеет слушать, признает возможность существования разных точек зрения, не всегда аргументированно высказывает своё мнение ***2 балла;***  1. Не всегда умеет слушать, признает возможность существования разных точек зрения, не всегда аргументированно высказывает своё мнение    * ***2 балла;*** 2. Не умеет слушать, не признает возможность существования разных точек зрения, не всегда аргументированно высказывает своё мнение    * ***0 баллов;*** |

Карта оценки предметных УУД

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| Владеет терминологией, понятиями в области анатомии и психологии человека, физической подготовки, Ушу | 1. Владеет терминологией основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков, базовых элементов Тао-лу, Шуадьзяо,   Нянь-Цуань, Дадзень, Сань-Да. Имеет  представление о психологии человека – ***3 балла;***   1. Владеет терминологией основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков, базовых элементов Тао-лу, Шуадьзяо, Нянь-Цуань, Дадзень, Сань-Да с помощью учителя, имеет представление о психологии человека – ***2 балла;*** 2. Владеет терминологией основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков, базовых элементов Тао-лу, Шуадьзяо, Нянь-Цуань, Дадзень, Сань-Да при помощи учителя, не имеет представление о психологии человека – ***1 балл;*** 3. Не владеет терминологией основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений,   прыжков, базовых элементов Тао-лу, Шуадьзяо,  Нянь-Цуань, Дадзень, Сань-Да, не имеет представление о психологии человека  – ***0 баллов;*** |
| Владеет базовыми двигательными навыками, координацией движений на основе техники Ушу | 1. Владеет базовыми техниками Тао-лу, Шуадьзяо,   Дадьзяо, Сань-Да, различными видами  дыхательной гимнастики, приемами борьбы, игровыми методами – ***3 балла;***   1. Владеет базовымм техниками Тао-лу, Шуадьзяо, Дадьзяо, Сань-Да, не всегда владеет различными видами дыхательной гимнастики, приемами   борьбы игровыми методами – ***2 балла;***   1. Владеет базовым комплексом Тао-лу, Шуадьзяо, Дадьзяо, Сань-Да, не всегда владеет различными видами дыхательной гимнастики, приемами   борьбы не владеет игровыми методами   * + ***1 балл;***  1. Не владеет базовым комплексом Тао-лу, Шуадьзяо, Дадьзяо, Сань-Да не владеет различными видами дыхательной гимнастики, приемами борьбы, не владеет игровыми методами***0 баллов;*** |

**29-36 баллов –** УУД сформированы на высоком уровне. **15-28 баллов –** УУД сформированы на среднем уровне. **1-14 баллов –** УУД сформированы на низком уровне.

**0 баллов –** УУД не сформированы.

Карта оценивания личностных результатов Второго года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| Соблюдает нормы здорового и  безопасного образа жизни, основы экологической культуры. | 1. Осознает важность здорового образа жизни, имеет представление о формах поведения, способствующих сохранению здоровья и разрушающих его, демонстрирует безопасное поведение *–* ***3 балла;*** 2. Осознает важность здорового образа жизни, имеет представление о формах поведения, способствующих сохранению здоровья и разрушающих его, не всегда применяет знания о нормах здорового образа жизни в поведении. *–* ***2 балла;*** 3. Имеет частичное представление о здоровом образе жизни, имеет представление о формах поведения, способствующих сохранению   здоровья и разрушающих его, не всегда применяет знания о нормах здорового образа жизни в поведении*. –* ***1 балл;***  4) Не имеет представления о здоровом образе жизни, имеет представление о формах поведения, способствующих сохранению здоровья и разрушающих его, не применяет знания о нормах здорового образа жизни в поведении ***– 0 баллов;*** |
| Проявляет понимание важности познания для жизни человека и развития общества, имеет позитивный опыт познавательной деятельности | 1. Демонстрирует познавательный интерес и мотивацию к обучению, отношение к изучаемой предметной области, умеет организовывать самостоятельное познание окружающего мира ***– 3 балла;*** 2. Не всегда демонстрирует познавательный интерес и мотивацию к обучению, отношение к изучаемой предметной области, умеет организовывать самостоятельное познание окружающего мира – ***2 балла;*** 3. Не демонстрирует познавательный интерес и мотивацию к обучению, отношение к изучаемой предметной области, умеет организовывать самостоятельное познание окружающего мира – ***1 балл;*** 4. Не демонстрирует познавательный интерес и мотивацию к обучению, отношение к изучаемой предметной области, не умеет организовывать самостоятельное познание окружающего мира –***0 баллов;*** |
| Проявляет уважение и ценностное отношение к символике своего коллектива, к государственной символике, закону, правопорядку, гордость за свой край, Родину, историю страны. | 1. Бережно относится, следит за сохранностью, проявляет чувство гордости и уважение к символике своего коллектива, знает и применяет символику в своей спортивной деятельности. Имеет общее представление о российском государстве, о символах государства – ***3 балла;*** 2. Бережно относится, следит за сохранностью, проявляет чувство гордости и уважение к символике своего коллектива, не всегда применяет символику в своей спортивной деятельности. Имеет общее представление о российском государстве, о символах государства    * ***2 балла;*** 3. Бережно относится, не следит за сохранностью, проявляет чувство гордости и уважение к символике своего коллектива, не всегда применяет символику в своей спортивной деятельности. Имеет общее представление о российском государстве, о символах государства    * ***1 балл;*** 4. Не следит за сохранностью, не проявляет чувство гордости и уважение к символике своего коллектива, не всегда применяет символику в своей спортивной деятельности. не имеет представление о российском государстве, о   символах государства – ***0 баллов.*** |

