

Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике  
Муниципальное образовательное учреждение  
Центр дополнительного образования  
«Дземги»

РАССМОТРЕНО

На методическом совете

Протокол № 1

от «30» 08 2023 г.

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ЦДО «Дземги»

С.В. Савчукова

Приказ № 1

от «30» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Будущее начинается сегодня» У-шу**

Направленность: физкультурно-спортивное

Возрастная группа: 6-18 лет

Тип программы: одноуровневая (стартовый)

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:  
Потехин Игорь Анатольевич –  
педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре  
2023 г.

## Пояснительная записка

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа - Будущее начинается сегодня физкультурно-спортивной направленности.

**Программа составлена в соответствии с нормативными документами:**

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41;
- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Хабаровском крае.

**Основная идея программы – вырастить здоровое и развитое поколение, укрепить здоровье, развить волевые и коммуникативные качества детей в процессе овладения гимнастикой у-шу.** Она реализуется руководителем на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в детском коллективе внешкольного учреждения.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов у-шу, отличных друг от друга по характеру и объему.

1.Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс:

В настоящее время специалисты физической культуры и спорта активно используют ряд нетрадиционных средств физического воспитания. Наиболее популярным оздоровительно-спортивным направлением считают ушу, как традиционным искусством древнего Востока. Однако первым значительным недостатком, тормозящим внедрения элементов ушу в отечественную систему физического воспитания, является практическое отсутствие адаптированных комплексных методик или методических

рекомендаций по организационно – методическому сопровождению учебных тренировочных занятий.

В связи с этим, разработка программы и рекомендаций методического сопровождения по использованию специализированных комплексов упражнений, разминки в структуре занятий оздоровительной гимнастикой ушу, является актуальной.

**1.1 Актуальность** создания данной образовательной программы заключается и в значительной популярности различных методик оздоровительных упражнений среди различных возрастных групп, а особенно среди детей младшего школьного возраста, большинство из которых приходят на занятия оздоровительной гимнастики ушу по воле родителей. Родители хотят видеть своего ребенка здоровым и развивающимся быстрее и гармоничнее своих сверстников. В данном случае только от тренера(при тесном контакте с родителями),от методов его преподавания зависит то, с каким интересом будет подходить ребенок к занятиям и каких результатов он достигнет. Оздоровительная программа(Будущее начинается сегодня) предоставляет им возможность проявить себя в обучении оздоровительной гимнастикой ушу.

**Практическая значимость:** Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие гибкости, пластичности и т. п. Упражнения на растяжение подготовительной и специальной направленности, используемые в оздоровительной гимнастике, должны разносторонне воздействовать на все мышечные группы. Также следует отметить , что ряд упражнений традиционной гимнастики ушу имеют двигательно – координационную направленность в интеграции с воздействием на подвижность в определённых сегментах тела. Занятия гимнастикой ушу развивают силу, гибкость, координацию движений, имеют большое оздоровительно-профилактическое значение, оказывают положительное психофизическое воздействие и, что особенно немаловажно, они доступны людям с различным уровнем физической подготовки. Освоение этих гимнастических комплексов и базовых движений помогает также приобрести навыки правильного использования вашей силы при выполнении различной тяжёлой работы (типа поднятия, переноса и перекладывания тяжестей), развивает координацию движений и ловкость.

Таким образом, возможности использования средств оздоровительной гимнастики ушу в системе физического воспитания являются перспективным направлением. Ушу сочетает в себе не только выполнение специальных двигательных действий в сочетании с определенным типом дыхания, а несет в себе мировоззренческое смысловое значение глубокой осознанности каждого движения. Средства ушу, в основном, интегрируют в себе воздействие на подвижность в различных сегментах тела, а также на развитие двигательно-координационных способностей.

**Для реализации программы в практической деятельности используются технологии индивидуального и группового обучения.**

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для выполнения конкретных упражнений (групповые выступления, исполнение тао ) – результат индивидуального подхода к каждому ученику. Также используется игровая форма обучения и открытые занятия

**Особенности возрастной группы учеников**, которым адресована программа:

- возраст 6-18 лет;
- вид детской группы – профильная группа. Её состав постоянный.
- особенности набора детей - свободный набор.
- количество обучающихся по годам обучения - 15 человек в группе – 1 и 2 год обучения, по 12 человек – 3 год обучения.

### **Режим занятий:**

первый год обучения – стартовый уровень - 4 часа в неделю, 144 часа в год,

второй год обучения – базовый уровень - 4 часа в неделю , 144 часов в год.

третий год обучения – продвинутый уровень - 6 часов в неделю, 216 часов в год.

На этапе 1 года обучения большая часть отводится общефизической подготовке и корректирующей гимнастике. Через игровые упражнения, основу азбуки дыхания, самомассажа изучают начальные ступени ушу, навыки самозащиты.

На этапе 2 года обучения (исходя из принципа от простого к сложному) постепенно увеличивается нагрузка. Изученные навыки восточной гимнастики и формальных движений тао закрепляются и совершенствуются.

На этапе 3 года обучения продолжают совершенствоваться всё ранее изученное, дается возможность больше самовыражению, самостоятельно регулировать нагрузку.

## **2.Цель и задачи программы.**

**Цель:** Развивать стремление учащихся заниматься оздоровительной гимнастикой ушу - для укрепления их здоровья

### **Задачи:**

Образовательные:

- создать условия для формирования глубоких знаний о гимнастике ушу, системы физического развития для улучшения состояния своего здоровья

1 уровень - изучить начальные ступени ушу, навыки самозащиты.

2 уровень – Обучить базовым навыкам восточной гимнастики, и формальным движениям - тао,

3 уровень - продолжить совершенствовать всё ранее изученное, развивать быстроту, силу и ловкость.

Личностные:

1 Воспитания нравственных качеств личности

2 Укрепление физического и духовного равновесия учащихся

1 уровень – Способствовать формированию основ здорового образа жизни.

Развитие самодисциплины

2 уровень – Способствовать развитию коммуникабельных способностей.

Осознание ценности жизни и здоровья других людей

Формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию;

3 уровень

Содействовать раскрытию способностей учащихся, стремлению к самостоятельному и творческому подходу при занятиях оздоровительной гимнастики

Повышение общего уровня культуры

Ориентация на общечеловеческие ценности и коррекция поведения в соответствии с морально-этическими нормами и права

Метапредметные:

Развитие внимания и наблюдательности, развитие способности к предвидению событий, улучшение памяти, выработка умения концентрироваться на конкретном процессе, обострение реакции на изменение ситуации, повышение иммунитета

1 уровень – Способствовать закреплению разделов школьной программы по физическому воспитанию, пользуясь этими навыками при выполнении различных.

Физическое совершенствование и укрепление здоровья упражнений.

Воспитать дисциплину, способность отстаивать себя.

2 уровень – Повышение творческого потенциала личности;

Развитие интеллектуальных способностей;

Духовное совершенствование и овладение методами самоконтроля

3 уровень – Воспитать чувство товарищества, ответственности.

- Развитие пяти основных качеств: повышенную чувствительность, прямоту и искренность, бесстрашие, ловкость и грациозность, способность к комбинаторному мышлению;

-Формирование координации движений, скоростной и силовой выносливости.

***3.Отличительные особенности программы: Заключается в проведенной исследовательской деятельности.***

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс на занятиях оздоровительной гимнастикой ушу.

Предмет исследования – специфика организации и проведения занятий оздоровительной гимнастикой ушу в рамках использования средств разминки.

Гипотеза – предполагается, что составленная программа с использованием методического сопровождения позволят интегрировать средства нетрадиционной гимнастики ушу в систему традиционного физического воспитания.

Цель – совершенствовать систему физического воспитания с помощью внедрения средств нетрадиционной оздоровительной гимнастики

### **Содержание программы**

#### ***Программа включает в себя:***

Упражнение на растяжение

Комплексы разминки

Концентрация внимания, медитация

Дыхательные упражнения

Тай-дзы

Программа имеет десяток подразделов, которые написаны доступным в терминологическом плане языком, имеет в арсенале большое количество упражнений на различные части человеческого тела.

Раздел комплекса разминки:

Разминка - это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм. Не пренебрегайте разминкой, дело в том, что органы и системы организма человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для игры, из-за этого и возможны травмы.