**Карта оценивания метапредметных результатов Карта оценки познавательных УУД**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| Умеет работать в информационной среде - осуществляет поиск, сбор, обработку, интерпретацию  информации | 1. Умеет интерпретировать изученный материал в форме пересказа, творческого задания, знает и применяет способы поиска информации, самостоятельно делает выводы. – ***3 балла;*** 2. Умеет интерпретировать изученный материал в форме пересказа, творческого задания, знает, но не всегда применяет способы поиска   информации, самостоятельно делает выводы.   * + ***2 балла;***  1. Не умеет интерпретировать изученный материал, в форме пересказа, творческого задания, знает, но не всегда применяет способы поиска   информации, самостоятельно делает выводы.   * + ***1 балл;***  1. Не умеет интерпретировать изученный материал в форме пересказа, творческие задания, знает, но не применяет способы поиска информации, самостоятельно делает выводы. – ***0 баллов;*** |
| Умеет сопоставлять и простраивать причинно-следственные связи удач и неудач в спорте | 1. Умеет производить оценку своей учебной   деятельности, выявляет причину своих «удач» и  «неудач» в спорте, умеет корректировать их для преодоления ошибок. – ***3 балла;***   1. Умеет производить оценку своей учебной деятельности, не всегда способен выявить причину своих «удач» и «неудач» в спорте, умеет корректировать их для преодоления ошибок    * ***2 балла;*** 2. Не всегда производит оценку своей учебной деятельности, не всегда способен выявить   причину своих «удач» и «неудач» в спорте, не умеет корректировать их для преодоления ошибок. – ***1 балл;***   1. Не умеет производит оценку своей учебной деятельности, не способен выявить причину   своих «удач» и «неудач» в спорте, не знает и не корректирует их для преодоления ошибок.***0 баллов;*** |
| Имеет пространственное  мышление, память, внимание, самоконтроль в процессе освоения навыков Ушу | 1) Свободно ориентируется в пространстве, запоминает все виды движений, может их свободно и последовательно повторить ***– 3 балла;***  2) Свободно ориентируется в пространстве, частично запоминает виды движений, повторяет их с трудом – ***2 балла;***   1. Ориентация в пространстве затруднена, частично запоминает виды движений, повторяет их с   трудом – ***1 балл;***   1. Не ориентируется в пространстве, не запоминает все виды движений, не повторяет движения   *–* ***0 баллов;*** |
| Имеет опыт участия в учебно- исследовательской деятельности. | 1. Самостоятельно осуществляет все этапы проектной деятельности ***– 3 балла;*** 2. Не всегда осуществляет все этапы проектной деятельности самостоятельно***– 2 балла;*** 3. Осуществляет все этапы проектной деятельности с помощью педагога ***– 1 балл;*** 4. Не принимает участие в проектной деятельности*–* ***0 баллов*** |

Карта оценки регулятивных УУД

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| Владеет основами внутренней мотивации, самоорганизации, дисциплины | 1. Умеет самостоятельно организовать свою   учебную деятельность, соблюдает общепринятые правила и нормы ***– 3 балла;***   1. Не всегда умеет самостоятельно организовать свою учебную деятельность, соблюдает общепринятые правила и нормы ***– 2 балла;*** 2. Не умеет самостоятельно организовать свою учебную деятельность, соблюдает общепринятые правила и нормы – ***1 балл;*** 3. Не умеет самостоятельно организовать свою учебную деятельность, не соблюдает общепринятые правила и нормы ***– 0 баллов;*** |
| Умеет принимать учебные задачи и удерживать их в течение учебной  деятельности. | 1. Понимает и умеет определять цель учебной деятельности, выстраивает свои действия в соответствии с задачами обучения самостоятельно, выполняет учебные задачи с интересом **– 3 балла;** 2. Понимает и умеет определять цель учебной деятельности, выстраивает свои действия в   соответствии с задачами обучения с помощью педагога, выполняет учебные задачи с интересом   * + ***2 балла;***  1. Не всегда понимает и умеет определять цель учебной деятельности, выстраивает свои   действия в соответствии с задачами обучения с помощью педагога, выполняет учебные задачи с интересом ***– 1 балл;***   1. Не понимает и умеет определять цель учебной деятельности, не выстраивает свои действия в соответствии с задачами обучения, не всегда выполняет учебные задачи с интересом***0 баллов;*** |
| Владеет навыками оценки контроля  собственного эмоционального состояния | 1) Знает, понимает и умеет оценить свое эмоциональное состояние, умеет его самостоятельно контролировать и корректировать ***– 3 балла;***   1. Знает, понимает и умеет оценить свое эмоциональное состояние, умеет его контролировать и корректировать с помощью учителя ***– 2 балла;*** 2. Знает, не всегда понимает и не умеет оценить свое эмоциональное состояние, не всегда умеет его контролировать и корректировать с помощью учителя ***– 1 балл;*** 3. Не знает, не понимает и не умеет оценить свое эмоциональное состояние, не в умеет его контролировать и корректировать ***– 0 баллов;*** |

**Карта оценки коммуникативных УУД**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| Умеет работать в команде в заданной ситуации, соблюдая правила нормы поведения | 1. Осуществляет взаимный контроль, оценивает согласно этическим нормам своё поведение и поведение окружающих – ***3 балла;*** 2. Осуществляет взаимный контроль, оценивает согласно этическим нормам своё поведение и поведение окружающих с помощью учителя – ***2 балла;*** 3. Не всегда осуществляет взаимный контроль, не оценивает согласно этическим нормам своё поведение и поведение окружающих – ***1 балл;*** 4. Не осуществляет взаимный контроль, не оценивает согласно этическим нормам своё поведение и поведение окружающих – ***0 баллов.*** |
| Владеет основами культуры  использования средств  информационных технологий в решении коммуникативных задач. | 1. Умеет анализировать, классифицировать, ориентируется в рисунках, схемах, таблицах, умеет сравнивать и группировать объекты по нескольким основаниям, умеет выполнять задания по аналогии и предложенному образцу ***- 3 балла;*** 2. Умеет анализировать, классифицировать, ориентируется в рисунках, схемах, таблицах, умеет сравнивать и группировать объекты по нескольким основаниям, умеет выполнять задания по аналогии и предложенному образцу с помощью учителя ***-2 балла;*** 3. Умеет анализировать, классифицировать с помощью педагога, ориентируется в рисунках, схемах, таблицах, умеет сравнивать и группировать объекты по нескольким основаниям, не умеет выполнять задания по аналогии и предложенному образцу с помощью учителя -***1 балл;*** 4. Не умеет анализировать, классифицировать, не ориентируется в рисунках, схемах, таблицах, не   умеет сравнивать и группировать объекты по нескольким основаниям, не умеет выполнять  задания по аналогии и предложенному образцу с помощью учителя -***0 баллов;*** |
| Участвует в диалоге, соблюдает правила ведения диалога | 1. Признает возможность существования разных точек зрения, аргументированно высказывает своё мнение ***– 3 балла;*** 2. Признает возможность существования разных точек зрения с помощью учителя, аргументированно высказывает своё мнение   – ***2 балла;***   1. Признает возможность существования разных точек зрения с помощью учителя, не умеет аргументированно высказывает своё мнение   ***– 1 балл;***   1. Не признает возможность существования разных точек зрения, не умеет аргументированно высказывает своё мнение ***– 0 баллов;*** |

Карта оценки предметных УУД

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| Владеет терминологией, понятиями в области анатомии и психологии человека, физической подготовки, Ушу | 1. Владеет терминологией основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков, базовых элементов Тао-лу, Шуадьзяо,Нянь-Цуань, Дадзень, Сань-Да. Имеет представление о психологии человека – ***3 балла;*** 2. Владеет терминологией основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков, базовых элементов Тао-лу, Шуадьзяо, Нянь-Цуань, Дадзень, Сань-Да с помощью учителя, имеет представление о психологии человека – ***2 балла;*** 3. Владеет терминологией основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков, базовых элементов Тао-лу, Шуадьзяо, Нянь-Цуань, Дадзень, Сань-Да при помощи учителя, не имеет представление о психологии человека – ***1 балл;*** 4. Не владеет терминологией основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков, базовых элементов Тао-лу, Шуадьзяо,   Нянь-Цуань, Дадзень, Сань-Да, не имеет представление о психологии человека – ***0 баллов;*** |
| Владеет базовыми двигательными навыками, координацией движений на основе техники Ушу | 1. Владеет базовыми техниками Тао-лу, Шуадьзяо,   Дадьзяо, Сань-Да, различными видами  дыхательной гимнастики, приемами борьбы, игровыми методами – ***3 балла;***   1. Владеет базовымм техниками Тао-лу, Шуадьзяо, |
|  | Дадьзяо, Сань-Да, не всегда владеет различными видами дыхательной гимнастики, приемами борьбы игровыми методами – ***2 балла;***   * + Владеет базовым комплексом Тао-лу, Шуадьзяо, Дадьзяо, Сань-Да, не всегда владеет различными видами дыхательной гимнастики, приемами борьбы не владеет игровыми методами ***1 балл;***  1. Не владеет базовым комплексом Тао-лу, Шуадьзяо, Дадьзяо, Сань-Да не владеет различными видами дыхательной гимнастики,   приемами борьбы, не владеет игровыми методами ***0 баллов;*** |
| Проявляет знания о влиянии физических упражнений на организм учащихся | 1. Знает основные системы организма, умеет контролировать воздействие физических упражнений на организм, использует полученные знания в практической деятельности для укрепления и сохранения здоровья ***– 3 балла;*** 2. Знает основные системы организма, умеет онтролировать воздействие физических упражнений на организм с помощью учителя, использует полученные знания в практической деятельности для укрепления и сохранения здоровья ***– 2 балла;*** 3. Знает основные системы организма, не умеет контролировать воздействие физических упражнений на организм, не всегда использует   полученные знания в практической деятельности для укрепления и сохранения здоровья ***– 1 балл;***   1. Не знает основные системы организма, не умеет контролировать воздействие физических   упражнений на организм, не использует полученные знания в практической деятельности для укрепления и сохранения здоровья **– *0 баллов*.** |
| Владеет навыками ведения поединка в техники Ушу | 1. Знает основные понятия боевых искусств, учитывает традиции Ушу, применяет различные техники Ушу в поединках, чувствует ритм, тдистанцию, понимает психологию поединка – ***3 балла;*** 2. Знает основные понятия боевых искусств, учитывает традиции Ушу, применяет различные техники Ушу в поединках, не всегда чувствует ритм, дистанцию, понимает психологию поединка ***– 2 балла;*** 3. Не знает основные понятия боевых искусств, учитывает традиции Ушу, не всегда применяет различные техники Ушу в поединках, не чувствует ритм, дистанцию, не понимает психологию поединка ***– 1 балл;*** 4. Не знает основные понятия боевых искусств, не учитывает традиции Ушу, не применяет различные   техники Ушу в поединках, не чувствует ритм, дистанцию, не понимает психологию поединка ***– 0 баллов;*** |
| Демонстрирует бережное отношение к физическому здоровью, соблюдает ТБ при выполнении физических упражнений | 1. Демонстрирует точные знания в области сохранения здоровья, всегда соблюдает режим питания и физических нагрузок, личную гигиену, отсутствуют вредные привычки, всегда соблюдает правила безопасности, ведет самонаблюдение физического развития ***– 3 балла;*** 2. Демонстрирует знания в области сохранения здоровья, не всегда соблюдает режим питания и физических нагрузок, соблюдает личную гигиену, отсутствуют вредные привычки, всегда соблюдает правила безопасности, ведет самонаблюдение физического развития ***– 2 балла;*** 3. Демонстрирует поверхностные знания в области сохранения здоровья, не всегда соблюдает режим питания и физических нагрузок, личную гигиену, иногда присутствуют вредные привычки, не всегда соблюдает правила безопасности, не ведет самонаблюдение физического развития ***– 1 балл;*** 4. Знания в области сохранения здоровья отсутствуют, режим питания и физических нагрузок соблюдает редко, иногда не соблюдает личную гигиену, нарушает правила безопасности, не ведет самонаблюдение физического развития **– 0 баллов;** |

**39-51 баллов** – УУД сформированы на высоком уровне. **18-38 баллов** – УУД сформированы на среднем уровне. **1-17 баллов** – УУД сформированы на низком уровне.