Во время занятия вы готовите опорно-двигательный аппарат - мышцы, суставы - к предстоящей работе. Задача - наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов, во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма - кровообращение, дыхание, функции органов выделения и т. п., и психофизические функции - концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы. Вы настраиваетесь на работу. Теперь обратимся к опыту спортсменов. Занятие у них состоит из двух частей - общей и специальной, в общей части используют упражнения при выполнении которых достигается повышение обмена веществ, организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно - сосудистой системы, вентиляцию легких, увеличивают потребление кислорода организмом. Упражнения этой части тренировки выполняйте до легкого потоотделения - достигнут необходимый уровень терморегуляции

организма и работы органов выделения. На разминки мышцы разогреваются - это повышается быстрота их сокращений, снижается опасность получить травму. В специальной части занятия опорно-двигательный аппарат ваш подготавливается к предстоящей специфической работе. Обычно используют так называемые специальные упражнения направленные на отработку технических приемов или их сочетаний, такие, как имитационные упражнения, игра с тенью, работа на тренажерах и т. д., способствующие достижению оптимального уровня возбуждения нервных центров коры больших полушарий головного мозга, говоря языком специалистов, устанавливаются условно-рефлекторные связи, уточняется дифференцировка мышечных усилий, проверяется согласованность всех фаз ударных движений и передвижений. Если вы проводите разминку перед соревновательной работой с соперником, выберите такие упражнения, которые помогут вам обрести уверенность в отдельных ударах: те, что вы хорошо знаете и будете применять на занятии.

#### Раздел концентрация внимания

Основа - это отключение своего внимания от всех окружающих нас различных предметов, ощущений, рассеивающих его, т.е. сосредоточение на каком-либо одном объекте.

В начальных классах концентрировать внимание долго на каком-то объекте сложно. Ребятам всё интересно и любой новый звук, появление какого-то изменения, сразу рассеивает их контроль над собой.

Поэтому - прежде всего необходимо определённым образом настроить детей, чтобы создалась успокаивающая атмосфера не только вокруг них, но и, самое главное, внутри каждого ученика.

Одновременно с ушу используются упражнения йоги, представленные оздоровительные упражнения имеют названия: Мельница, росток, циркуль...

В разделе о дыхании занимающихся описана плеяда упражнений, которые вместе с кровообращением, обеспечивают органы, все части тела необходимой энергией.

В последнем разделе о гимнастических разновидностях Таолу, представлены 50 доступных и простых упражнений которые напрямую связаны с такими чертами: Требования к концентрации и непрерывность движения, естественность дыхания в соответствии с гармонией тела. Дополнительные занятия- 3 год обучения (силовая подготовка).

Как любое важное дело, занятия силовой подготовкой требуют составление подробного плана тренировок. План тренировок должен включать все основные моменты тренировочного процесса, учитывать плавное наращивание веса отягощений и этапы проработки той или иной мышечной группы. Главное при этом правильно определить периодичность нагрузок, не забыв при этом выделить время для полноценного отдыха. Основными моментами в составлении плана являются – определение количества периодичности тренировок, расписание на какие группы мышц будет направлена каждая тренировка, этапы на наращивание мышечной массы или создания рельефности мышц.

1. Периодичность тренировочного процесса зависит от множества факторов, только учитывая каждый из них, вы сможете полноценно провести каждую тренировку. И получить максимальную нагрузку на каждую группу мышц. Самый актуальный вопрос на этом этапе – сколько можно тренироваться в неделю? Ответить на него довольно не просто, но можно. На начальном этапе следует тренироваться не более одного раза в течение недели, постепенно привыкая к нагрузкам, иначе с непривычки вы быстро устанете и потеряете интерес к тренировкам. При этом следует ставить тренировки в те дни недели, когда у ребят отсутствует другая физическая нагрузка, к примеру, если ученик параллельно занимается еще одним видом спорта, то надо постараться выделить время на занятия силовой подготовкой в свободный день.

В том случае если есть опытный спортсмен и он уже привык к постоянным нагрузкам, можно планировать до 3 тренировок в неделю. Но обязательно оставить хотя бы два дня на отдых.

2. Время тренировки – наилучшим временем для занятий силовой подготовкой считается период между 14 - 20.40 часов дня, при этом следует учитывать время приема пищи, после которого должно пройти не менее полутора часов. Если у нас есть возможность тренироваться в первой половине дня, не надо начинать тренировку раньше 10 часов утра, только в это время происходит полное пробуждение организма.

3. Создание комплекса упражнений – не так сложно как может показаться на первый взгляд. На первом этапе планируем, в какие дни недели, какая группа мышц будет прорабатываться:

А) – грудь, бицепс, трапеция.

Б) – спина, трицепс, икры.

Г) – плечи, бедра, пресс.

После этого более подробно прописываем виды упражнений и количество повторений по группам мышц:

А) Грудь – жим штанги лёжа, 5 подходов по 8 повторений

- разводка гантелей лежа, 5 по 10

Б) Бицепс – сгибания рук со штангой, 5 по 8

- сгибание рук с гантелями в положении сидя, 5 по 10

Так расписываем каждый 1 день в недели, через месяц- полтора меняем упражнения и их очередность.

4. Этапы видов нагрузок, планирование происходит в долгосрочной перспективе, к примеру, первые полгода вы работаете только над набором мышечной массы, следующий месяц стараетесь придать мышцам рельефность, после снова работа над повышением массы мышц.

**Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:**

культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);

культуру физическую (способность управлять физическими природообразными движениями);

культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями); культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;

формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;

формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями гимнастики ушу.

формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку

### ***Прогнозируемые результаты и способы их проверки*** (МОНИТОРИНГ):

Ожидаемые конечные результаты программы оздоровительной гимнастики ушу:

повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;

рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;

повышение приоритета здорового образа жизни;

повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;

повышение уровня самостоятельности и активности школьников;

### **Механизм выявления результатов реализации программы.**

Личная аттестация учеников. Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального развития обучающихся в гимнастике ушу, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: физические данные, технику исполнения упражнения, двигательные функции.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию по предметам.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень подготовленности детей при занятиях гимнастикой ушу.

Оценка результативности освоения программы учеников основана на методе сравнительного анализа ежемесячных срезов достигнутых

результатов, при котором а) итоги обучения одних учеников сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), б) с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), в) с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим оздоровительную гимнастику.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и открытые занятия для родителей.

Основным методом промежуточной аттестации (на 2 и 3 этапе обучения) по программе являются:

- метод педагогического наблюдения.
- участие в соревнованиях.
- в различных выступлениях обучающихся.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит десяти балльная система оценки успеваемости.

Баллы текущего и промежуточного контроля вносятся в общешкольную экзаменационную ведомость.

Таблица перевода баллов.

Баллы	Оценки
10	5
9	5-
8	4+
7	4
6	4-
5	3+
4	3
3	3-
2	2 +
1	2

Полугодовые баллы выставляются по результатам текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающегося в течение полугодия (среднеарифметический балл), если обучающийся посетил не менее 50% учебных занятий. Вопрос об аттестации обучающихся, пропустивших более 50% занятий, выносится на рассмотрение на собраниях родителей. Итоговая аттестация проводится в конце каждого из этапов обучения.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений

образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

<u>Баллы</u>	<u>Уровень</u>
10	<u>Высокий</u>
9	
8	<u>Средний</u>
7	
6	
5	<u>Низкий</u>
4	
3	
2	
1	

Параметры и критерии оценки уровня занимающегося гимнастикой ушу

Параметры	Критерии
Физические данные	<u>Осанка</u> <u>Гибкость</u> <u>Выворотность</u> <u>Общесфизическая подготовка</u>
Техника исполнения	<u>Время</u> <u>Скорость</u> <u>Точность выполнения упражнений</u>
Двигательные функции	<u>Координация движений:</u> <u>Нервное, мышечное, двигательная</u>

Оценке и контролю результатов обучения подлежит:

- Осанка. Для занятий оздоровительной гимнастики ушу кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Для её выявления ученикам даётся упражнение – Лягушка – сесть выпрямив спину на пол, согнуть колени, стопы вместе (не разъединяя их) опустить колени на пол. Для определения равновесия - Ласточка, Паучок, а для определения свода и подъёма стопы – Мельница ( вращать стопы касаясь мизинцем пола).

- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижности определяется строением и состоянием позвоночных хрящей-Мостик, наклоны назад и вперёд касаясь ладонями пола. Оценки выставляются по визуальной десяти бальной системе (1- 5 баллов - не справился, 6-8 баллов - упражнение выполнил не полностью, 9-10 баллов – справился).

Растяжение мышц – специализированные упражнения на растяжение подготовительной и специальной направленности (используемые в оздоровительной гимнастике ушу)- они должны разносторонне воздействовать на все мышечные группы.

•Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для оздоровительной гимнастики ушу имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Параметры	Уровни		
	Высокий: 9-10 баллов	Средний уровень: 6-8 баллов	Низкий уровень: 1-5 баллов
Физические данные	Хорошая осанка. Выворотность (в бедрах, голени и стопах) отлично Растяжение мышц Отличное. Хорошая подвижность позвоночника, полный шпагат	Не очень хорошая осанка Выворотность в 2 из 3 суставов Растяжение мышц Средняя подвижность позвоночника, при выполнении упражнения мостик, плуг, неполный шпагат	Плохая осанка Выворотность в 1 из 3 суставов Низкое растяжение мышц

От этапа к этапу спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры и критерии оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований коррелируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения,

В системе отслеживания результатов предусмотрено проведение лабораторных работ, тестирования, итоговые показатели, являются различные выступления(для родителей, учебных учреждений, организаций, в отчетном концерте), соревнования

Контрольное занятие.

Лабораторная работа «Оценка физического развития- Соматоскопия.»

Цель работы: Ознакомить с методами оценки физического развития человека (Соматоскопия- наружный осмотр).

Оборудование: Отвес, линейка, лист бумаги, краска (гуашь), вата.

Задания:

1. Провести наружный осмотр тела
2. Оценить осанку человека
3. Оценить форму рук
4. Сделать выводы относительно осанки испытуемого
5. Оценить форму стопы (по отпечатку на бумаге)
6. Ответить на вопросы в конце работы

Осанка исследуется и описывается с головы до ног.

Оценка позвоночного столба во фронтальной плоскости (боковая), для этого оценивают:

1. находятся ли плечи на одном уровне,
2. развернуты ли плечи.
3. одинакова ли ширина правого и левого плеча (по верхней линии),
4. уровень стояния лопаток
5. Крыловидность лопаток,
6. Оценка треугольников талии

Осмотр позвоночного столба в сагиттальной плоскости (с двух сторон)

7. При этом определяется выраженность его физиологических изгибов, которых в норме четыре: шейный и поясничный лордозы (выпуклость вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифозы. (Глубина изгибов в норме не должна превышать 3—4 см).

Различают плоскую, круглую, кругло-вогнутую и плоско-вогнутую спину.

Плоская спина характеризуется сглаженностью всех физиологических изгибов позвоночного столба и уменьшением угла наклона таза: грудная клетка уплощена; рессорная функция при этом страдает. Плоская спина часто сопровождается боковыми искривлениями позвоночного столба — сколиозами.

Круглая спина (сутуловатость) представляет собой усиление грудного кифоза. Если он сильно выражен и захватывает часть поясничного отдела, спина называется тотально-круглой.

При кругло-вогнутой (седловидной) спине одновременно усилены грудной кифоз и поясничный лордоз. При плоско-вогнутой спине усилен один поясничный лордоз.

Затем 9. Оценка формы грудной клетки.

Грудная клетка может быть в норме цилиндрической, конической и уплощенной формы. Цилиндрическая грудная клетка имеет форму цилиндра, ребра расположены горизонтально.

Тема « Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

Для оценки быстроты простой и сложной двигательной реакции	Для оценки быстроты одиночного движения	Для оценки максимальной частоты в разных суставах	Для оценки скорости проявляемой в целостных двигательных действиях
--	---	---	--

Загорания лампы	Время удара	Частота движений рук и ног	Бег на 30, 50, 60 метров
На выстрел стартера бег	Передать мяча	Регистрируете по очередной или одной	На скорость преодоления дистанции
	Броска	За 5, 30 сек	

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и всё в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция). В период школьного возраста организм ребенка продолжает развиваться, поэтому в этом периоде соотношение между ассимиляцией и диссимиляцией складывается в пользу ассимиляции, в юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно нарастает.

Процесс ассимиляции сопровождается синтезированием большого количества белков, что влечет значительные затраты энергии.

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов контрольных занятий предусматривают повышение двигательной активности.

Для учеников старших классов усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки грядущего перехода к военной службе, спортивной или трудовой деятельности, т.к. тренировка в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучает ребят автоматически управлять мышцами для выполнения движений, необходимых в процессе занятий ушу.

Двигательная активность повышает способность усвоения поступающей информации, поэтому физические упражнения помогают процессу обучения школьника и становлению нравственной личности. В этом аспекте актуально появление закона о введении норм ГТО. Так как его нормативы пересекаются с программой физической подготовки в гимнастики ушу и являются своеобразной проверкой готовности учеников – считаю возможность ввести их в контрольные занятия, тем более, что подготовка учеников к сдаче норм ГТО частично ложится на спортивные секции.

Календарный школьный возраст делят на следующие возрастные периоды:

до 7 лет – первое детство, в этом возрасте ребенок может выполнять нормативы бронзового знака ГТО I степени;

от 7 до 11 лет (для девочек) и до 12 лет (для мальчиков) – второе детство (младший школьный возраст), выполнение нормативов

серебряного и золотого знака ГТО I ступени, нормативов II ступени и бронзового знака III ступени ГТО;

от 11 лет (для девочек), 12 лет (для мальчиков) до 15 лет – подростковый (средний школьный) возраст, выполнение нормативов серебряного и золотого знака III ступени и IV ступени ГТО;

от 16 до 18 лет – старший школьный возраст, выполнение нормативов V ступени ГТО.

Таблицы нормативов.

Нормативы для школьников 6-8 лет

### Возраст 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
1.	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями		

### Испытания (тесты) по выбору

Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
Без учета времени						

Кросс на 1 км по пересеченной местности	Без учета времени					
9.	10	10	15	10	10	15

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить	4	5	6	4	5	6
Для 9-10 лет						

Нормативы для школьников 9-10 лет

### Возраст 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
4.	или подтягивание из виса лежа на				7	9	15

низкой перекладине (кол- во раз)						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						
5. (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на						
6. полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>						
Метание мяча						
7. весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	Без учета времени					
Кросс на 2 км по пресеченной						
8. местности	Без учета времени					
9.	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить	5	6	7	5	6	7
	Для 11- 12 лет					

Нормативы для школьников 11-12 лет

**Возраст 11-12 лет**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики	Девочки				
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3

2. Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
или прыжок в длину с места						
3. толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.						

#### Испытания (тесты) по выбору

5. Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	Без учета времени					
6. Кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Без учета времени	0.50	Без учета времени	1.05		
8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями		
	10	15	20	10	15	20
9. Туристический поход с проверкой туристических навыков во время каникул в спортивном лагере	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10

Кол-во испытаний (тестов),  
 которые необходимо выполнить 5 6 7 5 6 7  
 Нормативы для школьников 13-15 лет

### Возраст 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
2.	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	28.00	27.15	26.00	-	-	-

8. Кросс на 3 км по пересеченной местности

Без учета времени

9. Туристический поход с проверкой туристических навыков во время каникул в спортивном лагере

В соответствии с возрастными требованиями

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе

11	11	11	11	11	11
----	----	----	----	----	----

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить

6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---

Нормативы для школьников 16-17 лет

### Возраст 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой	8	10	13			

перекладине (кол-во раз)						
или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 5. мин.)	30	40	50	20	30	40
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической 6. скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>						
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
или весом 500 г 7. (м)	-	-	-	13	17	21
	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	25.40	25.00	23.40	-	-	-
Кросс на 3 км 8. по	-	-	-	Без учета времени		

пересеченной  
местности

или кросс на 5  
км по  
пересеченной  
местности

Без учета времени

-

-

-

Без учета

0.41

Без учета

1.10

Туристический  
поход с  
проверкой  
туристических  
навыков в дни  
каникул в  
спортивном

9. лагере

В соответствии с возрастными требованиями

Кол-во видов  
испытаний видов  
(тестов) в  
возрастной группе

11

11

11

11

11

11

Кол-во испытаний  
(тестов), которые  
необходимо  
выполнить

6

7

8

6

7

8

Учебный план (по годам обучения)

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 15 – 20 минут, выполняемых в аэробно-анаэробном режиме

Показатели знаний и умений учащихся по программе в целом складываются из суммы итогов контрольных срезов, проходящих ежемесячно, они и определяют уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Учебный план 1 года обучения.

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	3	1.5	1.5	Наблюдение и

					проверка
2	Основы ушу	16	8	8	Наблюдение и проверка
3	Упражнение тонизирующие весь организм	28	14	14	Наблюдение и проверка
4	Час здоровья	35	17.5	17.5	Наблюдение и проверка
5	Восточная гимнастика	38	19	19	Наблюдение и проверка
6	Изучение тао	24	12	12	Наблюдение и проверка
	ИТОГО:	144	идёт одновременно		

Содержание программы 1 года обучения.

№	Наименование раздела и темы.
1	Введение
2	Основы ушу
	А) Изучение основ ушу.
	Б) Изучение тай – дзы.
	В) Основы энергетики
3	Упражнение тонизирующие весь организм.
	А) Упражнение тонизирующие весь организм.
	Б) Упражнения на растяжение мышц ног.
	В) Упражнение на растяжение голеностопных суставов.
	Г) Упражнения на гибкость и растяжение мышц организма.
	Д) Упражнения на укрепление мышц спины.
	Ж) Упражнения на осанку.
	З) Упражнения на гибкость и равновесие.
	К) Упражнение на растяжение позвоночного столба.
4	Час здоровья.
	А) Час здоровья.
	Б) Игры на концентрацию движения и концентрацию внимания
	В) Упражнение на равновесие и координацию движения.
	Г) Подвижные игры.
	Д) Контрольные итоговые занятия.
	Ж) Детский самомассаж.
5	Восточная гимнастика.
	А) Основы восточной гимнастики.
	Б) Дыхательные упражнения.
	В) Игры на медитацию.
	Г) Круговая тренировка.
	Д) Изучение разминочного комплекса.

	Ж) Работа с шестом.
6	Изучение тао

Учебный план 2 года обучения.

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	1	1	Наблюдение и проверка
2	Основы ушу	16	8	8	Наблюдение и проверка
3	Комплекс разминочных упражнений	44	22	22	Наблюдение и проверка
4	Движение основы жизни	40	20	20	Наблюдение и проверка
5	Восточная гимнастика	50	25	25	Наблюдение и проверка
6	Изучение тао	18	9	9	Наблюдение и проверка
7	Итого	144	идёт Одновременно		

Содержание программы 2 года обучения.

	Наименование раздела и темы
1	Введение
2	Основы ушу
	А) Основы ушу.
	Б) Тай-дзы.
	В) Виды перемещения.
3	Комплекс разминочных упражнений
	А) Комплекс разминочных упражнений.
	Б) Разминка № 1.
	В) Круговая тренировка.
	Г) Упражнения на осанку.
	Д) Упражнение тонизирующие весь организм.
	Ж) Упражнение на растяжение мышц организма.
	З) Упражнения на скручивание позвоночника.
	К) Упражнение на укрепление мышц спины.
4	Движение основы жизни.

	А) Движение основы жизни.
	Б) Фехтование ногами.
	В) Фехтование руками.
	Г) Подвижная игра.
	Д) Игры на развитие координацию движения.
	Ж) Контрольные итоговые занятия.
5	Восточная гимнастика.
	А) Изучение восточной гимнастики.
	Б) Основы работы с шестом.
	В) Фехтование мечом.
	Г) Дыхательные упражнения.
	Д) Медитация
	Ж) Искусство расслабления
	З) Упражнение на концентрацию внимания
6	Изучение тао

Учебный план 3 года обучения.

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	1	1	Наблюдение и проверка
2	Оздоровительная гимнастика	19	9.5	9.5	Наблюдение и проверка
3	Физическая подготовка	36	18	18	Наблюдение и проверка
4	Здоровый образ жизни	40	20	20	Наблюдение и проверка
5	Восточная гимнастика	59	29.5	29.5	Наблюдение и проверка
6	Изучение и наработка тао	60	30	30	Наблюдение и проверка
7	Итого	216	идёт	одновременно	

Содержание программы 3 года обучения.

	Наименование раздела темы
1	Введение
2	Оздоровительная гимнастика
	А) Упражнение тонизирующие весь организм
	Б) Упражнения на гибкость и растяжение мышц организма
	В) Упражнения на осанку и на укрепления мышц спины
	Г) Упражнения на гибкость и равновесие

	Д) Гимнастические упражнения для пальцев
3	Физическая подготовка
	А) Разминочный комплекс- 1
	Б) Разминочный комплекс- 2
	В) Круговая тренировка
	Г) Вариант разминки- 3
4	Здоровый образ жизни
	А) Упражнения на концентрацию внимания, медитация
	Б) Изучение динамических дыхательных упражнений
	В) Спортивные игры
	Г) Контрольные итоговые занятия
5	Восточная гимнастика
	А) Восемь великих алмазных упражнений
	Б) Алмазный архат
	В) Гимнастика цигун
	Г) Основы ушу
6	Изучение и наработка тао

Учебный план 3 года обучения.

(Дополнительные занятия – силовая подготовка)- индивидуальный маршрут

№	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Программа и комплекс упражнений 1	6	3	3
2	Комплекс упражнений 2	6	3	3
3	Комплекс упражнений 3	6	3	3
4	Комплекс 4	6	3	3
5	Комплекс упражнений 5	6	3	3
6	Комплекс 6	6	3	3
7	Итого	36	идёт	одновременно

Дополнительные занятия - 3 год обучение (силовая подготовка)- индивидуальный маршрут

Программа и комплекс упражнений № 1

Дни	Мышечные группы	Комплекс упражнений
1	Грудь, спина	Жим, лежа на горизонтальной скамье 3х8,4х10 Развод гантелей лежа на скамье 3-4х8-10 Пуловер 3-4х8-10 Тяга штанги к груди 3-4х8-10 Гребля 3-4х8-10

2	Поясница, ноги, плечи	Становая 3-4x8-10 Приседание со штангой 3-4x8-10 Разгибание ног со штангой 3-4x8-10 Сгибание ног в тренажере 3-4x8-10 Подъемы на носочки с грузом 3-4x8-10 Жим штанги, стоя в верх 3-4x8-10 Развод гантелей в наклоне 3-4x8-10
3	Бицепсы, трицепсы	Сгибание рук со штангой 3-4x8-10 Сгибание рук с гантелями сидя 3-4x8-10 Скамья Скотта 3-4x8-10 Жим штанги, лежа узким хватом 3-4x8-10 Выпрямление руки с гантелей из-за головы 3-4x8-10 Выпрямление рук в блоке 3-4x8-10

#### Примечание

Для большой результативности подбирайте веса так, чтобы первые 3 сета вы делали без поддержки с перерывами 2 минуты, перед последним сетом, сделайте 5 минутный перерыв и прибавьте 2,5 – 5 кг и обязательно делайте со страховкой, используя четен. Это нужно чтобы на следующей недели вы прибавили к первым трем сетам 2,5 кг ( но не 5кг).

#### Программа и комплекс упражнений № 2

Дни	Мышечные группы	Комплекс упражнений
1	Грудь, бицепс	Жим, лежа на горизонтальной скамье 3x8,4x10 Развод гантелей лежа 3-4x8-10 Пуловер 3-4x8-10 Сгибание рук со штангой 3-4x8-10 Сгибание рук с гантелей сидя 3-4x8-10 Скамья Скотта 3-4x8-10
2	Спина, трицепсы	Подтягивание 3-4x8-10 Тяга штанги к груди 3-4x8-10 Гребля 3-4x8-10 Жим штанги, лежа узким хватом 3-4x8-10 Выпрямление руки с гантелей из-за головы 3-4x8-10 Выпрямление рук в блоке 3-4x8-10
3	Поясница, ноги, плечи	Становая 3-4x8-10 Приседание со штангой 3-4x8-10 Разгибание ног в тренажере 3-4x8-10 Сгибание ног в тренажере 3-4x8-10 Подъемы на носочки с грузом 3-4x8-10 Жим штанги, стоя в верх 3-4x8-10 Развод гантелей в наклоне 3-4x8-10

#### Программа и комплекс упражнений № 3

Дни	Мышечные группы	Комплекс упражнений
-----	-----------------	---------------------

1	Грудь, спина	Жим, лежа на горизонтальной скамье 3-4х8-10 Развод гантелей лежа на скамье 3-4х8-10 Пуловер 3-4х8-10 Подтягивание 3-4х8-10 Тяга штанги к груди 3-4х8-10 Гребля 3-4х8-10
2	Поясница, ноги	Становая 3-4х8-10 Приседание со штангой 3-4х8-10 Разгибание ног в тренажере 3-4х8-10 Сгибание ног в тренажере 3-4х8-10 Подъемы на носочки с грузом 3-4х8-10
3	Плечи, бицепсы, трицепсы	Жим штанги, стоя в верх 3-4х8-10 Развод гантелей в наклоне 3-4х8-10 Сгибание рук со штангой 3-4х8-10 Сгибание рук с гантелями сидя 3-4х8-10 Жим штанги, лежа узким хватом 3-4х8-10 Выпрямление рук в блоке 3-4х8-10