**0 баллов** – УУД не сформированы.

Карта оценивания личностных результатов Третьего года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| Соблюдает нормы здорового и  безопасного образа жизни, основы экологической культуры. | 1. Осознает важность здорового образа жизни, имеет представление о формах поведения, способствующих сохранению здоровья и разрушающих его, демонстрирует безопасное поведение ***– 3 балла;*** 2. Осознает важность здорового образа жизни, имеет представление о формах поведения, способствующих сохранению здоровья и разрушающих его, не всегда применяет знания о нормах здорового образа жизни в поведении. ***– 2 балла;*** 3. Имеет частичное представление о здоровом образе жизни, имеет представление о формах поведения, способствующих сохранению здоровья и разрушающих его, не всегда применяет знания о нормах здорового образа жизни в поведении. ***– 1 балл;***   4) Не имеет представления о здоровом образе жизни, имеет представление о формах поведения, способствующих сохранению здоровья и разрушающих его, не применяет знания о нормах здорового образа жизни в поведении ***– 0 баллов;*** |
| Проявляет уважение и ценностное отношение к символике своего коллектива, к государственной символике, закону, правопорядку, гордость за свой край, Родину, историю страны. | 1. Бережно относится, следит за сохранностью, проявляет чувство гордости и уважение к символике своего коллектива, знает и применяет символику в своей спортивной деятельности. Имеет общее представление о российском государстве, о символах государства – ***3 балла;*** 2. Бережно относится, следит за сохранностью, проявляет чувство гордости и уважение к символике своего коллектива, не всегда применяет символику в своей спортивной деятельности. Имеет общее представление о российском государстве, о символах государства    * ***2 балла;*** 3. Бережно относится, не следит за сохранностью, проявляет чувство гордости и уважение к символике своего коллектива, не всегда применяет символику в своей спортивной деятельности. Имеет общее представление о российском государстве, о символах государства    * ***1 балл;*** 4. Не следит за сохранностью, не проявляет чувство гордости и уважение к символике своего коллектива, не всегда применяет символику в своей спортивной деятельности. не имеетпредставление о российском государстве, о символах государства – ***0 баллов;*** |
| Проявляет понимание важности познания для жизни человека и развития общества, имеет позитивный опыт познавательной деятельности | 1. Демонстрирует познавательный интерес и мотивацию к обучению, отношение к изучаемой предметной области, умеет организовывать самостоятельное познание окружающего мира ***– 3 балла;*** 2. Не всегда демонстрирует познавательный интерес и мотивацию к обучению, отношение к изучаемой предметной области, умеет организовывать самостоятельное познание окружающего мира – ***2 балла;*** 3. Не демонстрирует познавательный интерес и мотивацию к обучению, отношение к изучаемой предметной области, умеет организовывать самостоятельное познание окружающего мира – ***1 балл;*** 4. Не демонстрирует познавательный интерес и мотивацию к обучению, отношение к изучаемой предметной области, не умеет организовывать самостоятельное познание окружающего мира –***0 баллов;*** |

**Карта оценки познавательных УУД**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| Умеет работать в информационной среде - осуществляет поиск, сбор, обработку, интерпретацию  информации | 1. Умеет интерпретировать изученный материал в форме пересказа, творческого задания, знает и применяет способы поиска информации, самостоятельно делает выводы. – ***3 балла;*** 2. Умеет интерпретировать изученный материал в форме пересказа, творческого задания, знает, но не всегда применяет способы поиска информации, самостоятельно делает выводы.***2 балла;*** 3. Не умеет интерпретировать изученный материал, в форме пересказа, творческого задания, знает, но не всегда применяет способы поиска информации, самостоятельно делает выводы.***1 балл;*** 4. Не умеет интерпретировать изученный материал в форме пересказа, творческие задания, знает, но не применяет способы поиска информации, самостоятельно делает выводы. – ***0 баллов.*** |
| Имеет опыт самоорганизации и самообслуживания, соблюдения правил повседневного этикета, дисциплины, трудолюбия, толерантности | 1. Проявляет самостоятельность и личную ответственность за поступки и действия,   демонстрирует поведение, соответствующее общепринятым нормам, соблюдает правила дисциплины в учебном процессе ***– 3 балла;***   1. Не всегда проявляет самостоятельность и личную ответственность за поступки и действия, демонстрирует поведение, соответствующее общепринятым нормам, соблюдает правила дисциплины в учебном процессе ***– 2 балла;*** 2. Не всегда проявляет самостоятельность и личную ответственность за поступки и действия, демонстрирует поведение, соответствующее общепринятым нормам, не всегда соблюдает правила дисциплины в учебном процессе   ***– 1 балл;***   1. Не проявляет самостоятельность и личную ответственность за поступки и действия, не демонстрирует поведение, соответствующее общепринятым нормам, не соблюдает правила дисциплины в учебном процессе ***– 0 баллов;*** |
| Умеет планировать свою учебную деятельность | 1) Умеет самостоятельно разрабатывать последовательность своих действий для достижения поставленных целей и результатов –***3 балла;***   1. Умеет разрабатывать последовательность своих действий для достижения поставленных целей и результатов с помощью учителя ***– 2 балла****;* 2. Не всегда умеет разрабатывать последовательность своих действий для достижения поставленных целей и результатов с помощью учителя ***– 1 балл;*** 3. Не умеет разрабатывать последовательность своих действий для достижения поставленных целей и результатов***– 0 баллов;*** |
| Имеет опыт участия в учебно- исследовательской деятельности. | 1. Самостоятельно осуществляет все этапы проектной деятельности **– *3 балла;*** 2. Не всегда осуществляет все этапы проектной деятельности самостоятельно**– *2 балла;*** 3. Осуществляет все этапы проектной деятельности с помощью педагога ***– 1 балл;*** 4. Не принимает участие в проектной деятельности   *–* ***0 баллов*** |