**Программа и комплекс упражнений № 4**

Дни	Мышечные группы	Комплекс упражнений
1	Грудь, бицепс, трицепс	Жим, лежа на горизонтальной скамье 3-4х8-10 Развод гантелей лежа на скамье 3-4х8-10 Пуловер 3-4х8-10 Сгибание рук со штангой 3-4х8-10 Сгибание рук с гантелями сидя 3-4х8-10 Выпрямление руки с гантелей из-за головы 3-4х8-10
2	Спина, плечи	Подтягивание 3-4х8-10 Тяга штанги к груди 3-4х8-10 Гребля 3-4х8-10 Жим штанги, стоя в верх 3-4х8-10 Развод гантелей в наклоне 3-4х8-10
3	Поясница, ноги	Становая 3-4х8-10 Приседание со штангой 3-4х8-10 Разгибание ног в тренажере 3-4х8-10 Сгибание ног в тренажере 3-4х8-10 Подъемы на носочки с грузом 3-4х8-10

**Программа и комплекс упражнений № 5 на 2 дня**

Дни	Мышечные группы	Комплекс упражнений
-----	-----------------	---------------------

1	Грудь, бицепс, трицепс Спина, ноги , пресс	(Скручивание) Приседание - 3 сета (один раз в неделю или три раза в каждые две недели, если дважды в неделю для вас слишком много) Подъем на носки -4 сета Жим лёжа- 5 сета Жим из-за головы- 3 сета Тяга на блоке к груди- 3 сета Подъем штанги на бицепс – 3 сета Отжимание на брусьях узким хватом – 2 сета
2	Спина, пресс, грудь, поясница, бицепс, трицепс	(Скручивание) Подъем на носки- 4 сета Жим, лёжа -5 сетов Становая тяга на прямых ногах-2 сета, один раз в неделю Жим из-за головы- 3 сета Тяга на блоке- 3 сета Тяга на блоке к груди 3 сета Подъем штанги на бицепс -3 сета Отжимание на брусьях узким хватом- 2 сета

#### Примечание

Сеты в каждом отдельном упражнении можно делать либо с постоянным весом и уменьшающим от сета к сету количеством повторений, либо с постоянным количеством повторений и уменьшающей нагрузкой. Обратите внимание, что в этой программе в первый день хоть и 9 упражнений, но малое количество сетов не даст вам сильно перетренироваться

#### Программа и комплекс упражнений № 6

Дни	Мышечные группы	Комплекс упражнений
1	Грудь, бицепс, трицепс (ноги) икры ,	Жим лежа-5 сетов Подъем штанги на бицепс – 4 сета Жим, лежа узким хватом= 3 сета Подъем на носки -3-4 сета
2	Спина, поясница, трапеция, шея и предплечий	Становая тяга -2-3 сета Тяга в наклоне – 4 сета Шраги – 2 сета Работа с шеей и предплечьями
3	Ноги, бицепс, трицепс, шея и предплечье	Приседание -5 сетов Подъем на носки -3-4 сета Жим, сидя -4 сета Подъем штанги на бицепс- 4 сета Отжимание на брусьях узким хватом – 3 сета Работа с шеей и предплечьями

#### Примечание

Что касается количество повторений, его лучше время от времени менять ( только не в пределах одной тренировки или даже одного цикла) Можно поработать с разным количеством повторений : 4-6, 6-8,8-10, 10-12, а в упражнениях для нижней половины тела нужно иногда доходить до 15-20, и даже до 25-30 повторений. Разнообразить свои тренировки очень полезно, но делать это надо с умом. Необходимо поддерживать в себе энтузиазм, иногда меняя количество повторений (и другие не слишком важные переменные величины). Но даже наиболее удачно выбранное число повторений не гарантирует нам успеха – для этого нужно еще упорство и сила воли.

### **Методическое обеспечение программы**

Методика работы с обучающимися гимнастике ушу, основывается на комплексном подходе, который складывается из естественного взаимодействия наглядных, словесных и практических методов обучения и воспитания.

Основной вид занятий – тренировка. Теория и практика перетекают друг в друга. При этом структура учебно-тренировочного занятия ушу должна быть основана на традиционной для отечественной системы физического воспитания схеме. Необходимо четко выделять вводную (подготовительная) часть, основную часть и заключительную часть, т.е. строить занятия по типу урочной формы. Это обусловлено тем, что данная форма работы является наиболее рациональной и эффективной и определяет преемственность и взаимное дополнение согласно этапам формирования двигательного навыка, т.е. четко выделяется этап разучивания, закрепления и совершенствования. Также урочная форма позволяет дозировать нагрузку согласно возрасту занимающихся, уровню их физической, технической и психической подготовленности. Следует отметить, что наличие трех частей тренировочного занятия позволяет распределять средства и методы согласно принципам физического воспитания, а также осуществлять планирование, педагогический контроль и учет в процессе занятий оздоровительной гимнастикой ушу. Физическое воспитание - сложный и многогранный процесс. Несмотря на то, что усвоение техники выполнения физических упражнений ушу первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, привычка действовать определенным способом успешно складывается только в том случае, если физические упражнения в дальнейшем включены в целостный двигательный режим. В связи с этим необходимо планировать занятия оздоровительной гимнастикой ушу на основе принципа цикличности процесса физического воспитания (наличие микроцикла, моноциклов и микроциклов). Ряд специалистов ушу рекомендуют использовать средства данной оздоровительной гимнастики в интегративных формах: физкультурные занятия; утренняя гимнастика; подвижные игры; физкультурные досуги; праздники; дни здоровья и т.д. Очень важно организуя занятия оздоровительной гимнастикой ушу использовать разнообразные формы

работы, так как наряду с тем, что каждая из форм дает возможность занимающимся в удовлетворении их естественной потребности в движениях, так и решает конкретные задачи по формированию различных знаний, умений и навыков. Важно отметить, что специфика организации и проведения занятий оздоровительной гимнастикой ушу заключается в том, что средства, используемые на тренировках, предполагают - последовательную активизацию двигательной активности с последующим расслаблением и элементы медитации. Дело в том, что на обязательных занятиях по учебной дисциплине "Физическая культура" могут использоваться только те системы (или элементы этих систем), которые связаны с повышенной двигательной активностью. В связи с этим целесообразно использовать, особенно у детей школьного возраста те виды двигательной активности, которые отвечают вышеуказанным требованиям. Например, средства из системы "йоги", основанные на длительной медитации, расслаблении и пассивном растягивании мышц, хотя и дают определенный оздоровительный эффект, но не могут быть рекомендованы для регулярных занятий из-за их крайне избирательного воздействия на отдельные системы организма. Несмотря на то, что оздоровительная гимнастика как одна из разновидностей у-шу (например, в отличие от боевого у-шу) не предполагает прямого соперничества, рядом специалистов не исключается возможность организация мини-соревнований по отдельным элементам, комбинациям или упражнениям. Они не только повышают интерес к занятиям, но и служат методом контроля эффективности учебных занятий оздоровительной гимнастикой ушу. Следует отметить, что при организации и проведении занятий оздоровительной гимнастикой ушу (в частности специальной физической направленности) рекомендуют редко использовать метод круговой тренировки. Это обусловлено тем, что в основном двигательные действия ушу сложно координационного характера, а технику их выполнения целесообразно разучивать и закреплять с помощью стандартно-повторного метода. Даже если движение сформировано на уровне навыка, то его традиционное выполнение предполагает другой формат, нежели круговая тренировка, так как необходима определенная концентрация, дыхание, элементы медитации и расслабления и тд. При этом большое значение имеет наглядность, когда дети повторяют движения руководителя отсюда, взаимосвязь и понимание становятся глубже. Устанавливается взаимное доверие.

#### Материально-техническое обеспечение:

- 1 Учебный кабинет
- 2 Гимнастические маты
- 3 Магнитофон
- 4 Деревянные шесты
- 5 Деревянные мечи
- 6 Мешочки с песком
- 7 Боксерские груши
- 8 Маки вари 9 Гантели 0,5- 2 кг

**Календарно-учебный график (секция у-шу - руководитель Потехин И. А.)**

по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Будущее начинается сегодня»

**1 год обучения.**

№	Месяц, число	Время проведения	Тема занятий	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Введение	2ч	Рассказ, показ тао. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Введение	2ч	Рассказ, показ тао. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			Введение -Тай- дзы	2ч	Рассказ, показ тао. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4			Основы гимнастики у- шу.	2ч	Рассказ, показ тао. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5			. Изучение	2ч	Рассказ, показ тао.	МОУ ЦДО	Наблюдение и

			восточной гимнастики,		Теория, практика	«Дземги» Кабинет №1	проверка
6			Тай-дзы	2ч	Рассказ, показ тао. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Изучение восточной гимнастики, закрепление изученного материала	2ч	Рассказ, показ тао. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8			Изучение тао. Тай-дзы	2ч	Рассказ, показ тао. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема занятий	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Дыхательные упражнения	2ч	Рассказ, показ упражнений ,	МОУ ЦДО «Дземги»	Наблюдение и проверка

			тай-дзы		теория и практика	Кабинет №1	
2			Упражнение на захват, блокировка	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			Дыхание основа ушу	2ч			
4			Продолжение изучение упражнений на дыхание, тао, тайдзы	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5			Контрольное занятие тао	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6			Блокировка и захват, тао.	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Упражнение на гибкость, броски	2ч	Рассказ, показ упражнений.	МОУ ЦДО «Дземги»	Наблюдение и проверка

			и уходы		Теория, практика.	Кабинет №1	
8			Восточная гимнастика	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема занятий	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Упражнение на гибкость и равновесие. Тай-дзы	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Игры на медитацию	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			Продолжение изучение основ ушу	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

4			Упражнение на осанку и на гибкость позвоночника	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5			Контрольное занятие, навыки тай-дзы	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6			Основа борьбы – броски, через бедро, упражнение на гибкость	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Игры на медитацию, изучение новых упражнений на дыхание	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8			Упражнение на равновесие и гибкость позвоночника	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Работа с шестом Передвижения	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Упражнение на осанку и гибкость, основа борьбы	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			Продолжение изучение упражнений на дыхание, подвижные игры	2ч	. Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4			Контрольное занятие, основа восточной гимнастики	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

5			Продолжение освоения ранее изученного материала	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6			Изучение тай - дзы Новые упражнения гимнастика тай-дзы	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Упражнение на гибкость и осанку Продолжение освоения ранее изученного материала	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8			Дыхательные упражнения, контрольное занятие	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

--	--	--	--	--	--	--	--

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Работа с шестом Работа, тонизирующая весь организм	2 ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Упражнение на концентрацию внимания Игры на медитацию	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			работа с шестом	2ч	. Рассказ, показ упражнений. Теория,	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

					практика.		
4			Изучение само массажа для детей  Круговая тренировка	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5			Подвижные игры  Контрольное занятие-работа с шестом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6			Упражнение на растяжение мышц ног Закрепление изученного материала ,	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Дыхательные упражнения	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка

8			Общая разминка. Комплекс круговой тренировки Упражнения на растяжение голеностопных суставов	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
---	--	--	--	----	---	--------------------------------	-----------------------

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Продолжение изучения детского самомассажа Упражнение на растяжение позвоночного столба	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Изучение тай-дзы, восточная гимнастика	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория,	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

					практика.		
3			Продолжение изучения восточной гимнастики Передвижение с шестом - тао	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4			Дыхание основа жизни Контрольное занятие	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5			Общий разминочный комплекс	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6			Круговая тренировка. Упражнение на растяжение мышц ног, работа в парах	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

7			Подвижные игры	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8			Уходы и скручивание, упражнение на растяжение позвоночного столба	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Продолжение, изучение и отработка	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория,	МОУ ЦДО «Дземги»	Наблюдение и проверка

			борцовской техники, упражнение на гибкость		практика.	Кабинет №1	
2			Углубление изучение дыхательных упражнений  Контрольное занятие	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			Упражнение на концентрацию внимания  Дыхательная гимнастика	2ч	. Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4			Изучение самомассажа для детей  Работа с шестом - тао	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка

5			Подвижные игры Час здоровья	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6			Упражнение на растяжение мышц организма Упражнение тонизирующий весь организм	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Продолжение формирование навыков работы с шестом тао с шестом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8			Игры на развитие концентрации движения,	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

			медитации Контрольное занятие				
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--	--

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Изучение тао, тай-дзы  Упражнение на равновесие и координацию движения	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка

2			<p>Дыхательные упражнения, тай-дзы</p> <p>Упражнение тонизирующие весь организм</p>	2ч	<p>Рассказ, показ упражнений.</p> <p>Теория, практика.</p>	<p>МОУ ЦДО «Дземги»</p> <p>Кабинет №1</p>	Наблюдение и проверка
3			<p>Концентрация внимания</p> <p>Игры на развитие и координацию движения</p>	2ч	<p>Рассказ, показ упражнений.</p> <p>Теория, практика.</p>	<p>МОУ ЦДО «Дземги»</p> <p>Кабинет №1</p>	Наблюдение и проверка
4			<p>Час здоровья</p> <p>Продолжение изучение тай-дзы</p>	2ч	<p>Рассказ, показ упражнений.</p> <p>Теория, практика.</p>	<p>МОУ ЦДО «Дземги»</p> <p>Кабинет №1</p>	Наблюдение и проверка
5			<p>Продолжение изучение упражнение на дыхание</p> <p>Закрепление восточной</p>	2ч	<p>Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.</p>	<p>МОУ ЦДО «Дземги»</p> <p>Кабинет №1</p>	Наблюдение и проверка

			гимнастики				
6		.	Изучение тао Дыхательные упражнения	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Работа с шестом - фехтование Игры медитации (путешествие в сказку)	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8			Подвижные игры Игры медитации (путешествие в сказку)	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
---	--------------	------------------	------	------------------	--------------------------	------------------	----------------

1			Упражнения на дыхание Контрольное занятие	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Упражнения тонизирующие весь организм. Тай дзы.	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			Изучение самомассажа .Работа с шестом.	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4			Передвижение с шестом Изучение самомассажа Работа с шестом. - тао	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

5			Час здоровья, тао	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6			Общий разминочный комплекс, упражнения тонизирующие весь организм.	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Круговая тренировка. Упражнение на растяжение мышц ног, работа в парах ,шест.	2ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8			Контрольное занятия. Подвижные игры, тао	2ч Итог-144ч	Рассказ, показ новых упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

### Календарно-учебный график (секция у-шу - руководитель Потехин И. А.)

по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Будущее начинается сегодня» .

#### 2 год обучения.

№	Месяц, число	Время проведения	Тема занятий	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Введение	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Введение	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика		Наблюдение и проверка
3			Упражнения на осанку	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦД МОУ ЦДО «Дземги»Кабинет	Наблюдение и проверка

4			Комплекс общефизических упражнений	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	«Дземги»Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5			Изучение восточной гимнастики	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги»Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6			Продолжение – изучение восточной гимнастики	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги»Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Движение основа жизни	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги»Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8			Фехтование ногами	2ч	Рассказ, показ	МОУ ЦДО «Дземги»Кабинет	Наблюдение и проверка

					упражнений. Теория, практика	№1	
--	--	--	--	--	------------------------------------	----	--

№	Месяц, число	Время проведения	Тема занятий	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Основы работы с шестом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Фехтование ногами, закрепление изученного материала	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			Ударная техника ног, тао	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4			Контрольное	2ч	Рассказ, показ упражнений.	МОУ ЦДО	Наблюдение и

			занятие		Теория, практика.	«Дземги» Кабинет №1	проверка
5			Основа ушу продолжение Блокировка и захват, тао	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6			Дыхательные занятие Уходы, упражнение на растяжение мышц организма	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Тао с шестом, углублённое занятие	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8			Основы ушу	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Приемы и передвижение с шестом	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Ударная техника, тао	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			Контрольное занятие, упражнение тонизирующие весь организм	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4			Фехтование ногами, ударная техника ног	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5			Тай - дзы	2ч	Рассказ, показ движений.	МОУ ЦДО	Наблюдение и

			Дыхательные упражнения		Теория, практика.	«Дземги» Кабинет №1	проверка
6			Изучение фехтование мечом, закрепление изученного	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Отработка ударов с шестом	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8			Фехтование с мечом, передвижение	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема занятий	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Медитация, дыхательные	2ч	Рассказ, показ	МОУ ЦДО «Дземги»	Наблюдение и проверка

			упражнения		упражнений. Теория, практика.	Кабинет №1	
2			Упражнения на растяжение мышц организма	2ч	. Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			Продолжение изучение упражнений на растяжение и гибкость	2ч 2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4			Контрольное занятие	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5			Движение основа жизни	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория,	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка

					практика.		
6			Основа ушу	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Дыхательные упражнения	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8			Изучение новых комплексов  Бросковая техника	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема занятий	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Фехтование	2ч	Рассказ,	МОУ ЦДО	Наблюдение и