Карта оценки регулятивных УУД

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| Владеет внутренней дисциплиной | 1. Умеет контролировать и корректировать свои эмоции и поведение, уважительно относится к себе и окружающим. ***– 3 балла;*** 2. Не всегда умеет контролировать и корректировать свои эмоции и поведение, уважительно относится к себе и   окружающим. ***– 2 балла;***   1. Не умеет контролировать и корректировать свои эмоции и поведение, уважительно относится к себе и окружающим. ***– 1 балл;*** 2. Не умеет контролировать и корректировать свои эмоции и поведение, не уважительно относится к себе и окружающим. ***– 0 баллов;*** |
| Умеет принимать учебные задачи и удерживать их в течение учебной  деятельности. | 1. Понимает и умеет самостоятельно определять цель учебной деятельности, выстраивает свои действия в соответствии с задачами обучения самостоятельно, выполняет учебные задачи с интересом ***– 3 балла;*** 2. Понимает и умеет определять цель учебной деятельности, выстраивает свои действия в   соответствии с задачами обучения с помощью педагога, выполняет учебные задачи с интересом  ***– 2 балла;***   1. Не всегда понимает и умеет определять цель учебной деятельности, выстраивает свои   действия в соответствии с задачами обучения с помощью педагога, выполняет учебные задачи с интересом ***– 1 балл;***   1. Не понимает и умеет определять цель учебной деятельности, не выстраивает свои действия в   соответствии с задачами обучения, не всегда выполняет учебные задачи с интересом ***– 0 баллов.*** |
| Владеет навыками оценки контроля собственного эмоционального состояния | 1. Знает, понимает и умеет оценить свое эмоциональное состояние, умеет его самостоятельно контролировать и корректировать ***– 3 балла;*** 2. Знает, понимает и умеет оценить свое эмоциональное состояние, умеет его контролировать и корректировать с помощью учителя ***– 2 балла;*** 3. Знает, не всегда понимает и не умеет оценить свое эмоциональное состояние, не всегда умеет его контролировать и корректировать с помощью учителя ***– 1 балл;*** 4. Не знает, не понимает и не умеет оценить свое эмоциональное состояние, не умеет его контролировать и корректировать ***– 0 баллов;*** |
| Умеет устанавливать причины успеха или неудачи своих  действий, корректировать их для преодоления ошибок | 1. Умеет самостоятельно выявить причины неудач, знает и применяет способы корректировки   учебных действий ***– 3 балла;***   1. Умеет выявить причины неудач с помощью педагога, знает и применяет способы корректировки учебных действий ***– 2 балла;*** 2. Не умеет выявить причины неудач с помощью педагога, знает, но не всегда применяет способы корректировки учебных действий ***– 1 балл;*** 3. Не умеет выявить причины неудач с помощью педагога, не знает и не применяет способы корректировки учебных действий *–* ***0 баллов;*** |

**Карта оценки коммуникативных УУД**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| Умеет работать в команде в заданной ситуации, соблюдая правила нормы поведения | 1. Осуществляет взаимный контроль, оценивает согласно этическим нормам своё поведение и поведение окружающих – ***3 балла;*** 2. Осуществляет взаимный контроль, оценивает согласно этическим нормам своё поведение и поведение окружающих с помощью учителя – ***2 балла;*** 3. Не всегда осуществляет взаимный контроль, не оценивает согласно этическим нормам своё поведение и поведение окружающих – ***1 балл;*** 4. Не осуществляет взаимный контроль, не оценивает согласно этическим нормам своё поведение и поведение окружающих – ***0 баллов.*** |
| Владеет основами культуры  использования средств  информационных технологий в решении коммуникативных задач. | 1) Умеет анализировать, классифицировать,  ориентируется в рисунках, схемах, таблицах, умеет сравнивать и группировать объекты по нескольким основаниям, умеет выполнять  задания по аналогии и предложенному образцу ***-*** |
|  | ***3 балла;***   1. Умеет анализировать, классифицировать, ориентируется в рисунках, схемах, таблицах, умеет сравнивать и группировать объекты по нескольким основаниям, умеет выполнять задания по аналогии и предложенному образцу с помощью учителя ***-2 балла;*** 2. Умеет анализировать, классифицировать с помощью педагога, ориентируется в рисунках, схемах, таблицах, умеет сравнивать и группировать объекты по нескольким основаниям, не умеет выполнять задания по аналогии и предложенному образцу с помощью учителя -***1 балл;*** 3. Не умеет анализировать, классифицировать, не ориентируется в рисунках, схемах, таблицах, не умеет сравнивать и группировать объекты по нескольким основаниям, не умеет выполнять   задания по аналогии и предложенному образцу с помощью учителя -***0 баллов;*** |
| Участвует в диалоге, соблюдает правила ведения диалога | 1. Признает возможность существования разных точек зрения, аргументированно высказывает своё мнение ***– 3 балла;*** 2. Признает возможность существования разных точек зрения с помощью учителя, аргументированно высказывает своё мнение – ***2 балла;*** 3. Признает возможность существования разных точек зрения с помощью учителя, не умеет аргументированно высказывает своё мнение ***– 1 балл;*** 4. Не признает возможность существования разных точек зрения, не умеет аргументированно высказывает своё мнение ***– 0 баллов.*** |
| Умеет формулировать свои мысли, аргументировать и отстаивать свои позиции | 1. Умеет донести свои мысли до окружающих, участвует в диалоге, соблюдает правила ведения диалога, признает возможность существования разных точек зрения, аргументированно высказывает своё мнение **– *3 балла;***    * Не всегда умеет донести свои мысли до окружающих, участвует в диалоге, соблюдает правила ведения диалога, признает возможность существования разных точек зрения, аргументированно высказывает своё мнение ***2 балла;*** 2. Умеет донести свои мысли до окружающих, не участвует в диалоге, не соблюдает правила   ведения диалога, признает возможность существования разных точек зрения, аргументированно высказывает своё мнение ***1 балл;*** |
|  | 4) Не умеет донести свои мысли до окружающих, не участвует в диалоге, не соблюдает правила ведения диалога, не признает возможность существования разных точек зрения, аргументированно высказывает своё мнение ***– 0 баллов;*** |