			руками - тао Упражнения тонизирующие весь организм		показ упражнений. Теория, практика.	«Дземги» Кабинет №1	проверка
2			Закрепление изученного материала	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			Фехтование руками – тао	2ч			
4			Закрепление изученного материала	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5			Изучение 2-го тао с шестом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6			Отработка ударов	2ч	Рассказ,	МОУ ЦДО	Наблюдение и

			ногами, упражнения на растяжения мышц организма		показ упражнений. Теория, практика.	«Дземги» Кабинет №1	проверка
7			Фехтование руками- продолжение  Упражнения на концентрацию внимания Изучение новых комплексов тао, отработка ударов	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8			Уходы и скручивание, упражнения на растяжение позвоночника Контрольное занятие	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц,	Время	Тема занятий	Количество	Форма проведения	Место	Форма
---	--------	-------	--------------	------------	---------------------	-------	-------

	число	проведения		часов	занятия	проведения	контроля
1			Продолжение – изучения 2го тао с шестом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Круговая тренировка  Фехтование ногами	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			Бросковая техника, упражнение на растяжение мышц организма - тао	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4			Комплекс круговой тренировке	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка

5			Подвижные игры Упражнение на расслабление	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6			Работа в парах, общий разминочный комплекс Продолжение круговой тренировки	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Повторение и закрепление тао с шестом  Контрольное занятие	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8			Игры медитации	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема занятий	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Дыхательная гимнастика	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Дыхательная гимнастика	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			Работа в партере, упражнение на гибкость	2ч	. Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4		15-16.45	Спортивная эстафета Круговая	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория,	МОУ ЦДО «Дземги»	Наблюдение и проверка

			тренировка		практика.	Кабинет №1	
5		14-15.45	Отработка бросков – работа в партере , тао	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6		15-16.45	Фехтования руками ,упражнения на гибкость	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7		14-15.45	Искусство расслабления Продолжение изучения навыков дыхательной	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8		15-16.45	Спарринг, общей разминочный	2ч	Рассказ, показ упражнений.	МОУ ЦДО «Дземги»	Наблюдение и проверка

			комплекс		Теория, практика.	Кабинет №1	
--	--	--	----------	--	----------------------	------------	--

№	Месяц, число	Время проведения	Тема занятий	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Вариант разминки № 1	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Перемещение по квадрату	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			Перемещение по прямой линии	2ч	. Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка

4			Искусство расслабление	2ч	. Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5			Отработка бросков - тао Вариант разминки № 1	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6			Дыхательная гимнастика, углубленное занятие	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Игры медитации	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

8			Упражнение тонизирующие весь организм	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
9			Контрольное занятие  Упражнение для укрепления мышц спины	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема занятий	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Упражнения для укрепления мышц спины  Изучение тао.	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Дыхательные	2ч	Рассказ, показ	МОУ ЦДО	Наблюдение и

			упражнения		упражнений. Теория, практика.	«Дземги» Кабинет №1	проверка
3			Спортивная эстафета  Круговая тренировка	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4			Фехтования руками  Фехтование ногами	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5			Искусство расслабление  Энергетика	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6			Спарринг, общей разминочный комплекс -2	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория,	МОУ ЦДО «Дземги»  Кабинет №1	Наблюдение и проверка

					практика.		
7			Продолжение изучения навыков дыхательной гимнастики	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8			Вариант разминки № 1	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
9			Подведение итогов за год	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
				144 ч			

### Календарно-учебный график (секция у-шу - руководитель Потехин И. А.)

по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Будущее начинается сегодня»

#### Згод обучения.

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Введение	2ч	Рассказ,показ новых упражнений	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Ознакомление с программой изучения у-шу на год	2ч			
3			Упражнения на осанку.	2ч	Рассказ,показ новых упражнений	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4			Закрепление изученного материала	2ч	Рассказ, показ новых упражнений	МОУ ЦДО «Дземги»	Рассказ, показ новых упражнений
5			Разминочный комплекс 1	2ч	Рассказ, показ новых упражнений	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

6			Восточная гимнастика	2ч	Рассказ, показ новых упражнений	МОУ ЦДО «Дземги»	Рассказ, показ новых упражнений
7			Основы ушу	2ч	Рассказ, показ новых упражнений	МОУ ЦДО «Дземги»	Рассказ, показ новых упражнений
8			Работа с шестом	2ч	Рассказ, показ новых упражнений	МОУ ЦДО «Дземги»	Рассказ, показ новых упражнений
9			Дыхательные упражнения	2ч	Рассказ, показ новых упражнений	МОУ ЦДО «Дземги»	Рассказ, показ новых упражнений
10			Разминочный комплекс 1	2ч	Рассказ, показ новых упражнений	МОУ ЦДО «Дземги»	Рассказ, показ новых упражнений
11			Работа с шестом	2ч	Рассказ, показ новых упражнений	МОУ ЦДО «Дземги»	Рассказ, показ новых упражнений
12			Основа ушу	2ч	Рассказ, показ новых упражнений	МОУ ЦДО «Дземги»	Рассказ, показ новых упражнений

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Восточная гимнастика	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория,	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

					практика.		
2.			Фехтование ногами и руками	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3.			Разминочный комплекс 1	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4.			Тао с шестом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5.			Приемы и передвижение с шестом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6.			Восточная гимнастика	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7.			Основы ушу	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

8.			Контрольное занятие	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
9.			Работа с шестом. Передвижение.	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
10.			Отработка ударов с шестом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
11.			Фехтование ногами, продолжение	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
12.			Круговая тренировка	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Круговая	2ч	Рассказ,	МОУ ЦДО	Наблюдение и

			тренировка, работа в парах		показ упражнений. Теория, практика	«Дземги» Кабинет №1	проверка
2.			2 тао с шестом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3.			Упражнение тонизирующий весь организм	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4.			Работа с мечом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5.			Продолжение работы с мечом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6.			Вариант разминки 1	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория,	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

					практика		
7.			Упражнение на концентрацию внимания, разминка 1	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8.			Основы ушу, уходы и скручивание, передвижение	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
9.			Контрольное занятие	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
10.			Тао, бой против четверых	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
11.			Упражнение на медитацию	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
12.			Продолжение изучение тао,	2ч	Рассказ, показ	МОУ ЦДО «Дземги»	Наблюдение и проверка

			бой против четверых		упражнений. Теория, практика	Кабинет №1	
--	--	--	---------------------	--	------------------------------------	------------	--

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Закрепление изученного	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2.			материала	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3.			Круговая тренировка	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

4.			Упражнение на растяжение мышц организма	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5.			Продолжение работы с мечом	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6.			Тао с мечом	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7.			Закрепление изученного	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8.			Гимнастическое упражнение для пальцев	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
9.			Продолжение изучение тао, бой против	2ч	Рассказ, показ движений.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

			четверых		Теория, практика.		
10.			Закрепление изученного материала	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
11.			Вариант разминки 1, контрольное занятие	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
12.			Игры медитации	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	январь		Тао с мечом Спортивные игры.	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2.			Продолжение изучение тао	2ч	Рассказ, показ упражнений.	МОУ ЦДО «Дземги»	Наблюдение и проверка

					Теория, практика	Кабинет №1	
3.			Контрольное итоговое занятие	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4.			Упражнение на гибкость и растяжение мышц организма	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5.			Вариант разминки № 2	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги»	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика
6.			Работа с мечом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7.			Бой против четверых - тао	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8.			Закрепление тао с мечом		Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги»	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика
9.			Упражнение на гибкость и равновесие Упражнения на концентрацию внимания	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

10.			Круговая тренировка	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
11.			Основы ушу	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
12.			Изучение упражнений на дыхания	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Вариант разминки №1	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2.			Изучение тао	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3.			Закрепление изученного материала.	2ч	Рассказ, показ движений.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

			Медитация		Теория, практика		
4.			Вариант разминки №2	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5.			8 великих алмазных упражнений	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6.			Фехтование руками, фехтование ногами	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7.			Упражнения - тонизирующие весь организм. Продолжение изучение дыхательной гимнастики	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8.			Круговая тренировка	2ч	Рассказ, показ движений.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

					Теория, практика.		
9.			Подвижные игры	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
10.			Упражнение на растяжение мышц организма Веселые старты.	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
11.			Шаолиньское тао – новые движения Упражнение на растяжение мышц организма Веселые старты.	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
12.			Работа с шестом. Контрольное итоговое занятие. Подвижные игры	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
---	-----------------	---------------------	------	---------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------

1.	март		Закрепление изученного материала	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2.			Продолжение изучения тао	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3.			Оттачивания фехтования ногами, руками	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4.			Вариант разминки № 1	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5.			Алмазный архат Вариант разминки № 1	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6.			Гимнастические упражнения для пальцев Дыхательные упражнения	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

7.			Основы ушу	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8.			Искусство расслабления Алмазный архат	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
9.			Вариант разминки №3	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
10.			Работа с шестом Основы у-шу	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
11.			Гимнастика цигун Игры на развитие координации движений	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
12.			Контрольное занятие	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги»	Рассказ, показ движений. Теория, практика.

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
---	--------------	------------------	------	------------------	------------------	------------------	----------------

					занятия		
1	апрель		Продолжение изучения цигун	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
2			Изучение тао	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3			Подготовка к выступлению ДЮОЦ -тао. Игры медитации	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4			Круговая тренировка	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5			Круговая тренировка, работа в парах	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6			2 тао с шестом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
7			Упражнение тонизирующий	2ч	Рассказ, показ упражнений.	МОУ ЦДО «Дземги»	Наблюдение и проверка

			весь организм		Теория, практика	Кабинет №1	
8			Работа с мечом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
9			Продолжение работы с мечом	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
10			Вариант разминки 1	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
11			Упражнение на концентрацию внимания, разминка 1	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
12			Основы ушу, уходы и скручивание, передвижение	2ч	Рассказ, показ упражнений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка

№	Месяц, число	Время проведения	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Закрепление	праздник	Рассказ,	МОУ ЦДО	Наблюдение и

			изученного материала		показ движений. Теория, практика.	«Дземги» Кабинет №1	проверка
2.			Продолжение изучения тао	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
3.			Оттачивания фехтования ногами, руками Бой против четверых	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
4.			Вариант разминки № 1	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
5.			Алмазный архат Вариант разминки № 1		Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
6.			Гимнастика цигун	2ч	Рассказ,показ	МОУ ЦДО «Дземги»	Наблюдение и проверка

						Кабинет №1	
7.			Основы ушу	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
8.			Алмазный архат	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
9.			Вариант разминки №2	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
10			Работа с шестом и мечом	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
11			Основы у-шу Контрольное занятие	2ч	Рассказ, показ движений. Теория, практика.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №1	Наблюдение и проверка
12			Гимнастика цигун	2ч	Рассказ, показ	МОУ ЦДО «Дземги»	Наблюдение и проверка

			Контрольное итоговое занятие		движений. Теория, практика.	Кабинет №1	
				Итог-216ч			

## Список литературы

- 1. Абаев, Н. В. Чань - буддизм и ушу / Н.В. Абаев // Народы Азии и Африки. -1981.-№3.- С. 63-74.
- 2. Абаев, Н.В. Даосские истоки китайских ушу / Н.В. Абаев // Дао и даосизм в Китае.- М., 1982. – 78 с.
- 3. Абаев, Н.В. Психофизические упражнения ушу / Н.В. Абаев,- Улан-Удэ: Бур.кн. изд., 1989.- 160с., ил.
- 4. Абаев, Н. В. Критический анализ традиционных китайских методов психофизической подготовки ушу / Н.В. Абаев.- «Вопросы научного атеизма».- Вып. 39. М., 1989. – 123 с.
- 5. Абаев, Н. В. Психофизические упражнения ушу / Н.В. Абаев. Улан-Удэ: Бурят, кн. изд-во, 1990. – 120 с.
- 6. И. Абаев, Н.В. Чань - буддизм и шаолиньская школа ушу / Н.В. Абаев. «Буддизм и культурно-психологические традиции народов Востока.- Новосибирск: Изд-во «Наука», 1990. – 45 с.
- 7. Абиев, Р.Д. Организация занятий по ушу-саныпоу в начальных классах общеобразовательных школ/ Р.Д. Абиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. -№ 3. - С.61-62.
- 8. Агеевец, В.У., Састолайнен, Т.В. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации/ В.У. Агеевец, Т.В. Састолайнен // Теория и практика физической культуры. — 2004.- №5.1. С.47-49.
- 9. Алетина, Ю. Растяжка/Ю. Алетина // Боевое искусство планеты. 2002. -№2. -С. 48-49
- 10. Ашмарин. Б.А. Теория и методика физического воспитания. [Текст] / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1979. - 152 с.
- 11. Воронов, И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения / И.А. Воронов.- СПб. 1996. – 223 с.
- 12. Воронов, И.А. 32 воинских искусства китайского полководца ЦиЦз и-гуана / И.А. Воронов: методическое пособие.- СПб: ЛНПС ЦСМ, 1996. – 25 с.
- 13. Богачихин. М.М. Стили китайского ушу/ М.М. Богачихин // Кэмпо. — 1995.-№6. -С.35-39.
- 14. Брук, Т.Н. Психолого-педагогические условия эффективности воспитания в процессе занятий ушу/ Т.Н. Брук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007.- №5. -С.78-79.
- 15. Ван Линь Технология формирования техники ударов ногой в ушу у начинающих спортсменов/ Ван Линь// Автореферат. — Москва. 2007. — 21с.

- 16. Ван Чжи Краткая история ушу/ Ван Чжи // Цигун и спорт. -1994.- №2. -С.23-25.
- 17. Васильев, О.С. Ушу, художественная гимнастика и хореография: общее и различия / О.С. Васильев // Гунфу. 2002. -№1. -С.14-16.
- 18. Васильев. О.С. Гимнастика ушу и нарушения осанки/ О.С. Васильев // Спортивная жизнь России. 2003. -№5. - С. 19-21.
- 19. Васильев, О.С. О месте боевого искусства ушу в системе современного детского спорта/ О.С. Васильев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. -№2. -С.5-6.
- 20. Васильев, О.С. Малая акробатика в большом ушу/ О.С. Васильев // Боевое искусство планеты. 2003. №2. -С.50-54.
- 21. Власова, И.Э. Философские аспекты ушу/ И.Э. Власова // Боевые искусства и цигун. — 2003.-№1. -С.40-43.
- 22. Королев, Н.В. Основные виды позиций // Основы ушу: Учебник для спортивных школ / Г.Н. Музруков, Н.В. Королев.- Москва: Изд-во «Пик», 2001.- С. 64-87
- 23. Креймер. И.А. Основные виды движений ногами // Основы ушу: Учебник для спортивных школ / Г.Н. Музруков, И.А. Креймер - Москва: Изд-во «Пик», 2001.-С. 94-131
- 24. Куприянов, Т.В. Терминология ушу // Основы ушу: Учебник для спортивных школ / Г.Н. Музруков, Т.В. Куприянов.- Москва: Изд-во «Пик», 2001.-С. 17-22
- 25. Куликова, О.Г. Влияние психофизических упражнений ушу на работоспособность студенток 1-2 курсов / О.Г. Куликова: Диссертация кандидата педагогических наук.- Улан-Удэ, 2004.- 167 с.
- 26. ЛюШухуэй. Пути адаптации тайцзицюань к системе физической культуры России / Ш. Лю: Автреф. дис. канд. пед. наук.- СПбГАФК, 1999.24 с.
- 27. ЛюШухуэй. Методические основы тренировок по системе туйшоу / Ш. Лю // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры.- Вып. 6.- СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998.- С. 67-75
- 28. ЛюШухуэй, Лейкин С.Ф. Исторические корни и философские аспекты тайцзицюань / Ш. Лю, С.Ф. Лейкин // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры.- Вып. 6.- СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998.- С. 75-83
- 29. ЛюШухуэй, Лейкин С.Ф. Совершенствование подготовки педагогов по профессионально-прикладным единоборствам в физкультурных вузах России / Ш. Лю, С.Ф. Лейкин // Межвузовский сб. научных трудов.- СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.- С. 59-62
- 30. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 144 с.
- 31. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ж.К.

Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

. 32      Фредерик Деластье – Анатомия силовых упражнений (интернет)

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Иванов Ю.М. Йога и здоровье. - М., 1991.
2. Жидков С.Н. Российская йога. - Рига: "Адверс", 1991.
3. Китайская гимнастика ушу // Информационный бюллетень. NN 1,2, 3. - М., 1989. Федерация ушу СССР.
4. Красулин. И.А. Ушу - путь к победе. - М., "Знание", 1992.
5. Соколов П.П. Японский массаж Шиацу. - М.: "Советский спорт", 1991.
6. Фергюсон. П. "Шиацу". - СПб.: "Питер", 1997.