Карта оценки предметных УУД

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| Владеет терминологией, понятиями в области анатомии и психологии человека, физической подготовки Ушу | 1. Владеет терминологией основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков, базовых элементов Тао-лу, Шуадьзяо, Нянь-Цуань, Дадзень, Сань-Да. Имеет представление о психологии человека – ***3 балла;*** 2. Владеет терминологией основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков, базовых элементов Тао-лу, Шуадьзяо, Нянь-Цуань, Дадзень, Сань-Да с помощью учителя, имеет представление о психологии человека – ***2 балла;*** 3. Владеет терминологией основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков, базовых элементов Тао-лу, Шуадьзяо, Нянь-Цуань, Дадзень, Сань-Да при помощи учителя, не имеет представление о психологии человека – ***1 балл;*** 4. Не владеет терминологией основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков, базовых элементов Тао-лу, Шуадьзяо, Нянь-Цуань, Дадзень, Сань-Да, не имеет представление о психологии человека – ***0 баллов;*** |
| Проявляет знания о влиянии физических упражнений на организм учащихся | 1. Знает основные системы организма, умеет контролировать воздействие физических упражнений на организм, использует   полученные знания в практической деятельности для укрепления и сохранения здоровья **– *3 балла;***   1. Знает основные системы организма, умеет контролировать воздействие физических упражнений на организм с помощью учителя, использует полученные знания в практической деятельности для укрепления и сохранения здоровья ***– 2 балла*;** 2. Знает основные системы организма, не умеет контролировать воздействие физических упражнений на организм, не всегда использует полученные знания в практической деятельности для укрепления и сохранения здоровья ***– 1 балл;*** 3. Не знает основные системы организма, не умеет контролировать воздействие физических упражнений на организм, не использует полученные знания в практической деятельности для укрепления и сохранения здоровья **– *0 баллов;*** |
| Владеет навыками ведения поединка в техники Ушу | 1. Знает основные понятия боевых искусств, учитывает традиции Ушу, применяет различные техники Ушу в поединках, чувствует ритм, дистанцию, понимает психологию поединка – ***3 балла;*** 2. Знает основные понятия боевых искусств, учитывает традиции Ушу, применяет различные техники Ушу в поединках, не всегда чувствует ритм, дистанцию, понимает психологию поединка ***– 2 балла;*** 3. Не знает основные понятия боевых искусств, учитывает традиции Ушу, не всегда применяет различные техники Ушу в поединках, не чувствует ритм, дистанцию, не понимает психологию поединка ***– 1 балл;*** 4. Не знает основные понятия боевых искусств, не учитывает традиции Ушу, не применяет различные техники Ушу в поединках, не чувствует ритм, дистанцию, не понимает психологию поединка ***– 0 баллов;*** |
| Демонстрирует бережное  отношение к физическому здоровью, соблюдает ТБ при выполнении физических упражнений | 1. Демонстрирует точные знания в области   сохранения здоровья, всегда соблюдает режим питания и физических нагрузок, личную гигиену, отсутствуют вредные привычки, всегда  соблюдает правила безопасности, ведет самонаблюдение физического развития **– *3 балла;***   1. Демонстрирует знания в области сохранения   здоровья, не всегда соблюдает режим питания и физических нагрузок, соблюдает личную гигиену, отсутствуют вредные привычки, всегда соблюдает правила безопасности, ведет  самонаблюдение физического развития ***– 2 балла;***   1. Демонстрирует поверхностные знания в области сохранения здоровья, не всегда соблюдает режим питания и физических нагрузок, личную гигиену, иногда присутствуют вредные привычки, не всегда соблюдает правила безопасности, не ведет самонаблюдение физического развития **– *1 балл*;** 2. Знания в области сохранения здоровья отсутствуют, режим питания и физических нагрузок соблюдает редко, иногда не соблюдает личную гигиену, нарушает правила   безопасности, не ведет самонаблюдение физического развития***– 0 баллов;*** |
| Понимает и соблюдает основы  самоконтроля | 1) Имеет представление о своем здоровье,  физическом развитии, функциональном состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Контролирует свои мысли, эмоции, поведение*.* ***– 3 балла;***   1. Имеет представление о своем здоровье, физическом развитии, функциональном состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Не всегда контролирует свои мысли, эмоции, поведение. **– *2 балла;*** 2. Не имеет представление о своем здоровье, физическом развитии, функциональном состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Не всегда контролирует свои мысли, эмоции, поведение. **– *1 балл;*** 3. Не имеет представление о своем здоровье, физическом развитии, функциональном состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Не контролирует свои мысли, эмоции, поведение. ***– 0 баллов;*** |
| Владеет отработанными умениями  комплекса Ушу. | 1. Знает философию и правила Ушу,   самостоятельно владеет основными стойками техники, видами движений, отработанным комплексом умений на растяжку, гибкость и общую физическую подготовку, способами предупреждения травм. ***– 3 балла;***   1. Знает философию и правила Ушу, владеет основными стойками техники, видами движений, отработанным комплексом умений на растяжку, гибкость и общую физическую подготовку с помощью педагога, способами предупреждения травм. *–* ***2 балла;*** 2. Знает философию и правила Ушу, не владеет основными стойками техники, видами движений, отработанным комплексом умений на растяжку, гибкость и общую физическую подготовку, способами предупреждения травм**. *– 1 балл;*** 3. Не знает философию и правила Ушу, не владеет основными стойками техники, видами движений, отработанным комплексом умений на растяжку, гибкость и общую физическую подготовку, способами предупреждения травм. ***– 0 баллов;*** |

**51-63 баллов** – УУД сформированы на высоком уровне. **22-50 баллов** – УУД сформированы на среднем уровне. **1-21 баллов** – УУД сформированы на низком уровне.

**0 баллов** – УУД не сформированы.

9. Условия реализации программы Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает 2 основные формы проведения занятий:

* *Теоретическое занятие и Тренировочное занятие*

**Классификация Шоу Дао предусматривает уровни развития по Большим Ступеням:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 большая ступень | | | | | | | | |
| 1 малая ступень | | | 2 малая ступень | | | 3малая ступень | | |
| 1  большо й шаг | 2  большо й шаг | 3  большо й шаг | 4  большо й шаг | 5  большо й шаг | 6  большо й шаг | 7  большо й шаг | 8  большо й шаг | 9  большо й шаг |

Существует 9 больших ступеней, каждая из которых состоит из 3-х малых ступеней, или 9 больших шагов. Таким образом, 1 большая ступень соответствует 9 большим шагам. 1 малая ступень соответствует 3 большим шагам. 1 большой шаг равен 9 малым шагам. 1 большой шаг равен примерно 1 году обучения. 1 большая ступень и выше подразумевает под собой уровень тренера, инструктора.

Новизна и оригинальность программы, её отличия от других программ по восточным единоборствам, заключаются в использовании:

* + целостного подхода к передаче информации;
  + ИКТ технологий для получения дополнительной информации;
  + стержневого метода приобретения навыков основной методики движения;
  + метода стимулирования интереса учащихся.

Целостный подход передачи информации подразумевает создание единого представления о взаимосвязи двигательных навыков, физических и психологических качеств. Стержневой метод приобретения навыков способствует созданию единого механизма телодвижения, на основе которого строятся все остальные технические элементы. Подобный подход помогает сразу же сформировать единство взаимосвязей и избежать разрозненности в освоении технических движений.

Основные этапы тренировочного занятия

*Средства тренировки: общеразвивающие* (разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр.) и *специальные* физические упражнения непосредственно из различных видов ушу и других систем физического воспитания (движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации, соревновательные упражнения).

Тренировочные занятия по определенным темам предполагают повторную отработку навыков по общефизической, специальной физической подготовке, Ушу, соответственно, количество часов на такие занятия будет составлять как минимум 10 часов и увеличиваться прямо пропорционально сложности упражнение и техник, осваиваемых на них.

Второй, третий год обучения предполагают отработку навыков и их совершенствование.

*Методы тренировки:*

1. методы регламентированного упражнения (цзибэньгун - методы вариативного (переменного) упражнения; цзухэ ляньси, таолу сюньлянь - методы стандартно – повторного упражнения) предполагают четкую программу движений, нормирование нагрузки, ее динамики; использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств),
2. игровой (необходим для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях, самостоятельного проявления творческих начал (нет конкретных действий и правил поведения в ходе игры, важна импровизация для проявления самостоятельности, инициативности и других личностных качеств),
3. соревновательный (способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма, развитию волевых качеств личности обучающегося);
4. идеомоторный методы (упражнения на контроль (регулирование) эмоций с помощью образов, привлекаемых из жизненного опыта, литературы, кино; упражнения на мысленное воспроизведение движения с концентрацией внимания на решающих фазах или неудающихся сложных элементах).

Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

*Основные принципы тренировки*

1. Принцип постепенности. Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному»,

«от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

1. Принцип цикличности (повторности) базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки (количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений).
2. Принцип индивидуализации **(**предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения выбираются в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья).

*Формы тренировочных занятий*

*Основная форма тренировочных занятий* – групповое или индивидуально – групповое тренировочное занятие. Одной из форм занятий являются спортивные соревнования. Тренировочное занятие состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Основные этапы теоретического занятия:

1. *Вводная часть занятия*

Задачи этой части - разъяснение целей занятия (тренировки), контроль состояния занимающихся (как субъективный - опрос, так и объективный - визуальный, при необходимости замер АД и т.п.).

1. *Подготовительная часть занятия*

Задачи подготовительной части - общее разогревание организма занимающихся и подготовка к предстоящей нагрузке. Содержание подготовительной части зависит от подготовленности занимающихся. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

1. *Основная часть занятия*

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости. Составляющей основной части тренировочного занятия являются: подвижные игры на общее физическое развитие, тренировку опорно-двигательного аппарата, тренировку сердечно – сосудистой системы; игры, развивающие ориентацию в пространстве, тренирующие память, внимание, мышление; игры на развитие навыков, необходимых для занятий УШУ: «Поединок в круге», «Шаолиньский коридор» и т.д.; игры сюжетно – ролевые, ролевые (на развитие творческих способностей, используются игры сложных ролевых ситуаций: импровизация и подражание, сценические поединки, актерская игра). Часть подвижных игр проходит на свежем воздухе на спортивной площадке.

1. *Заключительная часть занятия*

Основная задача заключительной части - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов.

Вместе с тем в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи, сориентировать занимающихся на очередные цели (саморефлексия, рефлексия).

Учебно - методическое обеспечение программы:

**1. Презентационный материал:**

1. Презентации:

1. История ушу (разработчик Фабер А.К.);
2. Философия боевых искусств
3. Основы безопасности
4. Ушу Шоу Дао
5. Чрезвычайные ситуации
6. Здоровое питание для спортсмена
7. Основы первой помощи
8. Правила пожарной безопасности
9. Спортивная механика тела
10. Всероссийское движение «Школа безопасности»
11. Учебные фильмы:

Наньцюань - Учебная классика ушу https:/[/www](http://www.youtube.com/watch?v=G9J_U7mjoJc).[youtube.com/watch?v=G9J\_U7mjoJc](http://www.youtube.com/watch?v=G9J_U7mjoJc) Ушу (видеоупражнения) <http://video-uprazhnenija.ru/category/boevye-iskusstva/ushu/>

Видеоприложение к учебнику УШУ Г. Н. Музрукова <https://www.youtube.com/watch?v=ly4NARsl2U0>

2.Дидактические материалы:

Схемы комплексов, ударных техник и т.д. Правила работы с партнером по борьбе и Сань-да.

Памятки по составлению режима дня, гигиене, правилам поведения на улице, в чрезвычайной ситуации

Художественные фильмы для семейного просмотра и обсуждения на занятиях

1. Художественный фильм «Не бойся, я с тобой», СССР, 1981г., Юлий Гусман;
2. Художественный фильм «Южный и северный шаолинь»,Китай, 1986г., Чиа-Лянг

Лиу;

1. Художественный фильм «Ип Ман», Китай, 2008г., Уилсон Ип (Е Вэйсинь);
2. Художественный фильм «Легенда о Коловрате», Россия, 2017г.,Иван

Шурховецкий;

1. Художественный фильм «Русь изначальная»,СССР, 1985г., Геннадий Васильев;
2. Чемпионат мира по Ушу среди юниоров 2018г.

Материально-техническое обеспечение программы:

**Требования к помещению и его оборудованию:**

-ковер для обучения ушу тао-лу(5x10);

-гантели 2 кг

-боксерские перчатки (15 пар.);

-защитные жилеты (15 шт.);

-футы на ноги (15 пар.);

-скакалки (15 шт.);

-зеркала;

-теннисные мячи (15 шт.)

-боксерские лапы (15 пар.);

боксерские груши вес 50 кг (5 шт.);

-перекладина для подтягивания;

-Компьютер(1шт);

-проектор (1 шт);

-аудиосистема.

Требования к экипировке учащихся:

Экипировка дляУшу Таолу:

Для тренировок: белая футболка, черные спортивные штаны, обувь на мягкой подошве.

Для соревнований: костюм для Ушу соревновательного стандарта, обувь на мягкой подошве.

Экипировка для Ушу Сань-да:

Для тренировок: майка, трусы для Сань-да, защита для голеностопа.

Для соревнований: форма и экипировка для Ушу Сань-да соревновательного стандарта.

Кадровое обеспечение

Занятие проводит педагог дополнительного образования, имеющий специальную спортивную и педагогическую подготовку

6.Литература и другие источники информации

**6.1. Нормативные правовые документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в РФ". – URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278297/>
2. Федеральный закон от 27.07.2006 г. №152-ФЗ "О персональных данных". – URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=178749#0>
3. Приказы. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. №816 "Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ". – URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278297/>
4. Постановления. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". – URL: <https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/SP2.4.3648-20_deti.pdf>
5. Распоряжения. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678–р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 г. и плана мероприятия по ее реализации". – URL: <https://base.garant.ru/403809682/>
6. Приказы. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013?index=1>
7. Письма. Письмо Минобрнауки РФ от 28.04.2017 г. № ВК-1232/09 "О направлении методических рекомендаций (вместе с "Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей". – URL: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-28042017-n-vk-123209-o-napravlenii/>
8. Омская область. Письма. Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 г. "Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы". [– URL: https://drive.google.com/file/d/1CPhEtkn\_OKHYxc7zop9Osa26dtX\_Ad9a/view](https://drive.google.com/file/d/1CPhEtkn_OKHYxc7zop9Osa26dtX_Ad9a/view)

**6.2. Список литературы для педагога.**

1. Акопян, А.О., Рукопашный бой: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./ А.О.Акопян, Д.И.Долганов, Г.А.Королев, М.И.Найденов, Е.П.Супрунов, В.И.Харитонов. - М.: Советский спорт, 2021.-116с.
2. Авдулова, Т. П. Возрастная психология: учебное пособие./ – Москва: Академия, 2022. – 329 с.
3. Виноградова, С. М. Психология массовой коммуникации: учебник./ С.М. Виноградов – Москва: Юрайт, 2021- 167с.
4. Грузных, Г.М. Классическая борьба: формирование основ ведения единоборств./ Г.М. Грузных - Омск: ОГИФК, 1987г.-64с.
5. Еремин, В.А. Отчаянная педагогика: организация работы с подростками./В.А Еремин - М.: ВЛАДОС, 2013. - 176 c. <https://www.litres.ru/book/v-a-eremin/otchayannaya-pedagogika-organizaciya-raboty-s-podrostkami-18631309/>
6. Захаров Е.Н., Рукопашный бой. Самоучитель. / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. –М.: Культура и традиции, 1992г.-234с. https://libking.ru/books/home-/home-sport/522413-evgeniy-zaharov-rukopashnyy-boy-samouchitel.html

**6.3. Список литературы для родителей и учащихся.**

1. Музруков, Г.Н. Основы ушу: учебник для спортивных школ./Г.Н. Музруков - М.: Издательский дом «Городец», 2006.-576с. [http://ywzpdvyi.darhosting.com/tid\_rwiovn\_3/ttyulj\_93.html?i=1#](http://ywzpdvyi.darhosting.com/tid_rwiovn_3/ttyulj_93.html?i=1)
2. Тышлер Д.А. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры./Д.А. Тышлер - М: Физкультура и спорт, 1978 – 336с.; <http://sport-history.ru/books/item/f00/s00/z0000010/st050.shtml>
3. Чжан Юлянь, Шуайцзяо. Искусство бросков в поединке (Практическое пособие)./Ю.Ч..Чжан –Х. Дудакчан И.М., 2004г. -128.с <https://www.livelib.ru/book/1001522798-shuajtszyao-iskusstvo-broskov-v-poedinke-chzhan-yulyan>
4. Шепилов А.А.,. Выносливость борцов.-/А.А. Шепилов, В.П.Климин - М.:Физкультура и спорт, 1979г.- 127с. <https://multiurok.ru/files/razvitie-vynoslivosti-u-iunykh-sportsmenov-greko-r.html>
5. ЧжанЮкунь, Сто вопросов по ушу: перевод с китайского./ ЧжанЮкунь. - Киев: София, 1996.-320с. <https://www.dissercat.com/content/ispolzovanie-elementov-gimnastiki-ushu-v-fizicheskom-vospitanii-uchashchikhsya-nachalnykh-kl>
6. Боевое многоборье ушу ассоциации клубов «Многогранник»: образовательная программа дополнительного образования учащихся/ Департамент образования г. Москвы Юго-Западного окружного управления образования; ГОУ ЦДЮТЭ «Черемушки».-М., 2011. –URL http://st.educom.ru/